



## 衛生福利部新聞稿

日期	105.2.8	單位	心理及口腔健康司	編號	
----	---------	----	----------	----	--

### 強震重創臺南，如何幫助災民請看這裡

105年2月6日凌晨，芮氏規模6.4強震，重創臺南，有多啟大樓倒塌，搜救人員不斷把握72小時黃金救援，在除夕夜再搶救出6名災民，然罹難人數，隨著救援時間過去，也陸續增加，截至除夕晚，累計死亡人數已逾30人。衛生福利部已啟動心理支持及關懷服務，盼陪伴災民及罹難者家屬一起面對悲慟，度過難關。

當我們聽聞親友噩耗時，可能會驚慌失措、六神無主，出現許多哀傷的反應，包括在情感上，覺得悲哀、憤怒、愧疚、自責，但也可能表現麻木；在身體上，覺得胸悶、對聲音變得敏感，甚至感覺呼吸急促、有窒息感等；在想法上，則會拒絕接受事實、對死者念念不忘，或者感覺過世的親人還活著；以及出現失眠、沒食慾、人際退縮、容易哭泣，或者重複尋找、呼喚過世親人等行為。在除夕團圓之際，突然遭遇如此天人永隔的傷慟，更是難以承受之痛。面對這些自然的哀傷反應，建議您試著跟家人、朋友把感受講出來，或者撥打衛生福利部24小時安心專線0800-788-995，以提供您心理支持及相關諮詢服務，也建議儘量不要獨處，如果有信仰，也不妨參加一些宗教活動，比如祈福法會、教會的祈禱會等，都可以幫助自己，釋放壓力，緩和情緒。

對於受難者家屬，在事發初期給予陪伴與傾聽，讓他們把情緒、感受跟想法說出來，對於協助紓解他們的悲慟情緒會很有幫助。如果有朋友因而出現焦慮、不安，或睡眠障礙，或有負面念頭及就醫需求，除了可撥打衛生福

利部安心專線，尋求協助外，南區精神醫療網核心醫院（嘉南療養院），也  
 已於每日開設安心門診，及提供24小時安心關懷諮詢專線(0926-560-713)，  
 可鼓勵、陪伴朋友就醫，以協助受難者家屬順利度過失去親人的哀傷期。

## 如何幫助災民看這裡！

地震重創後的影響	可以怎麼做
受難者家屬的哀傷反應？	<p>當聽聞親友噩耗，可能會驚慌失措、六神無主，出現許多哀傷的反應，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 情感方面：悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等感覺。</li> <li>● 身體方面：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。</li> <li>● 想法方面：不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。</li> <li>● 行為方面：失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見逝者、避免任何會憶及逝者的事物、尋找與呼喚逝者、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜在遺物、珍藏遺物等。</li> </ul>
因為災難事件死傷感到難過，要怎麼辦？	<p>出現以上的哀傷反應都是自然的，建議您可以採取以下方法，協助自己釋放壓力、緩和情緒：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 試著跟家人、朋友把感受講出來。</li> <li>● 撥打衛生福利部24小時安心專線(0800-788-995)，或衛生福利部嘉南療養院24小時安心關懷專線(0926-560-713)，提供心理支持及相關諮詢。</li> <li>● 儘量不要獨處，避免鑽牛角尖。</li> <li>● 若有信仰，可參加一些宗教活動，比如祈福法會、教會的祈禱會等。</li> </ul>
怎樣幫助朋友度過哀傷的階段？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在事發初期給予陪伴與傾聽，讓受友把情緒、感受跟想法說出來。</li> <li>● 如果朋友因而出現焦慮、不安，或睡眠障礙可撥打上述24小時服務專線，尋求協助。</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 如果朋友有負面念頭或就醫需求，鼓勵、陪伴朋友就醫，尋求專諮詢或治療（如：衛生福利部嘉南療養院安心門診）。</li></ul> |
|--|--|