



衛生福利部新聞稿

日期	105.2.9	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，有多起大樓倒塌，搜救人員不斷把握72小時黃金救援時間，在大年初一再搶救出3名災民，然罹難人數，隨著救援時間過去，也陸續增加，截至大年初一晚，累計死亡人數已逾38人。衛生福利部已與臺南市政府、衛生福利部嘉南療養院、台南臨床心理師公會等共同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。

當大地震後其實全台人民可說感同身受，同時經歷了程度不一的心理創痛，地震受到驚嚇，這通常會隨時間而消滅，絕大部分會自行復原，惟有時會因地震後造成失眠，覺得焦慮，建議您試著停止重複回想災難相關的事情，也建議儘量不要獨處，要多和朋友、親戚、鄰居、同事或各種宗教、心理輔導團體的成員保持連繫，嘗試和他們談談你的感受，規律的運動及生活作息並學習放鬆的技巧，如聽音樂、打坐、瑜珈、太極拳或肌肉放鬆技巧，都可以幫助自己，釋放壓力，緩和情緒。

如果民眾因而出現焦慮、不安，或睡眠障礙，或有負面念頭及就醫需求，都可撥打衛生福利部免費24小時安心專線0800-788-995，以提供您心理支持及諮詢服務。另南區精神醫療網核心醫院（衛生福利部嘉南療養院）也已於每日加開安心門診及提供24小時安心關懷諮詢專線（0926-560-713），民眾均可參考使用。

若是一至二週仍有焦慮、反應遲鈍、無法冷靜、壓力的急性症狀影響睡

眠或生活達一週以上時，應立即至精神科或身心科就醫，醫生會使用一些藥物來協助，這只是暫時使用，但可有較快安定的效果。另衛生福利部的網站 (<http://www.mohw.gov.tw>) 可以下載全國心理衛生及精神醫療服務資源手冊，檔案裡有詳列全國的精神醫療院所的地址電話；如果不知道要至哪裡就醫，建議可先和各地衛生局社區心理衛生中心聯繫或請撥打衛生福利部安心專線服務電話 0800-788-995，可以先提供心理諮詢服務給您參考。