



秀美師母

「面對傷痛，請說出你的感覺！」

「收起傷痛，重新站起！」

「以愛心、寬恕和希望來取代恐懼、憤怒及失望。」

### 心靈點滴：

當遇到嚴重的災難事件時，我們會產生一些日常生活中罕見的「正常」回應，以下是會出現的情緒回應：

害怕	很擔心災難會再發生 害怕自己或親人會受到傷害 害怕只剩下自己一個人 害怕自己崩潰或無法控制自己
無助感	覺得人們是多麼脆弱，不堪一擊 不知道將來該怎麼辦，感覺前途茫茫
悲傷、罪惡感	為親人或其他人的死傷感到很難過、很悲痛 覺得沒有人可以幫助我・恨自己沒有能力救出家人 希望死的人是自己而不是親人 因為比別人幸運而感覺罪惡
重覆回憶	一直想到逝去的親人，心裡覺得很空虛，無法想別的事
失望	不斷地期待奇蹟出現，卻一次一次地失望
希望	期待重建家園，希望更好的生活將會到來

### 愛自己多一點

面對如此大的衝擊，盡速的讓我們回複日常生活狀態是最重要的。首先要嘗試接受現實的狀況，撫平情緒的傷痛。

- 不要隱藏感覺，試著把情緒說出來，並且讓家人與孩子一同分擔悲痛。
- 不要因為不好意思或忌諱而逃避和別人談論的機會，要讓別人有機會了解自己。
- 不要因為不好意思或忌諱而逃避和別人談論的機會，要讓別人有機會了解自己。
- 不要勉強自己去遺忘，傷痛會停留一段時間，是正常的現象。
- 如果有任何的需要，一定要向親友及相關單位表達。
- 在傷痛及傷害過去之後，要盡力使自己的生活作息恢復正常。
- 工作時要特別小心，因為在重大的壓力下，意外更容易發生。

### 溫馨小提醒

「學習以正面態度面對生活的逆境和挑戰。」

經歷災難，災民們在不同方面都需要人幫助，鼓勵大家在困難中都會伸出友誼之手，關顧他人的需要。

### 愛多一點點

「互助」可能很簡單，從對身邊人一句鼓勵的話，到一次耐心的聆聽，都已經是

對身邊人很大的幫助了。

應該說的	不應該說的
「這真是難以承受的痛苦」	「時間能治療一切」
「你深愛的人不再痛苦，但我知道你在遭受痛苦」	「在這種情況下應該想開點」
「這對你來說一定很難面對」	「我了解你的感受」
「哭吧， 你盡情地哭吧！」	「別哭了」
「我無法想像你此刻的感受，我只想讓你知道我是多麼的在乎」	「不會再給我們難以承受的打擊了」
「請允許我做任何對你有幫助的事情」	「一切都會好起來的」
「告訴我你的電話，我會給你打電話，看能幫你甚麼忙」	「如需要我做甚麼，請告訴我」
應該做的	不應該做的
與你關心的人在一起，讓他表達所經歷過的事情及感受。	不思考，也不表達在災難所經歷過的事
認清每個人都有屬於自己的模式來表達感受，如：男人不易表達感受及哭泣，孩子需要人鼓勵他們表達感受。	

### 溫馨小提醒

關愛行動：「去觀察身邊人的一個需要，然後去幫助他吧！」