

# 【安心與守護】給中崙高中全體師生與家長的一封信

親愛的家長、老師與同學們：

上週五（12/19）晚間於臺北捷運沿線發生的突發安全事件，訊息透過社群媒體迅速傳播。面對社會突發事件，身為親師長難免感到憂心；而本校學生多數仰賴大眾運輸通勤，面對破碎且具衝擊性的影像資訊，可能產生驚嚇、焦慮或對環境的不安全感。學校高度重視每一位師生的身心安全。目前相關單位已加強校園周邊及大眾運輸巡邏，但心靈的安定仍需時間平復。

在此，我們邀請您與學校攜手，成為孩子最安定的後盾：

## 一、心理調適：建立安定的內在力量

### • 傾聽與接納情緒：

若孩子對搭乘大眾運輸表現出猶豫、反覆談論事件，請先不要否定其感受。中崙的孩子正值青少年自我意識發展期，請以「我了解你的不安，我們共同面對」的態度，讓孩子感受到情緒被接納。

• 數位識讀與媒體隔離： 請家長留意孩子社群軟體的使用。避免反覆觀看或轉傳具衝擊性的血腥畫面，以免造成「替代性創傷」。落實「不點擊、不轉傳、不評論」，防止恐慌蔓延。

## 二、安全防護：提升自我守護意識

### • 通勤警戒原則：

出入捷運站（如南京三民站、市府站）及人流密集區時，提醒孩子「收起手機、取下耳機」。保持對周遭環境的覺察是防禦的第一步。

• 應變三步驟：若遇突發狀況，請引導孩子採取\*\*「遠離危險、尋求協助、保持冷靜」\*\*原則，善用車廂內緊急通話按鈕，或即時撥打 110、連繫校方。

## 三、校園支持體系與聯繫管道即時通報：

1. 學生在校內外遇緊急狀況，請立即聯繫導師或校方。

校安中心： 02) 2747-6171 (緊急校安通報)

2. 專業輔導資源：輔導室已啟動關懷機制。若有需要請隨時與導師、輔導老師聯繫，我們將提供適當協助與引導。

3. 專業指引：建議參考臺北市諮詢/臨床心理師公會之安心指引，透過穩定生活節奏，讓孩子恢復對日常生活的控制感。面對意外，連結與愛是最好的防護。讓我們用陪伴與理解，為中崙學子築起一座溫暖且堅固的安全防線。

4. 雙北心理相關資源：

衛福部安心專線：1925

臺北市社區心理衛生中心諮詢專線：02-3393-7885

新北市社區心理衛生中心諮詢專線：02-2257-2623

臺北市立中崙高級中學 關心您 中華民國 114 年 12 月 22 日



# 公共場所安全大作戰



搭捷運、逛百貨、人多都不怕！保護自己這樣做

## 一、先有警覺，不用緊張



情緒異常、很焦躁、一直走來走去



手上拿著或刻意遮住奇怪物品



讓你「覺得怪怪的」人

不是多心，是保護自己！

## 二、遇到突發危險！記住三寶

### 跑 (RUN!)

最重要！立刻離開



- 往出口、人多、有工作人員的地方
- 不拍照、不圍觀、不下來

### 躲 (HIDE!)

跑不了才用



- 用書包/雨傘擋身前
- 蹲低護頭頸，不對看、不刺激

### 喊 (SHOUT!)

幫自己也幫別人



- 大聲喊：「有人拿刀！」、「快離開！」

## 三、跟同學一起時



- 互相提醒、一起走，不單獨行動
- 有人跌倒，先拉離危險區（不逞英雄！）

## 四、安全後你可以做的事



- 找站務員、老師，或撥打 110
- 把看到的事實說清楚就好

給國中生的你：「勇敢不是對抗危險，  
是知道什麼時候該離開。」



# 重大突發事件後的心理健康照顧： 給民眾的一封安心訊息

台北市/新北市諮詢及臨床心理師公會 聯合安心指引

本日12/19北捷事件造成震盪，不安、焦慮等是危機下常見且正常反應。透過穩定與互助，陪彼此回到安全與秩序。

## 一、先安住內心—— 你的感受是真實且正常的



常見反應：反覆想到事件、情緒不安、睡眠食慾改變、不想出門  
允許自己有情緒，不必急著「馬上恢復正常」

## 三、安心生活行動指引—— 保持警覺，但不必恐慌



外出留意環境、安全出口



事前想像應對，降低慌亂



焦慮時留在家休息、靜心活動

## 二、停止傳播—— 最重要的心理保護行動



避免二次傷害：  
不觀看轉傳血腥畫面、  
不散布未證資訊、  
主動保護兒少

不轉傳是守護彼此心理安全

## 四、彼此關心—— 最有效的安心力量



主動關心親友同事、  
傾聽陪伴、關注弱勢族群

一句「你還好嗎？  
我在這裡」  
就是力量

## 五、若情緒難以緩解， 請勇於尋求專業協助 cite: 18]



尋求幫助時機：  
強烈情緒持續影響生活、嚴重失眠恐慌、  
畏懼公共場所

心理支持不是脆弱，  
而是力量



### 求助資源 & 結語

安心專線 1925；雙北心衛中心 & 心理師公會資源  
讓我們一起：不恐慌、不散播、互相支持，找回穩定  
節奏，願社會平安