**班級安心關懷表**

**班級：　　　　　　　 姓名：**

**各位同學 開學平安：**

　　111年9月18日下午2點，花蓮發生芮式規模6.8地震，突如其來的天搖地動，造成部份建築物倒塌及民眾傷亡，或許你有觀察到自己在事件後不一樣的部份。地震發生至今大約兩個星期，現在邀請你針對自身情況填答以下問題。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **屋損**  **情況** | □全倒　□半倒  □龜裂　□無受損 | **親友傷亡情況** | □無  □有，請說明： |
| **目前**  **住所** | □原有住所  □變更住所，請說明： | **震後個人感受** | □沒有影響  □部份影響，  □嚴重影響， |

　　本次地震後會出現以下常有的身心反應，請你一題一題看並圈選出近期經歷地震後的反應發生頻率。如果沒有發生這些反應，請圈選沒有，最後依你所圈選的分數做加總。

**地震事件自我評估單**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **沒有**  **0分** | **很少**  **1分** | **有時**  **3分** | **常常**  **5分** |
| 1 | 我不想要，卻會不自主想到地震的種種。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 2 | 我想到地震時，會壓抑自己的生氣。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 3 | 我想把地震的印象從記憶中拿掉。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 4 | 腦海中湧現有關地震的影像使我睡不安穩。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 5 | 我對此地震有洶湧的情緒。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 6 | 我會做有關地震的夢。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 7 | 我會避開接觸有關地震的事物。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 8 | 我會覺得地震好像沒有發生或不是真實的。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 9 | 我避免談論地震相關議題。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 10 | 有關地震的印象常闖入我的腦海中。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 11 | 別的事也會讓我想到此地震。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 12 | 我對地震有許多情緒，但我不想處理。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 13 | 我努力不去想有關地震的事。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 14 | 任何相關線索都會引發我對地震的感覺。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 15 | 我對此地震的感覺是麻木的。 | 0 | 1 | 3 | 5 |
| 總分 | |  | | | |

　 表格來源：門諾醫院精神科

* 得分24-34的同學，**建議你可以找學校師長及親友聊聊**。
* 得分35以上的同學，**建議你可以找學校師長、輔導老師及親友聊聊**。

　　地震發生後，可能會出現一些常有的身心壓力反應（如下表），產生生活上的困擾，不過，這些都是經歷重大災變後**很正常的反應**，將陸續在幾天或幾週內逐漸恢復平穩。如果一個月後，這次事件仍然持續對你造成干擾，請務必與導師聯繫，以便尋求更多的協助。

|  |  |
| --- | --- |
| **生理**  ․疲累、無力  ․吃不下  ․睡不好或一直睡、做惡夢  ․頭暈、頭痛  ․胃痛、噁心想吐、拉肚子、便秘  ․胸悶、喘不過氣、心跳加快  ․全身緊繃、冒冷汗 | **情緒**  ․震驚、害怕  ․無法專心  ․不相信這是真的或認為消息有誤  ․生氣  ․憂鬱、沮喪  ․緊張、焦慮  ․脾氣暴躁、猶豫不決、感到遺憾等 |
| **想法**  ․畫面歷歷在目  ․某種刺激的聲音或氣味揮之不去  ․注意力不集中  ․恍神  ․不由自主的念頭  ․覺得沒有人可以依靠  ․不想接受別人的幫助 | **行為**  ․議論紛紛或避而不談  ․哭泣、自責、指責、怨天尤人  ․坐立不安、拼命做事、一直往外跑  ․特別黏人或特別想獨處  ․常罵人、易發生衝突  ․對聲音敏感  ․不想上學 |

***需要幫忙時，不要害怕也不要懷疑自己，***

***就近找到你信任的大人或朋友一起協助你。***

***讓我們互相陪伴，一起度過這次的危機！***

