

重大突發事件後的心理健康照顧： 給民眾的一封信安心訊息

台北市/新北市諮商及臨床心理師公會 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」

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、
不散布未證實訊息、
主動保護兒少

不轉傳是守護彼此心理安全

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

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

● 這些身心反應是正常的！

諮商全聯會常務理事胡延薇表示，事件發生於多個人潮密集的公共空間，受到影響的民眾範圍相當廣泛。若出現恐懼、焦慮、憤怒、悲傷，或伴隨失眠、食慾改變、心悸等反應，也有人可能感到麻木或無感，這些都是身心在面對突發威脅時的自然反應，這是正常的。

● 安定身心三步驟

諮商全聯會理事長、諮商心理師蔡曉雯指出，面對危機事件時，有三項重要原則：

1. 確保自身安全
2. 讓身心逐步安定
3. 維持人際連結

當人感受到威脅時，大腦會進入高度警覺狀態，若能被理解、被陪伴，有助於身心慢慢回到穩定狀態，「連結本身，就是一種重要的安心與療癒方式。」

● 相關心理衛生資源

1. 安心關懷小站：台北市衛生局自 114/12/22 下午 1 時起，會在中山站 R7 出口設置「安心關懷小站」，提供相關心理衛教，對於有需要的居民、市民，專業醫療人員可及時給予協助。

2. 台北市隨機襲擊事件線上安心講座，報名連結：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfaor3Q0CdJFquQi78M3xuu8ssOkrV-1IwgCAYD_0mOTUfP2g/viewform

講座資訊：

【第一場】

- ◆ 日期：12/23(二)
- ◆ 時間：19:30-20:30 (20:30 後提供半小時 QA)
- ◆ 講師：林其薇諮商心理師
- ◆ 主題：此刻，陪伴自己與彼此：身心安頓支持講座

【第二場】

- ◆ 日期：12/25(四)
- ◆ 時間：19:30-20:30 (20:30 後提供半小時 QA)
- ◆ 講師：黃龍杰臨床心理師
- ◆ 主題：祝福台北，安心講座

最後歡迎實踐大學全體師生們，若您透過現場或影片多次目睹相關畫面，歡迎預約諮商中心學生諮商服務，或使用衛服部心理健康支持方案（詳情請見附件），陪伴您渡過這次突發事件！

衛福部心理健康支持方案， 陪伴您走過事件 療癒心靈

★服務對象：

114年12月19日台北捷運殺傷事件目睹或受傷民眾

★服務內容：

提供三次免費心理諮商

★服務條件：

不限年齡，求助只要註明是因本案目睹或其他情況即可

★預約4步驟：



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare