檔　　號:
保存年限:

嘉義縣政府　函

地址：61249嘉義縣太保市祥和一路東段1號
承辦人：科員 洪琬婷
電話：05-3620123#8848
電子信箱：ting1221@mail.cyhg.gov.tw

受文者：嘉義縣東石鄉龍港國民小學

發文日期：中華民國110年4月19日
發文字號：府人任字第1100087482號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明三（376500000A_1100087482_ATTACH1.pdf、376500000A_1100087482_ATTACH2.pdf、376500000A_1100087482_ATTACH3.pdf、376500000A_1100087482_ATTACH4.pdf）

裝

主旨：檢送衛生福利部為因應0402臺鐵408次列車事故，製作「創傷後壓力症」相關心理健康資源，請多加利用，請查照。

訂

說明：

一、依據本府人事處案陳本縣衛生局110年4月14日嘉衛心字第1100011213號函辦理。

二、為協助民眾認知及因應本次事故後可能產生心理健康影響，衛生福利部製作相關衛教資源2份，提供一家（戶）一社工之主責社工周知服務對象。如需更多本案心理健康相關訊息，可逕至衛生福利部官網連結，途徑：衛生福利部官網（https://dep.mohw.gov.tw）/心理及口腔健康司/心理健康促進/災難心理衛生/0402臺鐵408次列車事故心理重建。

線

三、檢附原函影本、相關衛教資源及聯絡名單各1份。

正本：本府各處(嘉義縣政府人事處除外)、本府所屬各機關(嘉義縣衛生局除外)、嘉義縣各地政事務所、嘉義縣各戶政事務所、嘉義縣各鄉鎮市公所、嘉義縣各國民中

小學(含永慶與竹崎高中)

副本：嘉義縣政府人事處 電子公文交換章 2021/04/19 15:35:43

裝 訂 線

檔　　號:
保存年限:

衛生福利部 函

地址：115204 台北市南港區忠孝東路6段488號
聯絡人：楊子慧
聯絡電話：(02)8590-7451
傳真：(02)8590-7080
電子郵件：momelody68@mohw.gov.tw

受文者：嘉義縣衛生局

發文日期：中華民國110年4月9日
發文字號：衛部心字第1101760881號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：相關衛教資源2份、聯絡名單1份（A21000000I_1101760881_doc2_Attach1.pdf、A21000000I_1101760881_doc2_Attach2.pdf、A21000000I_1101760881_doc2_Attach3.pdf）

主旨：本部為因應0402臺鐵408次列車事故，製作「創傷後壓力症」相關心理健康資源（附件1、2），請周知貴單位同仁及服務對象多加利用，請查照。

說明：

一、本部於災後立即啟動社工關懷機制，並採一家(戶)一社工服務，提供關懷、福利諮詢、需求評估、資源整合、問題解決、家庭支持、法律諮詢，至傷害或創傷復原為止。

二、為協助民眾認知及因應本次事故後可能產生心理健康影響，本部製作相關衛教資源2份，提供一家（戶）一社工之主責社工周知服務對象。

三、本案資源以簡易易懂之文字，協助民眾認知及因應創傷後壓力症，並提供本部心理資源，含：1925安心專線提供24小時免付費心理諮詢服務、「心快活」-心理健康學習平台，及各縣市社區心理衛生中心資源。

四、如需更多本案心理健康相關訊息，可逕至本部官網連結，

嘉義縣衛生局　收文:110/04/12
Z031100011213 有附件

途徑：本部官網（https://dep.mohw.gov.tw）/心理及口腔健康司/心理健康促進/災難心理衛生/0402臺鐵408次列車事故心理重建。

五、另檢附縣市衛生機關災難心理業務聯繫窗口名單（附件3），俾利貴單位依服務對象需要適時轉介，並與其保持聯繫與合作。

六、本案副知相關單位，倘貴單位有本案相關同仁或服務對象，歡迎多加利用。

正本：各直轄市及各縣市政府社會局處
副本：交通部、交通部臺灣鐵路管理局、教育部、內政部、原住民族委員會、各縣市政府教育局、地方政府衛生局(連江縣衛生福利局除外)、本部社會救助及社工司、衛生福利部社會及家庭署(均含附件) 電子公文交換章 2021/04/12 09:59:14

什麼是

創傷後壓力症



人面臨災難等重大事件後

可能產生急性壓力症，若持續超過一個月，會演變為創傷後壓力症。

主要症狀包括

易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。

有情緒很正常，但若嚴重影響生活請尋求專業協助

我需要專線、心理資源幫助
有沒有相關資源



心理諮詢專線

衛生福利部 1925 安心專線
（24小時免付費）

心理諮商資源

至心快活心理健康學習平台查詢 心據點
聯絡各地衛生局社區心理衛生中心

若有需要，千萬別害怕求助；一起關心身邊的人

我有創傷後壓力症

我該如何幫助自己



向醫生或是心理專業人員抒發

感到悲傷、失眠、長期處於生氣狀態，或這些情況嚴重影響日常生活，請尋求醫生或心理專業人員幫助，並請醫生檢查，以確定是否患有其他疾病。

一般對創傷事件的反應會在幾個月後自然改善，不至於留下嚴重的後遺症，甚至影響工作、生活，若其持續過長的時間，就有可能導致精神上的失調，要注意

我身邊的人感到哀傷、沮喪
我該如何幫助他



陪伴、傾聽

讓身邊的人把情緒感受跟想法說出來，
若發現有就醫的需求可鼓勵、陪伴就醫。

不批判不講道理

傾聽時試著同理對方感受，勿強加自己
的價值觀於他人身上。

一起用尊重、同理的態度，讓這個世界更加溫柔

災難心理重建

何謂創傷後壓力症（Post-traumatic stress disorder；PTSD）？

是指一個人在面臨創傷事件、重大災難等重大事件後，產生身體上、心理上的巨大恐懼，導致心理狀態失調之後遺症。主要症狀包括易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。造成這些症狀可能的經驗，包括：

自然災難（如地震、海嘯）、意外事件（如嚴重的車禍、目睹親人或愛人等關係親近者的突然死亡）、遭受暴力攻擊、經歷性侵害、戰爭、孩童時期遭受身體或心理上的虐待……等。

像最近發生捷運隨機殺人事件、澎湖空難、高雄氣爆等事件，在事件結束後，出現一些情緒反應，感覺到事件好像又在眼前發生了一次，眼睛閉上可能又仍感覺到看到當時的情景。或者，在夢中反覆回到當時的事件場景。因此，容易睡眠不好，容易經常做惡夢，或常會感覺彷彿事情又要發生。

但大部份經驗創傷事件的人並不會產生創傷後壓力症，對於多數人來說，創傷事件的反應會在幾個月後自然改善，不至於留下嚴重的後遺症，甚至影響工作、學業和社交能力。對於某些人，可能會在事件發生後出現創傷後壓力症狀並持續 3 天以上，稱之為急性壓力症（Acute Stress Disorder），如果症狀持續超過一個月，影響工作、學業和社交能力，則稱為創傷後壓力症。

我有創傷後壓力症，我能做什麼來幫助自己？



向醫生或心理專業人員說出使您苦惱的經歷及您的感受。如果您有可怕的回憶，如果您感到悲傷，如果您失眠，或是長期處於生氣狀態，或這些情況使您無法從事日常作息及過正常的生活，請尋求醫生或心理專業人員幫助，並請醫生為您做檢查，以確定您是否患有其他疾病。

創傷後壓力症 醫生或心理專業人員可以幫助我什麼？



目前醫療人員可以透過藥物或心理治療或是兩者結合來治療，包括：

1. 在受過訓練的精神科醫師、臨床心理師、諮商心理師、或其他專業人員的幫助下進行認知行為治療，以幫助改變創傷後壓力症候群的情緒、想法和行為，並且能夠應付恐慌、憤怒和焦慮。
2. 有些藥物可以減少焦慮、衝動、憂鬱及失眠的症狀，並且減少對酒精及其他藥物的成癮。
3. 團體治療可以幫助您學習如何溝通自己對這些創傷的感受，並且建立支持的結構。
4. 讓您知道這是創傷後症候群，並讓家屬及朋友也能分享這些資訊，會創造復原過程中所需要的了解及支持。

有沒有心理諮詢專線可以幫助我？哪裡有心理健康資源？

衛生福利部 1925 安心專線（依舊愛我)可以提供 24 小時免費心理諮詢服務，或請撥打民間生命線 1995 及張老師 1980 等專線，相關人員亦可提供適當的心理支持與輔導。

亦可至「心快活」心理健康學習平台的「心據點」查詢全國心理健康服務資源；如果不知道要轉介至哪裡，建議可先和各地衛生局社區心理衛生中心聯繫，可以先提供心理諮詢服務給您參考。



心據點

我因為災難事件死傷感到難過，請問要怎麼辦？



罹難者親友感到難過、焦慮、害怕、不知何去何從等感受，這時候可以跟家人與朋友把感受講出來，儘量不要獨處。如果有信仰，可以參加祈福法會、教會的祈禱會、彌撒等，都可以幫助參加的人釋放壓力，緩和情緒。或可撥打相關心理諮詢專線，以陪伴您渡過此階段的哀傷期。

我應該怎麼幫助他度過哀傷的階段？



事發初期，陪伴與傾聽對受難者家屬都有很大的幫助，讓他把情緒感受跟想法說出來，可以幫助他緩和情緒。如果發現他有就醫的需求也可以鼓勵、陪伴他就醫。如果朋友有負面念頭，可以撥打衛生福利部安心專線 1925 尋求協助。

救援者常見的身心反應？



心理及情緒上：

擔心、害怕、生氣、坐立不安、悲傷憂鬱、無助、孤單、罪惡感等

認知上：

無法停止不想災難的事、注意力不集中、記憶力減退、方向感及理解力變差等

行為上：

工作表現、飲食、睡眠、活動量、警覺、社交、等能力變差及物質使用、哭泣、發生意外等

身體上：

頭痛、肌肉酸痛、疲倦、心跳、血壓、體重、經期等

哀傷反應有哪些？



突然接獲親友的噩耗，可能驚慌失措、內疚羞愧，可大略由情感、生理感覺、認知及行為等四方面來說明可能出現的哀傷反應：

哀傷反應	癥兆
1. 情感方面	悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等感覺。
2. 生理感覺	胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。
3. 認知方面	不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。
4. 行為方面	失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見逝者、避免任何會憶及逝者的事物、尋找與呼喚逝者、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜在遺物、珍藏遺物等。

救援者的自我照護有哪些？



救援前：清楚自我設限、做好個人、家庭及工作之生活規劃安排

救援中：管理個人資源、堅持工作限度、同儕分享、家人聯繫、紓壓放鬆活動、宗教信仰、主動尋求諮詢協助

救援後：營養健康、休閒生活、社會網絡連結、親密關係建立、接受他人關係、主動尋求諮詢協助

縣市衛生機關災難心理業務聯繫窗口

縣市別	姓名	公務電話
衛生福利部	紀皓仁	02-8590-7447
基隆市	陳信文	02-24566185分機111
宜蘭縣	蕭佳如	03-9322634分機1403
台北市	張曉雯	02-3393-6779分機38
新北市	張高銘	02-2257-7155分機2835
桃園市	許詠筌	03-3340935分機3006
花蓮縣	王尹芝	03-822-7141分機233
台東縣	陳嚮名	089-331171分機353
新竹縣	紀詩儀	03-551-8160分機149
新竹市	王杏如	03-535-5191分機161
苗栗縣	陳錦梅	037-558-380
台中市	陳欽德	04-25155148分機111
彰化縣	許冠勛	04-706-0370分機702
南投縣	卓佩君	049-222-2473分機544
雲林縣	林宜嬅	05-700-2141
嘉義縣	蔡美鈴	05-362-0600分機211
嘉義市	潘素燕	05-233-8066分機452
台南市	葉晏伶	06-635-7716分機173
高雄市	丁如容	07-713-1500分機2537
屏東縣	黃秀雯	08-737-0123
澎湖縣	辛紀廷	06-927-2162分機140
金門縣	許心虹	082-337-885
連江縣	曾婉玲	0836-22095分機8825

電子郵件
hgjhr@mohw.gov.tw
travis0425@klchb.gov.tw
video232000@mail.e-land.gov.tw
wishbottle@health.gov.tw
AS3861@ntpc.gov.tw
80020617@mail.tycg.gov.tw
hlshb233@gmail.com
phbj034@ttshb.taitung.gov.tw
10009093@hchg.gov.tw
71208@ems.hccg.gov.tw
mlh571@ems2.miaoli.gov.tw
hbtcf00118@taichung.gov.tw
r8cqsallbu@mail.chshb.gov.tw
penny228@ntshb.gov.tw
yls430@ylshb.gov.tw
hb1609@mail.cyshb.gov.tw
452@mail.cichb.gov.tw
b00007@tncghb.gov.tw
e566928@gmail.com
pth0108@mail.ptshb.gov.tw
fp59970@phchb.penghu.gov.tw
k65746574@mail.kinmen.gov.tw
med8825@matsuhb.gov.tw