

# 太魯閣出軌事件 後，我們如何進行 心理復健？

2021-04-08 00:00 (更新：2021-04-08 10:30)

by 嚴選作者 - 黃之盈諮商心理師 (親子天下嚴選)

## 如果你也關切，且勿讓傷口痛上加痛



關上媒體, 按下暫停, 先照顧您和孩子的心



平實簡要的敘述，且未作過多評論揣摩



正視對事件的情緒，平穩地給有益協助



### 如果你是當事人或其親近家屬

請正視自己的心情，接納可能的震驚、麻木、難受等感受，無論感受為何，請務必對自己寬容，適時尋求協助



### 如果你是前後車次乘客或親友

心情一定大受影響，無論你的感受是什麼，請正視自己的感覺，並且多找人說出心中感受，並回歸正常步調。



### 倚靠火車或大眾交通的通勤族

雖然心中感觸深，可多找人聊聊，但請如常回歸日常步調。



### 其他任何關心事件的社會大眾

請對資訊保持判斷，若影響日常生活，請暫時關閉媒體；如果你有宗教信仰，請以各種形式，將關心轉化成祝福！

## 修補心痛我還能



運動.維持正常生活



找人聊天.排解心情



接納安撫自己心境



尋求宗教.信仰安心