

身邊有受災戶同學，身為他/她的大學同學、朋友， 我可以為他/她做些甚麼呢？

學生輔導組 吳淑真心理師

我們的生命就像是一幅彩繪圖，災難會使受災者和他/她們身旁朋友的生命彩繪圖破了洞，如果沒有修補，彩繪圖上的洞就會越來越大，因為災難從來就不是只有一個的事而已。

身旁有受災同學(或朋友)，你可以這麼做：你可以…幫助他/她們，給予心理支持，這會讓你們的心越來越強壯，你們也會從支持的經驗中慢慢復元。心理支持可以修復彩繪圖破上的洞，但我們都知道，即使修補過後，顏色不若以往，莫拉克風災留下的情緒烙印會一直都在，然而，修補它，至少可以幫助彼此加快速度，走向心理復原。

1. 你可以……轉介他/她們到學生學輔導組進行心理諮商，有些人可能在災難過後的3-4週，心理創傷仍在，常聽到他/她們抱怨不好睡、食慾不佳，此時是需要專業人員協助的。
2. 你可以……確認受災同學和你都知道學校有哪些資源可以使用(詳細資料可以上成大首頁「莫拉克風災關懷網」)，包括看心理師以及就醫看精神科醫師。
3. 你可以……在他/她們無法前往上課時，可以主動將上課抄寫的筆記印一份給他/她們，他/她們可能是還在清理家園，或者心情受到太大的震撼等，請幫助他/她們。
4. 你可以……讓課程的教授知道發生甚麼事，教授清楚了解後，才可以調整對受災同學的期待，不會用一般要求來套用。
5. 你可以……去探訪他/她們，如果受災同學有受傷，則更常給他/她們支持，號召其他同學或朋友一起來關懷。
6. 你可以……在你的能力範圍內，在財務、物資上適度協助他/她們，他/她們可能因為這次莫拉克風災有受傷，或家裡其他財產損失，

使得陷入財務困境，你可以…從妳們共同的同學及朋友中一起思考如何改善。

7. 最重要！最重要的一件事，記得！你們要在旁邊彼此互相支持，身為受災同學的大學同學及朋友，當你準備來協助他們，你要試著調整自己的時間、體力等等，以便適時地提供協助：
 - i. 你可以聆聽他/她們的故事，也可以主動詢問「你有哪些需求？」來表達你的關心，受災同學可能會擔心他人的想法，你可以這樣表達支持「這一段時間會很難受，我會陪在你身邊，我們會一起渡過的，不要擔心我」。
 - ii. 讓受災同學知道你對莫拉克風災的感覺，必要時也讓受災同學照顧(take care)你的需求。你可以這樣告訴受災同學「請不要替我擔心，不過我也想讓你知道，我也會需要你的幫助，我對這次莫拉克風災和你一樣，也有不好的感覺，雖然我知道你的多過於我的，但當我想談談時，也請允許我去談談我的感覺，讓我有抒發的機會」。
8. 你們要習慣，常常詢問彼此的需求，彼此間互相有個照應。
9. 經過這次災難，要更喜歡對方，你們是需要彼此的支持邁向復原的。
10. 你們可以……常常討論對莫拉克風災的感受，很多研究提到，不斷地去談這件事，可以讓你們心理復原的較快些，就越有機會拋開負面的情緒，負面的情緒就會越來越少，每次只要對這件事有情緒時，就可以一起來談談；記得，這些負面的情緒不會全部不見，但會在彼此的支持關係下，你們的心理會漸漸療癒。

～ 學務處關心您～