

# 【長善第 280 期暨班會討論】

2025 年底北車與南西商圈的無差別攻擊事件，如同冷冽的雷雨瞬間打破了城市的寧靜。不論是透過新聞或是社群媒體看見那些令人不安的影像，心中泛起的恐懼與焦慮都是真實且合理的反應。這份突如其來的衝擊，是大腦在提醒我們要保護自己，但也可能在我們心底留下隱形的傷痕。請記得，你並非獨自承受這份沉重，我們將一起學習如何安放恐懼，找回日常的安全感。

一、 如果遇到類似事件你可以？

1

**RUN 先跑**

**跑**

- \* 不圍觀拍照
- \* 立即跑離現場



2

**HIDE 躲好**

**躲**

- \* 尋找安全掩蔽物躲藏
- \* 手機靜音，保持安靜
- \* 躲不了、用物擋、保護重要部位



3

**TELL 通報**

**報**

- \* 報警 (110/119)
- \* 或按壓緊急按鈕
- \* 詳細說明
  - ✓ 所在位置
  - ✓ 攻擊者穿著特徵、移動方向



**3 步驟**  
壓迫止血

1 找出出血點



2 用乾淨布料壓住



3 持續壓迫不放手



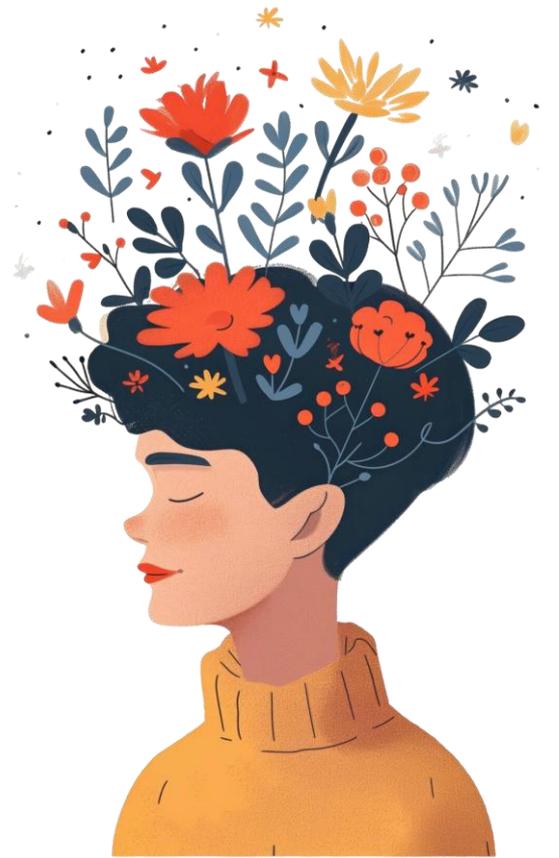


二、 事件之後你會有的反應：通常在事件 3 個月之內會發生

<p><b>1. 創傷經驗再體驗</b></p> <p>像是作惡夢 不斷回憶</p> 	<p><b>2. 逃避及麻木</b></p> <p>避免接觸相關 人事時地物</p> 	<p><b>3. 過度警覺</b></p> <p>焦慮、失眠、易怒 無法專心、自殘</p> 	<p><b>4. 負向情緒、認知</b></p> <p>聯想障礙、認知扭曲 責怪自我、情緒低潮</p> 
--	--	--	---

### 三、你可以怎麼做

1. 先安住內心——你的感受是真實且正常的
  - 允許自己有情緒，不必急著「馬上恢復正常」
2. 停止傳播——避免二次傷害
  - 不觀看轉傳血腥畫面
  - 不散布未證實訊息
  - 不轉傳是守護彼此心理安全
3. 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
  - 焦慮時留在在家休息、做一些紓壓活動
4. 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
5. 若情緒難以緩解，請勇於尋求專業協助
  - 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。
6. 蝴蝶擁抱法——降低當下的焦慮感



#### 班會討論題綱：

1. 如果在公共場合遇到無差別傷人事件時，你可以怎麼做？
2. 創傷事件發生之後，可能會有甚麼反應？
3. 面對創傷事件，你可以怎麼幫助自己？