

北捷傷害憾事 心理健康操關心你

學聲大代誌

【記者呂瑩珍淡水校園報導】21日晚間臺北捷運發生大學生隨機傷害事件的憾事，引起全國譁然造成人心惶恐不安。這段期間內請互相關心身邊同學好友，若發生失眠、焦躁不安、心跳加速、呼吸比平常快速、身體顫抖等現象時，建議暫時遠離相關新聞後讓自己安定情緒，若仍感到害怕可透過「安、靜、能、繫、望」安心5步驟來幫助自己和身邊同學；同時視情況找本校諮輔組（電話02-26215656分機2221）協助，或使用「心理健康操」心理諮詢信箱，會由專業心理輔導老師回信。而本期2版「心靈花園」專欄亦有專文介紹，歡迎閱覽。（心理健康操

: <http://spirit.tku.edu.tw:8080/tku/file/section4/service/26/index.html>)