

花蓮

四月十六日

震後安心講座 助太魯閣晶英酒店迎新生

日前花蓮經歷了一場劇烈搖晃，無論是土地或是人都感受了大自然的震撼教育。在此期間，太魯閣晶英酒店的團隊以自身專業與同理心，幫助旅人與搜救單位完成了艱鉅的救難任務。花蓮慈濟醫院與太魯閣晶英酒店共同舉辦安心講座，照顧員工的身心健康，透過心理治療及諮商中心主任林喬祥分享的安心五寶關懷同仁。這場講座不僅是對團隊的照護，也是對希望的宣示。期待花蓮迎向新生，同時讓人

與人的力量更團結，共同創建美好的未來。

「災難的發生不可控制，但照顧好自己是每一個人可以做的事。」花蓮慈院心理治療及諮商中心主任林喬祥表示，急性壓力症與創傷後壓力症候群的常見反應，包含「驚」驗重現、「逃」避忌諱、「神」經過敏、「悲」觀感想，以及造成痛苦或職業、社交失能等，這些也是人類在面對急性壓力時，會出現的自然反應；災難後多數人初期有急性壓力反應，會隨著時間自然恢復，若是以上反應持續超過一個月，就是從急性壓力症，轉為創傷後壓力症候群。大家應該適時關照自己、尋求專業輔導，必要時接受精神醫療協助，以減輕或縮短像地震這樣急性重大壓力對心理健康造成的影響。

花蓮慈濟醫院與太魯閣晶英酒店舉辦安心講座，心理治療及諮商中心主任林喬祥分享安心五寶關懷同仁。





太魯閣晶英酒店人資經理崔柳（右）感恩慈濟給予滿滿的關懷與協助。

震後至今餘震不斷，人心惶惶，因地震引起的急性壓力症狀該如何緩解？林喬祥主任分享安心五寶「信運同轉」加「改觀」。可透過信仰、運動、同伴、轉移，以及正向思考等五種方法，調適心理的壓力，並協助自己慢慢地恢復到原來的狀態。

林喬祥主任也鼓勵太魯閣晶英員工抒發心情。「碰到了，就是去面對，講起來很容易，但做起來真的很不容易。」張小姐回想當時的情景，內心依然波動。她表示在講座上看到很多同事一起參加這講座，很開心，也收到很多鼓勵，很感恩慈濟基金會與花蓮慈院醫療團隊的支持。

另一位，在地震當下準備上山工作的張小姐說，災後在家看新聞，時常忍不住淚水，走了二、三十年風景優美的路，一瞬間都不見了，先生、孩子見狀選擇讓她不看新聞，她也嘗試透過早起運動，與內心喊話往前看、不要想太多，好好照顧自己的方式恢復日常。



德勘法師表示，珍惜彼此相聚的每個時刻、每個當下，誠心祝福大家。

太魯閣晶英酒店人資經理崔柳，是當時在燕子口隧道等待救援的其中一人，原本睡眠良好的她，在經歷了未預期的意外後變得淺眠，同時也有情緒低落的困擾。崔柳經理說，很感恩慈濟團隊，給予的所有協助，在清明連假期間透過電話提供有需要的同仁一對一的心理諮商，甚至精舍法師到同仁家中關懷等，支持同仁從傷痛中走出。這次的安心講座，林醫師說明了急性壓力症狀，也提到處理的方法等，希望能幫助同仁找到合適的方式，好好的走出來，要自己先幫助自己，再結合外界的力量，相信大家一定能克服這些困難，順利度過這段艱難的時期。

精舍德勘法師及德佩法師也到場陪伴，德勘法師表示，經歷了這一場無常，更加的了解原來在身邊的每個人，都是這可貴，原來平安不是理所當然，要珍惜彼此能夠相聚的每一個時刻、珍惜每個當下，誠心祝福大家。（文、攝影／江家瑜）