

此時此刻，不妨多吃一些平常喜歡做的事，或是能讓自己從中感到平靜與放鬆的事，例如聽聽平靜的音樂、看看喜歡的書、看看氣氛歡樂或充滿希望感的電影、做做輕鬆的運動、翻翻生活中的照片來回味愉快的回憶、玩玩家裡可愛的寵物……等等，既有助於轉移注意力，也有助於促進正向情緒。

3.多與身邊的親友聯繫、互相關懷與給予支持

放下對堅強的執著，找朋友或家人為伴，也許一起聊聊這件事給你們的感受與衝擊，接納彼此的感受、照顧彼此的情緒，互相支持，灌注希望。也可以邀請他們和你一起進行第2點所提到的活動，透過維繫與確認這些重要的關係，有助於增加彼此的安全感及信任感。別忘了在最後抱抱他們，說說你有多愛他們、多在乎他們，並祝福彼此平安喜樂。

4.多陪伴孩子，減少他接觸這類新聞的機會

如果您是家長，以下幾個策略也建議您：

- 1) 請盡可能減少孩子暴露在這類新聞的頻率，以免造成過度恐慌與不安全感。由其是新聞上反覆撥放的畫面、聲音，在在都會影響孩子內在的穩定心靈。
- 2) 若是孩子真的看到了，問起了，請鎮定地陪他面對恐懼的情緒。以簡單，清楚不帶戲劇性的口吻解釋給他聽（如：捷運上發生了令人傷心害怕的事情，有人在捷運傷害別人，造成一些人流血受傷，送醫治療，但是這個傷害別人的人現在已經被抓起來了。）
- 3) 接下來給予他一些實際性的保證與安心，讓他知道你會陪在他身邊、會試著保護他。（如：你放心，爸爸／媽媽都在這裡陪你，不管什麼時候，都會努力的不讓你受傷。）
- 4) 此外，避免在孩子面前激動謾罵犯案者、犯案家屬或指責歸罪於特定對象，更不要藉此機會告誡孩子「世界有多可怕、外面有很多壞人」，因為這同樣會引起孩子的焦慮與不安全感，甚至會影響他對外界的信任感，進而影響未來的人際互動。孩子需要的是安全具保護性的空間，而不是充滿威脅恐嚇的氛圍。

如果您是班級老師／導師，也建議您：

- 1) 找一個晨會或班級會議的時間，主動和班上進行討論。了解班上孩子（學生）對這次事件的理解和感受，並藉機會統一清楚、簡潔地說明此事件的狀態，以消弭在團體之間的以訛傳訛及帶來的恐慌。
- 2) 同時，藉此機會教育孩子在公共場合遇到危機時，自己可以採取的措施或方法，引導孩子對危機事件的正確判斷能力。（如：告知孩子進入公共場所時，首先先找出安全警鈴或安全門的位置；當孩子說他要自己攻擊壞人時，對其教育其危險性與實際性。）