

# 不是你太脆弱：從中山無差別殺人事件理解 恐懼、餘波與自我照顧



輔導老師，您好：

我是大一學生小家，每天都需要搭捷運通勤。有天晚上，我搭捷運到中山站，出站準備要回家時，忽然看到濃煙密布，很多人驚慌地奔跑，我也感到非常害怕。當下我不知道發生了什麼事，後來看新聞才知道發生了無差別攻擊事件。那天晚上睡覺，我的腦中一直反覆出現大家奔跑、驚慌的畫面。

隔天搭捷運時，我開始不停觀察周遭的人，擔心有人會傷害自己，甚至在網路上買了防狼噴霧和哨子。可是即使做了這些準備，我還是很害怕，因為我每天都要搭捷運在中山站進出站，這樣的恐懼已經持續了一個禮拜，而且我幾乎每天都會夢到那一天的情景。老師，我該怎麼辦？

覺得好害怕的小家

親愛的小家，妳好：

謝謝你的來信，從你的描述中，我能感受到那天突發事件發生時，你內心的害怕與驚慌，或許也伴隨著無助、無力與失去掌控感。這件事情發生得太突然了，你沒有任何心理準備，加上過去可能從未經歷過類似的情況，身心自然會受到很大的衝擊。我也注意到，事件之後你在搭捷運時提高了警覺，並購買防身用品來保護自己，這些行動其實也反映了你對自身安全的重視。

至於你提到這份害怕已經持續了一個禮拜，我想讓你知道，這樣的反應其實是很常見、也很正常的。心理學中有一種現象稱為「急性壓力反應」，是人在經歷突發、威脅生命安全的事件後，身心出現的一系列自然反應，我們可以一起認識它。

## 什麼是「急性壓力反應」？

當人經歷突發且具威脅性的事件後，可能在事發後三天至一個月內出現以下反應：

### 闖入性的記憶再現

容易在夢中一再出現創傷事件的畫面，有時候只要出現一點點相關線索，例如地點、聲音、氣味，就會促發生身心理的反應。



### 警覺度升高

對環境特別敏感，容易覺得周遭充滿危險；小聲響也可能讓自己受到驚嚇，並伴隨難以入睡或睡眠品質不佳的情況。



### 情緒的改變

感到與他人疏離、不想參與原本喜歡的活動，對生活中的事物較難感到快樂。



### 迴避與創傷相關的刺激

刻意避免去回想事件，也避免接觸會讓自己聯想到創傷的事物。



## 急性壓力反應的舒緩方法—

### 1. 安住內心，接納反應

反覆想到事件、睡眠或食慾改變、不想出門到公共場所，都是在經歷衝擊後可能出現的自然反應。理解這些感受都是真實且可被理解的，減少對自己的苛責。

### 2. 減少過度刺激

避免持續觀看、搜尋或轉傳驚悚的畫面與報導，減少再次受到刺激的機會。

### 3. 建立安心的行動感

外出時可多留意環境與安全出入口，事先在心中想像應對方式；若感到焦慮升高，也可以適度安排休息，讓身心恢復穩定。

### 4. 彼此關心與陪伴

主動關心親友同事，或讓信任的人知道自己的感受。



### 5. 尋找專業協助

若強烈情緒持續影響日常生活，例如長期失眠、反覆恐慌、嚴重害怕進入公共場所等，建議尋求專業心理諮商或醫療資源的協助。



突如其來的無差別攻擊事件，可能讓我們的身心出現急性的壓力反應。請記得，這不是你太脆弱，而是你經歷了讓人害怕的事情。若這些感受持續影響你的生活，你不需要獨自承受，可以尋求他人的支持或專業協助來自我照顧。

參考資料：

中華民國諮商心理師公會全國聯合會 (2025)。【重大突發事件後的心理健康照顧：給民眾的一封信】。https://www.facebook.com/tcpu.fb。

Kring, AM., Johnson, SL., Davison, GC., Neale, JM (2017)。變態心理學 (三版)。(張本聖、徐儷瑜、黃君瑜、古黃守廉、曾幼涵，譯)。雙頁書廊有限公司。(原著出版於2016年)

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間