



# Taiwan Counseling Psychologist Union

會址:10088 台北市中正區師大路 188 號  
電話:( 02)2367-1808 傳真:( 02)2367-7302  
網址: [www.tcpu.org.tw](http://www.tcpu.org.tw) 信箱: [tcpu.mail@gmail.com](mailto:tcpu.mail@gmail.com)

ADD : No.188, Shida Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan (R.O.C.)  
TEL: +886-2-2367-1808 FAX: +886-2-2367-7302  
Internet: [www.tcpu.org.tw](http://www.tcpu.org.tw) Mail: [tcpu.mail@gmail.com](mailto:tcpu.mail@gmail.com)

新聞稿(2014.5.22)

捷運隨機砍人事件 引發民眾恐慌心理

協助民眾遞減恐慌心理，讓生活盡快恢復常軌

台北捷運發生有史以來第一次隨機砍人事件，引發民眾強烈恐慌心理，諮商心理師公會全聯會發言人林萃芬表示，在第一現場目睹事件發生過程的民眾多半會出現創傷後壓力症候群 (PTSD)，例如，經常沒來由的感到害怕、驚慌，腦海裡不斷浮現恐怖畫面，對某些特定對象或情境會產生長期且高度的恐懼反應，身體上會感到緊張、胃腸不適，行為上也會連帶改變，包括惡夢、夜尿、睡眠、失常等等。

諮商心理師公會全聯會發言人林萃芬強調，危機事件發生之後，民眾會出現集體性的負面情緒，最好盡快安排心理諮商，透過相關心理專業人員協助民眾慢慢遞減恐慌心理，讓生活盡快恢復常軌。林萃芬也呼籲衛生福利部心理健康與口腔司，要及時協助民眾安頓身心，同時深入掌握民眾的心理健康狀況。

此外，林萃芬也提供民眾觀察環境安全與否的 S.P.E.E.D 快速讀人法，包括下面五個步驟：第一步是掃瞄 (Scan)，先掃瞄全場，看看四周環境的狀況，留意一下場景中有那些人士 (例如穿著、打扮、表情)，他們都在做些什麼事情？第二步是分解 (Pare)，接下來是分解資料，找出重要的特質，是否有獨特的地方 (如包包異常鼓起、手握棍棒等)。第三步是放大 (Enlarge)，放大檢視各種獨特的行為，是否有敵意的表情眼神，或是不合常情的舉動？第四步是評估 (Evaluate)，評估對方的行為舉止有那些可能性？會不會有攻擊的驅力？第五步

是決定(Decide)，快速評估是否有危險性，馬上做出決定，盡快採取安全措施，通報相關單位，才能趨吉避凶。

諮商心理師公會全聯會秘書長修慧蘭表示，目前受到此事件影響的人，包含4大類：一是死傷的民眾，二是他們的家人與朋友，三是搭乘此車目睹事件的民眾，第四類是一般民眾。修慧蘭秘書長呼籲政府單位或捷運公司在提供後續協助時，應顧及上述4類民眾不同需求，例如在各捷運站張貼安心文章，及告知民眾可使用的心理機構有哪些；針對目睹者提供心理減壓團體的服務，針對家屬及受傷民眾立即提供所需要的心理諮商。此過程可結合民間專業團體，例如各地諮商心理師，如此才能提供民眾較完整的身心照護。

發布時間：103年5月22日

