

## 臺南市政府衛生局發表《從心韌(認)識自己》0206 震災微電影，協助災民重新出發，大家一起關注心理韌性與心理健康

任誰都不願意看見災難事件的發生，在災難發生後任誰也不願意看見自己的親人不幸罹難，當親人不幸罹難成為事實發生後，家屬的哀痛及心理創傷久久難以平復，是可想而知。105年2月6日美濃地震，導致永康區維冠金龍大樓倒塌，造成115人罹難及居民受傷嚴重。面對這場突如其來的災難，對倖存的受災戶，臺南市政府衛生局、社會局、教育局分別透過安心關懷，啟動受災戶心理衛生重建及諮詢服務。尤其；臺南市政府衛生局評估篩檢高危險群罹難者家屬進行持續性的關懷輔導，經過一年多創傷後的壓力疾患安心服務，與啟動長期追蹤高風險群個案的紓壓、靈性、職能治療的陪伴，受災戶已漸漸從驚嚇與傷痛中走出陰霾。

臺南市政府衛生局為完整記錄與受災戶一起走過心理重建的歷程，經由心理諮商過程來強化心理「韌性」的培養，不只是從困境中生存下來，還要使人可以從痛苦中痊癒，承擔生活的責任，繼續完整與正常生活。本次藉拍攝心理韌性微電影，希望大家更重視心理健康與培養心理韌性。幫助災民重新獲得生命力和重新連結人際網絡，以輔導在地自救會，採訪曾參與救災的長輩，將在地人自助助人感動的事蹟記錄下來，創造社交情緒支持和培養個人知能的長期資源，提供未來學習楷模和成長機會。

「從心韌(認)識自己」微電影發表記者會，於106年12月15日(星期五)上午10時30分在永康區崑山國小活動中心舉行。記者會首先由崑山國小身障學生舞獅團(團員中也有地震受災學生)，他們用心舞著獅頭和旗幟，展現不屈不撓精神及合唱團拉開序幕，這群可愛的學生手足舞蹈熱情表演及優美嘹亮的歌聲，炒熱記者會氣氛。記者會是由臺南市政府衛生局陳怡局長主持，災防辦公室侯俊彥參議、永康區公所劉優賞主任秘書、崑山國小余孟和校長、崑山里李忠信里長、及受災戶代表施秀鑾女士等出席一起欣賞「從心韌(認)識自己」。

衛生局陳局長致詞時表示，第一時間對災民的陪伴、支持，是建立信任的關鍵，也鼓勵他們找到適合自己的紓壓方式，讓生活節奏規律化，儘速回歸正常，陳局長指出，災民們彼此陪伴、支持，努力平復傷痕，並催化當地人的互助行動，韌性讓人從痛苦中痊癒，重新承擔責任，繼續完整地生活與愛。依照健康心理學專家表示：「韌性是許多因素的結合。」最重要的是為自己建立並維持良好的社會網絡，經常嘗試新事物，如此能夠增強自我效能感，深知自己決定做什麼對自己有益，也是自我韌性的強化。

這支震災微電影係委託「府城逐夢人工作室」拍攝，拍攝過程拜訪地震發生後，第一時間幫助災民救助脫困的崑山里李忠信里長、同時為喪子受災戶與志工的施秀鑾女士及崑山國小師生，瞭解災難來時內心的震撼與災難過後心理復原歷程。尤其；與會施秀鑾女士現身說出失去愛子內心的傷痛，與夫婿林清貴為幫兒子圓夢，在附近經營「恆志的店」，開幕迄今將近半年，開業是延續兒子的熱情人生，在從事餐飲工作後，更懂得食安的重要性，由於恆志喜歡長頸鹿，未來將成為店內的主題意象，特色發展。施秀鑾女士表示，這段期間，她積極接觸人群，不讓自己孤單，也瞭解如何適時紓壓，正向面對外界，讓震災傷痛逐漸遠離。

有關這部微電影《從心韌(認)識自己》，別具特色與意義，歡迎有興趣者，利用臺南市政府衛生局震災心理微電影連結 [https://youtu.be/cJ7j6sI0\\_Nc](https://youtu.be/cJ7j6sI0_Nc)，前往觀賞，由衷希望市民朋友能夠一起關注心理韌性與心理更健全及健康，讓臺南市是一個幸福有愛的溫暖城市。(衛生局 蔡侑霖)

