

# 有關菲律賓馬尼拉挾持人質事件

## 輔導學生/子女之間與答

問題 1	學校要特別注意甚麼？
	<p><u>評估受影響的程度：</u> 學校需盡快查察是否有教師或學生受是次菲律賓挾持人質事件影響（如直接受害者、目擊者、有親屬或朋友在是次事件中受傷或遇害、收看傳媒報導而出現情緒困擾）。</p> <p><u>安排適當支援：</u> 啓動危機處理小組，訂定整套支援計劃，如為教師作情緒支援、策劃個別或小組輔導、作出澄清謬誤和傳遞正面訊息的安排、及早識別嚴重受困擾的學生，把他們轉介給專業人士接受輔導。</p>
問題 2	老師並非專業輔導者，是否可以應付學生的心理問題？
	<p>為學生進行心理治療並非老師的工作。老師主要的角色是疏導學生的情緒，向他們傳遞正面的訊息，並及早識別嚴重受困擾的學生，把他們轉介給專業人士接受輔導。</p> <p>至於學校在災難事件發生後可發揮最大的功能，是為學生提供一個熟悉和安全的環境，穩定學生情緒。</p> <p>老師可以：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 先穩定自己的情緒</li><li>2. 聆聽與接納學生的情緒</li><li>3. 在有需時進行特別班主任課或小組輔導</li><li>4. 安排教學或特別活動幫助學生紓解情緒及從多角度思考問題，如說/閱讀故事、繪畫、寫作、辯論、分析新聞剪報、製作慰問咭或悼念冊等</li></ol>
問題 3	不同年紀的學生會有不同的反應嗎？
	<p>面對突如其來的災難，學生或會出現不同的情緒反應，如震驚、哀傷、焦慮、恐慌、內疚、憤怒等。年幼的孩子的語言表達能力有限，因此成人需用他們能明白的詞彙和媒介(如畫圖畫、用講故事、遊戲、木偶劇等方式)為他們解釋和疏導他們的情緒。老師可按學生的年齡，安排一些適合的教學或支援活動，幫助他們化解鬱結（詳情請參閱「如何面對創傷事件：給學校/教師/家長的建議」） <a href="http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=4332&amp;langno=2">http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=4332&amp;langno=2</a>）。</p>

問題 4	家長要注意甚麼？
	<p>成人對此事件的看法及情緒反應，對孩子都有很大的影響，因此家長需要：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先保持鎮定，適當地處理自己的情緒</li> <li>2. 避免渲染謠言，要傳遞正確資訊，有需要時適當地篩選有關事件的報導</li> <li>3. 聆聽與接納孩子的情緒(如驚慌、疑慮、恐懼)</li> <li>4. 多陪伴子女，給予他們更多的關注，重建安全感</li> <li>5. 留意子女在行為或情緒上的變化</li> <li>6. 透過說/閱讀故事、繪畫、寫作，幫助孩子紓解情緒和理解事實</li> <li>7. 以積極的態度，將哀傷化為力量，如參與紀念或關愛社群的活動</li> </ol>
問題 5	這事件對我的孩子心理上會不會有影響？
	<p>在短期內可能會有一些情緒的反應，如缺乏安全感、覺得害怕、容易哭泣等，這些反應會因人而異，但都是正常的，家長無須過分擔心。只要能給予關懷、肯定和支持，讓他們明白自己仍身處一個安全的環境，並多抽時間陪伴他們，孩子是有能力逐漸回復正常生活的。如如家長發覺孩子在一段時間後（如數星期）仍有情緒不安的跡象，便應該與學生輔導老師聯絡。</p>
問題 6	如我的孩子表現驚慌（如做噩夢、怕黑、不敢外出等），我應該怎樣做？
	<p>研究顯示孩子應付突發災難事件的能力較弱，所以家長須關心和聆聽他們的情緒，不要責備或否定他們的恐懼（如說「沒甚麼可怕」，「男孩子不要怕」等說話）。家長應鼓勵孩子逐步說出他們心裡的感受，並給予支持（例如對孩子說：「如果你害怕獨自睡覺，我可以陪伴你。」）。家長也可以指導孩子做一些輕鬆的運動或深呼吸，紓緩情緒。</p>
問題 7	我應該怎樣回應孩子對死亡的疑惑或惶恐？
	<p>可以對孩子說：「這是一件不幸的事，這同學已去世，不會再返回學校上課，但他會得到安息。雖然我們會傷心和難過，但我們應更懂得珍惜生命，積極生活，好好地愛護自己的家人和朋友。」</p>
問題 8	我的家庭正面對一些壓力，我應該怎樣做？
	<p>你要保持積極的信念，相信問題是短暫的，一定有方法處理。你亦可以向你信任的親友傾訴，或向有關的專業人士(如社工、輔導員)及機構尋求協助。</p>