

如何協助幼兒應對大埔火災事件（幼稚園適用）

近日大埔發生嚴重火災事件，涉及火災的情節、相片及片段被傳媒廣泛報導，可能會令得知相關消息的幼兒帶來不安的情緒，他們可能會感到焦慮、害怕或缺乏安全感，擔心自己、家人或朋友的人身安全。面對社區發生危機事故，家長及學校人員幫助他們感覺安全、傾聽他們的感受和強化他們的自癒能力是非常重要的。

由於每個幼兒的背景和經歷都不盡相同，面對突如其來的不幸事件，他們的心理反應也不一樣。教師及家長可以留意幼兒在生理、認知、情緒、行為和社交方面，是否出現突然改變，例如：

危機發生後常見的初期反應

生理方面	認知方面
<ul style="list-style-type: none">身體不適（如頭痛、腸胃問題等）食慾不振睡眠困難疲累，提不起勁感到緊張，心跳加速、出汗、肌肉緊張等	<ul style="list-style-type: none">難以集中精神反覆想起創傷事故的場面發惡夢自責、擔心不理解死亡的概念（如相信逝世者會回來或未能意識到所有生物均會死亡）有「魔幻思維」（Magical thinking）*
情緒方面	行為／社交方面
<ul style="list-style-type: none">感到哀傷，悶悶不樂、沉默寡言感到驚慌，缺乏安全感或容易受驚（如怕黑、怪獸、陌生人等）感到憤怒、失望、麻木、內疚、無助情緒不穩定，容易煩躁、發怒	<ul style="list-style-type: none">出現或有比平常較多的依賴行為（如經常緊隨父母或照顧者，害怕與他們分離）表現疏離或抗拒（如不合作、較常發脾氣、大哭、尖叫、會出現攻擊行為）退縮收藏自己，不願意與其他人玩耍或說話容易哭泣、鬧情緒談及／重複詢問與死亡有關的話題重覆的行為表現，如在遊戲中反覆

	<p>地重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故</p> <ul style="list-style-type: none"> 倒退行為，表現與年紀不符（如遺尿／遺便、吮手指、言語困難等）
--	---

*註：學前階段的兒童常以「魔幻思維」（Magical thinking）模式（指缺乏邏輯性的想法）理解事件的因果關係。當面對危機事件／死亡時，他們可能會較常表現出「魔幻思維」，例如：相信其感受或思想會導致別人的死亡、向星星許願，祈求星星把死者帶回來、相信姐姐的車禍，是與自己在她死去當天買的一架玩具車有關。

給家長和教師輔導幼兒的建議

1. 當下回應：穩定語調

幼兒透過成人的反應來判斷情況的嚴重性。家長和教師的反應成為他們的指南。

- 保持冷靜：即使你感到焦慮，也要努力表現出冷靜的態度。
- 確認安全：重覆告知幼兒他們是安全的，「大人們」（消防員、警察、父母、教師）正在處理事件。
- 解釋事件：使用簡單、適合年齡的語言。避免具體細節，但要誠實地講述發生了什麼事。

2. 溝通：開放和誠實

沉默可能比真相更令人恐懼。創造一個與幼兒安全的對話空間。

- 先聆聽：讓幼兒談論他們的感受。不要強迫，只要當他們準備好想表達時，隨時可以分享。
- 接納與認同感受：「感到害怕／傷心／生氣是可以的。」讓幼兒明白自己的反應是正常。
- 澄清謠言：幼兒容易誤解朋輩傳來的信息。溫和地糾正錯誤訊息。
- 限制接觸媒體：持續的火災新聞報導可能會再次為幼兒帶來創傷。可考慮關掉電視或停止觀看網上媒體資訊。

3. 保持日常規律：建立安全感

混亂是自癒的敵人。結構能為幼兒提供安全感。

- 按時作息：保持固定的用餐和睡覺時間。
- 上學復常：當安全後，可以儘快回校上課，幫助幼兒再次感到日常生活「正常」。
- 維持期望：維持原有的家庭/學校規則（如善待他人、做家務/堂課）。若一下子沒有界線，幼兒反而會感到更不安全。

4. 留意幼兒反應：耐心應對

不是所有幼兒的反應都是一樣的。有耐心應對行為變化，例如：

- 倒退（遺尿、吮吸拇指）：要有耐心；不懲罰。
- 依賴（拒絕離開父母）：提供額外的擁抱和安慰。
- 身體症狀（頭痛、肚子痛）：先諮詢醫生，然後提供安慰。
- 攻擊性 / 生氣：引導幼兒通過玩耍或藝術來表達情緒和釋放多餘的精力。

5. 家長和教師自我關懷：

先處理自己情緒，再處理幼兒情緒。

- 檢查自己的壓力：幼兒會察覺到你的焦慮。
- 與人聯繫：與其他成人、朋友或輔導/專業人員交談，以處理自己的創傷。
- 休息：暫時遠離媒體資訊或新聞，進行深呼吸和重新調整。

在大多數的情況下，如幼兒有家人、師長和朋輩的支持，這些常見的反應大約會在數天至數星期內減退。建議家長/教師持續留意危機事件對幼兒的影響程度，為他們提供適切的支援。

如發現他們出現下列較嚴重的反應（如反應嚴重干擾了其日常生活的運作、反應加劇或過於強烈、或出現不合宜的應對行為），便需要尋求輔導或專業人員的支援。

- 如有需要，亦可參考「校園・好精神」網頁內的社區資源及求助熱線，尋求專業支援。

請瀏覽：「校園・好精神」網頁 > 選擇性層面的及早識別 > 社區資源及求助熱線

www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf



- 其他相關資源

<https://hkps.org.hk/upload/page/1/self/6927cd06875cf.pdf>

