

如何協助子女應對大埔火災事件（供家長參考）

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子女帶來不安的情緒，他們或會感到焦慮、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。

由於每個人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。家長可以留意子女在生理、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	思想方面
身體不適（如頭痛、腸胃問題等）	看到或聽到有關創傷事故的報導，感到很驚慌
飲食模式改變（如食量突然增加或減少）	腦海中反覆閃現創傷事故的情境
睡眠困難	時常想起創傷事故的場面，甚至有代入感
疲累，提不起勁	變得善忘，或者記憶力減退
感到緊張狀態（如心跳加速、出汗、肌肉緊張等）	難以集中精神、思想混亂、判斷或決策能力減弱
情緒方面	行為方面
感到哀傷（如悶悶不樂、沉默寡言）	重複的行為表現，如在遊戲中反覆地重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故、重複詢問與死亡有關的話題等
感到驚慌，缺乏安全感或容易受驚（如怕黑、怪獸、陌生人等）	逃避接觸有關創傷事故的事物
感到憤怒、失望、內疚、無助	行事魯莽，容易滋擾生事
情緒不穩定，容易有起伏（如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等）	倒退行為，表現與年紀不符（如遺尿、吮手指、言語困難、不注重個人衛生、逃避責任等）

感到麻木	學業成績或功課表現退步、不願意上學
	對平日喜歡做的事不感興趣
社交方面	
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）	
容易與人產生衝突	
離群獨處，不願意與其他人接觸	

輔導建議

家長可考慮以下的建議

聆聽

- 多花時間與子女傾談，耐心聆聽了解他們的感受（例如：焦慮、恐懼、驚慌），讓他們明白這些感受是正常的
- 盡量保持親切及體諒的態度，避免作出批判或教訓
- 切勿要求子女「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會做成更長久的傷害
- 鼓勵子女隨時提問，向他們解釋可能錯誤的信息
- 與子女分享自己的感受，使子女明白每人都有不同的反應，不用過份擔心自己的反應，通常過一段日子便可以平伏過來

協助子女處理不安情緒

- 避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞或網頁
- 告訴子女逃生路綫，讓他們知道煙霧探測器的位置，教他們如果警報響起該怎麼辦
- 如子女腦海中重複出現事件的影像，鼓勵他們以喜歡的影像／感到輕鬆的片段代替，如回想一次愉快的旅行經驗，喜歡的電影或電視劇集，喜歡的風景等
- 當子女感到有壓力時，協助他們放鬆自己，保持適當運動、參與合宜和輕鬆的活動，例如進行呼吸練習

- 協助子女製造正面的生活經驗，幫助他們訂立及完成合適的短期目標

以身作則

- 家長須保持冷靜，紓緩壓力，以身作則為子女提供學習榜樣
- 切忌強裝鎮靜，行為卻表現慌張，這只會加深子女的疑慮
- 避免在子女在場的時候與他人重複討論此事件，令子女困擾不安

提供安全的環境

- 多陪伴子女，讓他們感到被接納和愛護，如有需要，可陪伴子女入睡，或睡時避免將所有的電燈關掉，可將房門打開，以提升安全感
- 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排
- 容許子女表達自己的感受和意見
- 安排有益身心的活動，把注意力投放在其他的事情上

在大多數的情況下，如兒童有家人、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。建議家長持續留意危機事件對子女的影響程度，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>

