

輔導受創傷事故影響的子女/學生 問與答

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> 啟動危機處理小組，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	教師並非專業輔導者，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。教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>教師可以：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先穩定自己的情緒 2. 聆聽與接納學生的情緒 3. 在有需時進行特別班主任課或小組輔導 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
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。</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"> 1. 先保持鎮定，適當地處理自己的情緒 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 3. 聆聽與接納孩子的情緒(如驚慌、疑慮、恐懼) 4. 多陪伴子女，給予他們更多的關注，重建安全感 5. 留意子女在行為或情緒上的變化 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 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
問題 5	這事件對子女的心理會不會有影響？
	<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	如我的子女表現驚慌(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	我應該怎樣回應子女對火災的疑惑或惶恐？
	<p>孩子可能會對火災有許多問題或疑惑，家長可鼓勵他們提問，並作出解釋或澄清錯誤的信息。同時家長可以告訴孩子已有的安全措施，例如烟霧探測器和滅火筒的位置、逃生路線圖等，增加他們的安全感。認識火警發生時的正確應對方法及日常避免火警發生的安全守則也能減低孩子的無助感，讓他們感到安心。</p>

備註：求助熱線及社區資源

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

