

大埔火災 – 給家長的實用指引

對象：並非直接受火災影響的有自閉症的孩子

支援孩子的一個提醒及三個重點

一個提醒：先聆聽及關注



保持冷靜，聆聽及穩定自己的情緒，這樣才能給孩子更多的安全感和穩定感。



多陪伴和關注孩子，耐心聆聽他們的感受和想法，不要要求孩子壓抑情緒或停止談論事件，鼓勵他們合理表達內心感受。有時，孩子的重複表達亦可以是他們感到緊張或焦慮的表現。



利用孩子喜歡的方式幫助他們表達情緒，例如：繪畫、講故事或做手工，這對於有自閉症的孩子尤為重要。

重點1：限制新聞接觸

大埔火災的資訊對你的孩子可能造成影響：

- 不要在家中電視無限循環火災新聞畫面
- 每次看新聞重播，有自閉症的孩子可能會認為火災「一直在發生」
- 建議關掉新聞頻道**，改用一句話簡單說明：「火災已逐漸受控，我們身處的環境安全。」
- 如孩子主動詢問，才簡短回答，不要詳細解釋細節

重點2：運用視覺資訊

讓孩子用地圖、相片明白「我家沒事」

- 打開地圖，顯示火災地點（宏福苑、大埔）和自己家的位置
- 指著地圖說：「看，我們家在這邊（不同顏色/遠離火災點），火災在那邊，我們家沒有著火。」
- 對有自閉症的孩子，**具體的視覺資訊**比言語解釋更有效
- 可重複多次給孩子看，直到他們放心為止

重點3：維持日常(Routine)

即使內心不安，仍嘗試維持日常規律

- 盡量維持起床、吃飯、上學的時間表不變
- 有自閉症的孩子靠規律(Routine)來感受安全感
- 盡量安排每天同一時間上學、下課、吃飯
- 可用視覺時間表（圖卡或app）提醒今天的活動順序
- 變化最少 = 孩子安心**



記住：你的孩子需要的是一致的日常作息 + 清晰的視覺信息 + 安定的家庭環境

需要更多幫助？

如何識別學生出現創傷反應？

- 長期睡眠困難或惡夢
- 突然出現行為倒退（如尿床、大便失禁、自傷）
- 完全迴避某些地方或活動
- 無故尖叫或激烈情緒爆發
- 如出現以上情況，請儘快尋求學校或醫療支援**

學校層面支援

- 如果學生情緒**明顯改變**（易發脾氣、不肯上學、睡眠失調），請儘快通知班主任或學校社工，學校會為受影響學生提供支援
- 不用諱言，校方有能力處理災難後的學生心理支援

緊急心理支援 (如症狀持續惡化)

- 紅十字會心理支援熱線：5164 5040
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 生命熱線：2382 0000
- 醫管局精神健康專線：2466 7350

