

# 照顧因大埔火災事件受創傷的學生

## — 建立創傷知情校園

### (中小學適用)



大埔的嚴重火災事件，突如其來，學生在生理、認知、情緒、行為和社交方面可能會出現初期反應，在此關鍵時刻，儘快幫助他們感覺安全、傾聽他們的感受和強化他們的自癒能力是非常重要的。就相關的應對策略，學校可參閱教育局「學校危機處理」專頁〈如何協助學生應對大埔火災事件（中小學）〉的輔導建議。

更值得注意的是，大埔的嚴重火災事件屬創傷性事件，除了上述常見的創傷後初期反應（如難以集中精神、思想混亂、情緒不穩或表現哀傷等）需要即時應對外，創傷事件也可能對學生的身心健康和發展有更長遠的影響。當中，他們可能因缺乏安穩的環境，難以和外界建立健康可靠的依附關係，使他們的焦慮感加劇，而長期的壓力更會使他們處於高度警戒的狀態，影響腦部正常發展，情緒變得過敏，難於抑制衝動，使學生未能有效處理資訊、記憶、專注、思考和解決問題，以致影響學生各方面的表現，打擊他們的自信和加重心理壓力。

研究指出，曾經歷創傷的學生較高機會出現以下情況，程度也較顯著：



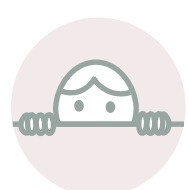
學習困難、  
記憶力減退



執行功能較弱、  
組織混亂



情緒調控較弱，  
容易激動或緊張



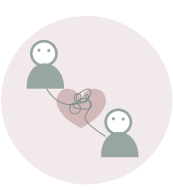
社交表現較弱



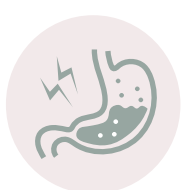
較多冒險行為



自我效能感較低



難以建立健康的  
依附關係



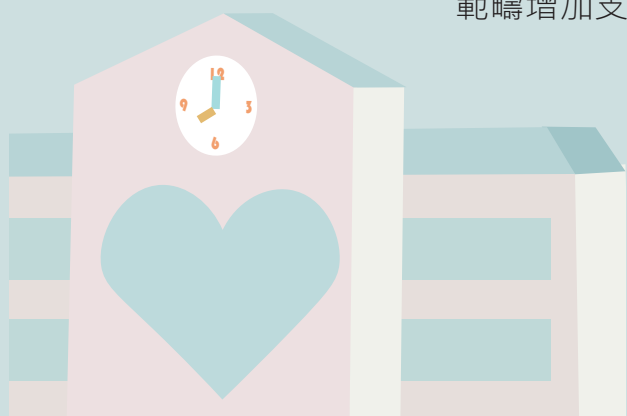
出現其他健康問題等





因此，學校需要建立一個創傷知情<sup>1</sup>（Trauma-Informed）的環境，並採取適當的支援措施，以協助曾經歷創傷的學生加強安全感和抗逆力，促進復原，避免再次觸發創傷或損害精神健康。

爲了協助學生在創傷後復原，學校的危機處理小組宜商議，在以下範疇增加支援：



### 提供具彈性的學習調適：

- 調整休息、放鬆時間
- 課室座位安排
- 調節教學節奏和內容
- 分組活動安排
- 按個別學生需要，調整功課和測考安排

### 建立常規，增加安全感和掌控感：

- 情況許可下儘快回復日常學習規律，當中包括適當的休息及放鬆的時段
- 預告轉變及預留時間讓學生準備轉換至下一個活動
- 適時檢視校園的規則，確保學生在安全和互相尊重的環境下學習
- 為學生在學習、活動、規則訂立等方面提供選擇的機會，增強掌控感
- 多示範和帶領學生留意及表達自己的情緒和身體狀況，並適時進行適當的活動，例如簡單的伸展、呼吸或放鬆練習，以調節身心狀況
- 設立「精神健康角」讓學生有需要時使用，以助舒緩情緒和放鬆



<sup>1</sup>創傷知情是指理解創傷如何影響人的認知、情緒和行為，並以健康的方式回應相關狀況，其核心是從「這個人的經歷如何影響他／她？」而非「這個人有什麼問題？」來理解行為，旨在提供安全、有支持性的環境，避免在互動中造成二次創傷，幫助相關人士復原。



## 考慮學生的特殊情況，處理違規行為/操行問題：



- 建構安全、可靠和關愛的環境，讓學生學習和改進
- 先給予充裕時間和空間讓學生冷靜和調節情緒，待他們能夠冷靜思考和分析時才以開放式提問，了解他們的需要，與他們作討論和說理
- 製造機會增加學生的能力感，讓他們感受到被重視和接納，重新鞏固雙方的聯繫感
- 教師多表達同理心、耐心引導、積極聆聽學生需要、避免批評和指責
- 留意說話語氣、聲量和速度，儘量保持平和、正面、堅定和溫柔
- 需特別注意避免再次觸發學生的創傷反應的行為

## 建立關愛校園，增加聯繫感

- 讓教師知悉經歷創傷的症狀和精神健康警號
- 協助教師理解創傷性事件對學生所產生的調適性反應和影響，以及相關的支援方法
- 建立關愛和正面的班級文化，增強同學間和師生間的聯繫感，給予機會建立健康和穩定的依附關係
- 加強社交情緒教育，提升學生的同理心、情緒調控、社交理解和解難能力
- 和學生玩耍和聊天時，教師可多使用開放式問題以顯示對學生的重視和關注，並以平穩語氣接受他們多樣的回應，讓他們感到被肯定和關懷
- 專注聆聽並回應學生的感受和想法，讓他們感到被重視、接納和尊重
- 於節日或記念日前後，讓他們感到被關懷，多留意學生的身心狀態，適時介入
- 建立互相支持的教師團隊，預防二次創傷或「同情疲勞」
- 強化家校合作和溝通，並提供家長教育，協助家長理解子女面對創傷事件的反應及支援子女的方法



學校人員應持續留意創傷性事件對學生的影響及精神健康警號，如學生持續出現創傷後的壓力症狀，學校人員須進一步尋求專業的支援。