

## 面對嚴重事故的建議

### 給家長的建議

- 面對大埔這次嚴重火災事故，無論是親身經歷或是透過網絡媒體接收資訊，兒童及青少年或會因此觸發不同程度的急性壓力反應。家長可多關心子女，並留意他們有否出現以下的急性壓力徵狀：

- 不自主地想起火災事故的畫面
- 失眠、半夜驚醒、發噩夢
- 有重覆經歷火災事故的錯覺
- 看見與火災事故相關的物品，會觸發強烈的生理和心理反應
- 持續感受不到正面情緒（例如感受不到快樂、滿足感或被愛的感覺）
- 感到恐怖、害怕、焦慮、悲傷、無助

- 對周遭環境有「失去現實感」的錯覺
- 無法回想起火災事故的重要部分
- 抗拒與火災事故相關的想法、感受、人物、對話和活動
- 煩躁易怒
- 精神緊張
- 難以集中精神
- 容易受驚

以上這些都是常見和正常的心理反應，並不表示出現精神問題的情況。急性壓力的徵狀通常在事故發生後持續數天至四星期內逐漸減退。假若持續超過一個月未有改善，便應尋求專業協助。

- 每個人對壓力的感受、反應和恢復能力都不相同，毋須與他人比較。
- 接受子女所表達的感受，包括「**我對事件沒有什麼特別感受。**」不要批評或否定子女的感受。家長可以這樣回應：「**你在此刻對事件沒有什麼特別感受。**」
- 回應子女的需求。若子女對火災事故感到害怕不安，家長的陪伴能令他們感到被愛和安心。
- 向年紀較小的子女澄清有關火災事故不正確的消息，減少擔憂的情況。
- 教導年紀較長的子女分辨真假信息，核查消息來源及其可信程度。
- 與子女溝通時，避免說：「**你都已經大個仔/大個女，唔應該驚！**」面對災難事故，一般人都會感到驚慌、害怕和不安，這些都是正常的情緒反應，與年齡無關。

家長可以這樣回應：「**面對這樣嚴重的火災，確實會令人感到害怕和不安(給予接納和認同)。我很想鼓勵你向我傾訴(鼓勵溝通)，我們亦可以一起做些活動讓你放鬆和增加安全感(一起商討改善方法)。**」

- 家長也應避免對子女說：「**你要控制自己個腦唔好諗咁多！**」這樣容易令子女覺得家長不理解自己內在世界的經歷。

家長可以這樣回應：「**的確有時我們越想去忘記事件，卻反而越難忘記(給予接納和認同)。毋須過多分析在腦中浮現的火災事故念頭和影像(不作批判)，不用壓抑自己的想法，它們自然會慢慢地消退。我們可以一起放慢呼吸和步伐，做身心鬆弛練習幫助放鬆(改善方法)。**」

## 給學生的建議

- 避免不斷追看火災事故的新聞報導、影片和社交群體討論等，以免過度受影響。
- 收到有關火災事故和要求幫助的信息時，要查証是否真實可信。
- 轉發有關事故的資訊前，要考慮對方(或群組)是否已收到不少類似的資訊。過度轉發資訊，有機會使人反感或生厭，讓別人感到壓力或產生衝突。
- 向父母及值得信任的人傾訴自己的感受和所面對的困難，有助舒緩情緒、獲取意見和幫助。
- 刻意將注意力從火災事故轉移至其他事情，例如關心家人和朋友。
- 安排一些能令自己感到平靜、愉快或滿足的活動。
- 做身心放鬆練習，例如深呼吸、漸進式肌肉鬆弛練習等。
- 保持足夠睡眠，均衡飲食和適量運動，有助提升抗逆能力。

## 支援熱線和相關資訊

機構 / 網站	聯絡電話 / 掃描二維碼
醫管局精神健康熱線 (全日 24 小時服務) (精神科健康問題諮詢，由精神科護士接聽，可協助危機處理或緊急求助)	2466 7350
社會福利署熱線 (全日 24 小時運作互動話音系統)	2343 2255
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 噉」	9101 2012 (WhatsApp/ SMS)
香港小童群益會 - 心理創傷輔導中心	2823 8646
衛生署學生健康服務 情緒健康小錦囊 - 學生自助錦囊	
衛生署學生健康服務 情緒健康小錦囊 - 家長關懷錦囊	
陪我講 Shall We Talk	
賽馬會「家長聊闊空間」 (為小一至中三學生的父母提供網上輔導及線下活動)	