

瑪利灣學校
2025-2026 年度通告 第 31 號

有關面對突如其來事件之處理錦囊

2025 年 11 月 26 日大埔發生火災，面對突如其來的消息，市民可能會產生不安情緒，以下來自「香港基督教服務處」發出之資料，可供家長/監護人參考。

1：孩子可能因突發事件而出現以下反應：(有關資料節錄自香港基督教服務處)

- 易怒、易哭或容易想起一些不開心的事件
- 擔心事件會發生在自己或家人身上
- 黏人或爭取父母/其他人注意力
- 怕黑、怕夜晚或發惡夢
- 有機會害怕外出或逃避上學

2：如子女出現上述情況，家長/監護人長可以：(有關資料節錄自香港基督教服務處)

- 陪伴在子女左右，讓他們感到安全。
- 讓子女就事件表達自己的感受和看法 (可以利用圖畫、文字或遊戲)，接納並確認他們短期內的反應是正常的。
- 讓子女保持生活的常規，如用膳和作息時間等，但亦可按情況容許某些彈性。
- 與孩子一起探討及尋找正面的方法去面對恐懼和不安，如：唱歌、看圖書、畫畫、玩玩具或找人傾訴等。同時協助孩子舒緩不安情緒。
- 以身作則，留意自己的言論，適當地表達和處理自己對事件的感受和看法。

同時，家長/監護人應避免：

- 否定或輕視子女的恐懼和感受 (如：「不用怕，沒有甚麼值得害怕的。」)
- 避免子女過度接觸或重覆觀看事故片段及相關資訊。

備註：

- 如持續出現上述情緒反應，請立刻通知學校社工或班主任
- 有關「輔導機構」熱線及「災難心理資訊」資料，請參閱附件
- 如對上述有任何查詢，請致電 2554 0168 與學校社工黎姑娘、蔡姑娘聯絡。

此致
各家長

瑪利灣學校



林泳施

林泳施校長謹啟

二零二五年十二月一日

附件一：輔導機構熱線：

附件一：輔導機構熱線：

社會福利署	2343 2255	24 小時
醫院管理局精神健康專線	2466 7350	24 小時
「情緒通」精神健康支援熱線	18111	24 小時
「童你心」家長專線	2866 6388	星期一至四：14：30 – 16：30
路德家長專線	3622 1111	星期一、三及五：10：00 - 12：00 星期二、四：16：00 - 18：00 Whatsapp：6587 0881
香港紅十字會心理支援熱線 (因應大埔火災而啟動)	5164 5040	服務時間： 26/11: 20:00 - 00:00 27/11: 10:00 - 22:00 28/11: 10:00 - 22:00

(資料來源：香港基督教服務處)

附件二：

- 災難心理資訊網站 https://hadps.ha.org.hk/b5_index.aspx
 - 災難應變 https://hadps.ha.org.hk/b5_disaster_detail.aspx?id=84
 - 災後復原 https://hadps.ha.org.hk/b5_recover_detail.aspx?id=126
- 給災難倖存者小冊子
 - 成人 <https://tinyurl.com/3bpvmtty7>
 - 孩子 <https://tinyurl.com/4mest762>
- 給喪親者小冊子
 - 陪你渡過哀傷 <https://tinyurl.com/ybrfmx7v>
 - 孩子的哀傷 <https://tinyurl.com/2pzyts7f>
 - 不再孤單 <https://tinyurl.com/5axttr5m>
- 給災難救援人員及醫護人員小冊子
 - 助人以外 <https://tinyurl.com/4wjf82wy>
- 情緒管理資訊網站
 - 聯合情緒健康教育中心 https://hadps.ha.org.hk/b5_resources_detail.aspx?id=87
 - 香港紅十字會心理教育支援 <https://www.redcross.org.hk/tc/PSS/publication.html>
 - Newlife・330 身心靈健康計劃 <https://www.youtube.com/@330newlife9/playlists>

- 情緒輔導支援

- 香港心聆 Mind HK 心理健康服務指南

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory/>

- 【兒童及青少年情緒困擾】支援服務及資訊概覽

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/helplines_and_resources/support_services_and_information/txt_supporting_services_and_information_overview_emotional_problems.html

(資料來源：災難心理資訊網站)

附件三：

火災新聞後：守護孩子情緒指南

接納感受，重建安全感，我們在一起。

第一部分：家長可以做的支援行動

- 接納與確認情緒**
告訴孩子，感到害怕、難過或擔心都是「很正常」的反應，大人也會有這些感受。
不要急於否定他們的恐懼（例如別說「不要怕，沒事的」），而是說「我知道這真的很難過」。
- 過濾媒體資訊**
孩子有權選擇「不看」。主動減少孩子接觸重複、驚悚的災難畫面。
避免在孩子面前進行激烈的討論。
用適合孩子年齡的簡單語言解釋事實。
- 維持日常規律**
穩定的作息（如準時吃飯、睡覺、玩耍）是孩子安全感的重要來源。在混亂的消息中，規律代表著「生活一切正常」。
- 聚焦「幫手」與希望**
強調有許多勇敢的人（消防員、醫護人員）正在努力幫忙。
討論傷者正在接受最好的照顧，將焦點從「災難」轉移到「救援與互助」。
- 提供陪伴**
多給予擁抱，耐心傾聽。
有些孩子可能不太懂得表達心情，我們只需靜靜地陪在他們身邊，能有效降低焦慮。

第二部分：家長關懷金句（參考開場白）

當你不知道該說什麼時，試試這些開場白來開啟對話或提供安慰：

開啟對話類

- 「關於那個火災的新聞，你心裡有沒有在想什麼事情？」
- 「我看到新聞心裡也有點難過和擔心，你呢？你有什么感覺？」

提供確認與安慰類

- 「覺得害怕真的沒關係，這是一件很可怕的事情。我在這裡陪你。」
- 「如果你想哭或者想說說話，隨時都可以來找我。」

建立安全感類

- 「看看我們的家，現在這裡很安全，爸爸媽媽會一直保護你。」
- 「雖然發生了不好的事，但有好多勇敢的消防員叔叔和醫生阿姨在幫忙囉。」

第三部分：孩子可以做什麼來感到安全

- 用語言表達**
告訴信任的大人（爸爸、老師）：「我怕怕」或「我很難過」。說出來心裡會舒服一點。
- 創意抒發**
畫一幅畫、寫一疊卡片為受傷的人加油，或是把心裡的害怕畫出來。
- 尋找安慰物**
抱著最喜歡的玩偶、小被子，或待在自己覺得最安全的角落（建立「安全基地」）。
- 主動暫停**
如果電視或大人的談話讓你看不舒服，你可以請他們暫停，或離開現場去看卡通。
- 練習「吹蠟燭」呼吸（深呼吸）**
覺得心跳很快時，試著慢慢用鼻子吸氣，再像吹生日蠟燭一樣慢慢用嘴巴吐氣，重複幾次讓身體靜下來。
- 關注當下**
告訴自己：「我現在很安全」。
看看四周，數一數房間裡有幾種顏色的東西，把注意力拉回現在安全的環境裡。

(資料來源：火災與我們的感受—教育心理學家製作)