

敬啟者：

近日大埔發生嚴重火災事件，涉及火災的情節、相片及片段被傳媒廣泛報導，可能會令得知相關消息的子女帶來不安的情緒，他們或會感到焦慮、害怕或缺乏安全感，擔心自己、家人或朋友的人身安全。

面對社區發生危機事故，家長及學校人員幫助他們感覺安全、傾聽他們的感受和強化他們的自癒能力是非常重要的。由於每個人的背景和經歷都不盡相同，面對突如其來的不幸事件，他們的心理反應也不一樣。家長可以留意子女在生理、認知、情緒、行為等方面，是否出現突然改變，例如：

生理方面	思想方面
身體不適（如頭痛、腸胃問題等）	看到或聽到有關創傷事故的報導，感到很驚慌
飲食模式改變（如食量突然增加或減少）	腦海中反覆閃現創傷事故的情境
睡眠困難	時常想起創傷事故的場面，甚至有代入感
疲累，提不起勁	變得善忘，或者記憶力減退
感到緊張狀態（如心跳加速、出汗、肌肉緊張等）	難以集中精神、思想混亂、判斷或決策能力減弱
情緒方面	行為方面
感到哀傷（如悶悶不樂、沉默寡言）	重複的行為表現，如在遊戲中反覆地重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故、重複詢問與死亡有關的話題等
感到驚慌，缺乏安全感或容易受驚（如怕黑、怪獸、陌生人等）	逃避接觸有關創傷事故的事物
感到憤怒、失望、內疚、無助	行事魯莽，容易滋擾生事
情緒不穩定，容易有起伏（如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等）	倒退行為，表現與年紀不符（如遺尿、吮手指、言語困難、不注重個人衛生、逃避責任等）

家長可考慮以下的建議

聆聽

- 多花時間與子女傾談，耐心聆聽了解他們的感受（例如：焦慮、恐懼、驚慌），讓他們明白這些感受是正常的
- 盡量保持親切及體諒的態度，避免作出批判或教訓
- 切勿要求子女「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會做成更長久的傷害
- 鼓勵子女隨時提問，向他們解釋可能錯誤的信息
- 與子女分享自己的感受，使子女明白每人都有不同的反應，不用過份擔心自己的反應，通常過一段日子便可以平伏過來

協助子女處理不安情緒

- 避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞或網頁
- 告訴子女逃生路線，讓他們知道煙霧探測器的位置，教他們如果警報響起該怎麼辦
- 如子女腦海中重複出現事件的影像，鼓勵他們以喜歡的影像／感到輕鬆的片段代替，如回想一次愉快的旅行經驗，喜歡的電影或電視劇集，喜歡的風景等
- 當子女感到有壓力時，協助他們放鬆自己，保持適當運動、參與合宜和輕鬆的活動，例如進行呼吸練習

在大多數的情況下，如子女有家人、師長和朋輩的支持，這些常見的反應大約會在數天至數星期內減退。建議家長持續留意危機事件對子女的影響程度，為他們提供適切的支援。如發現他們出現較嚴重的反應，便需要尋求輔導或專業人員的支援。

如有需要，家長可致電 2490 8773 與班主任聯絡，或聯絡以下的輔導機構。

機構	熱線	時間
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 下午 2:30 至 4:30

特此通告
學生家長



紡織學會美國商會胡漢輝中學

校長

謹啟

二零二五年十二月二日