



## 如何陪伴學前兒童面對社區發生不幸事件？ 學生家長篇

近日的火災事件令社區內不少家庭感到惋惜。無論是親身經歷、目睹現場，或是在媒體上接觸到相關畫面，孩子可能因知悉不幸事件而出現短暫情緒、生理/行為、認知、社交反應，這些反應都是正常的，請家長多加留意：



### 情緒方面

- 容易受驚、哭泣
- 情緒不穩定，容易有起伏  
(如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等)

### 認知方面

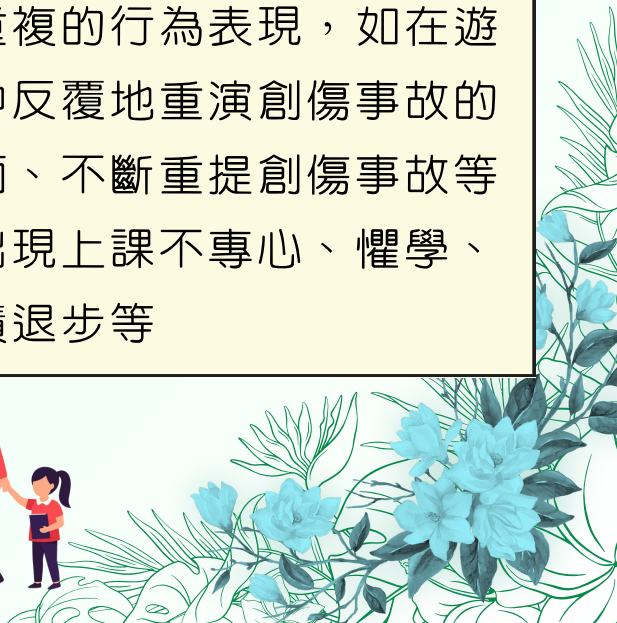
- 難以集中精神
- 放大威脅、過度警覺
- 發惡夢
- 對災難／死亡有更多提問

### 社交方面

- 出現或更多依賴行為，例如經常緊隨父母或照顧者，害怕與他們分離
- 表現退縮，不願意與其他人玩耍或說話

### 生理/行為方面

- 感到身體不適 (例如肚痛、頭痛)
- 出現倒退現象，例如入睡困難、言語困難、進食過多或過少、遺尿 / 遺便、過度依賴
- 出現或更多依賴行為
- 退縮收藏自己，對於日常活動不感興趣
- 動過不停、出現不尋常的攻擊行為
- 重複的行為表現，如在遊戲中反覆地重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故等
- 出現上課不專心、懼學、成績退步等





## 如何陪伴學前兒童面對社區發生不幸事件？ 學生家長篇



### 有助復原的方法

#### 1. 接納子女情緒、多加陪伴

- 家長先照顧好自己的情緒，平穩的態度會讓孩子安心
- 告訴孩子：「你的感受是正常的」，並鼓勵子女持續表達心裡的感受，耐心聆聽他們的傾訴，然後加以安慰。
- 避免批評或否定 (例如：「不用怕，沒有甚麼值得害怕的。」)
- 多擁抱、多肢體接觸，給予安全感
- 鼓勵子女運用不同方式表達自己的感受 (例如：講故事、繪畫、做手工等)

#### 2. 過濾媒體資訊

- 避免電視長開，減少孩子接收有關事件過多的影片、資訊
- 按兒童的理解能力，給他們講解事故的始末，並如實及簡單地解答他們對故事的提問

#### 3. 回復日常生活

- 讓兒童回復日常起居生活時間，恢復慣常的活動
- 安排有益身心的活動，例如聽音樂、運動，協助子女放鬆自己，讓他們把注意力投放在其他的事情上

如有需要，家長可聯絡以下輔導機構之外，亦可向學校老師或社工尋求協助：  
情緒支援熱線：

1. 社會福利署熱線：2343 2255
2. 醫院管理局 精神健康專線：2466 7350
3. 「情緒通」精神健康支援 熱線：18111
4. 「童你心」家長專線：2866 6388
5. 香港路德會社會服務處緊急支援熱線: 26614883
6. 路德家長專線：3622 1111
7. 香港紅十字會 心理支援熱線 (因應大埔火災而啟動)：5164 5040

