



小朋友面對大埔火災事件，我可能會感到...



害怕



傷心



憤怒



驚訝



擔心



緊張



不安



孤單



疲累



無反應



或者我的身體有這些反應...



心跳加速



呼吸急促



身體發熱



肌肉繃緊



沒精打采



當我有這些情緒和身體反應時，我可以...

- 1.我可以深呼吸
- 2.我可以喝口水
- 3.我可以抱抱自己、抱抱家人
- 4.我可以和大人說出感受和想法
- 5.我可以做些讓自己開心的事（看書、畫畫、做運動）





「有這些感覺是很正常的喔！」

如果覺得難過或不舒服，可以跟爸爸媽媽、老師、社工，或照顧你的家人說一說。大家都很愛你！」

