



# 守望相助 關愛同行

## 大埔社區心理支援小冊子

近期大埔火災及相關突發事件，可能讓家長和孩子感到焦慮、不安甚至恐懼。

這份文件旨在提供實用的心理健康建議，幫助家長和孩子在面對災難時保持穩定，並促進身心健康。

#社區同行

#守望相助

## 面對災難／突發事件時的身心反應

當我們親身經歷或目睹災難、突發事件時，可能會出現急性壓力反應。  
**這些反應因人而異，無需比較或責怪自己，屬於正常現象。**

大部分反應會在數天至數星期內慢慢減退。

如強烈不安、失眠、惡夢等情況持續超過兩星期，或愈來愈影響日常生活，建議盡快尋求專業協助。

### ● 生理反應

- 心悸、胸痛
- 噁心、頭痛、腹痛
- 呼吸困難、手抖

#### 身體安全提示

如胸痛或呼吸困難嚴重、突然出現，或持續未有好轉，請立即求醫，以排除身體問題。避免將可能的身體疾病只當作情緒反應。

### ● 心理反應

- 麻木、疏離、或沒有情緒反應
- 腦海中反覆浮現災難／突發事件畫面
- 焦慮、煩躁、警覺性增加
- 坐立不安、專注力變差
- 食慾不振、失眠、發惡夢
- 逃避談論或接觸與事件相關的人和事



## 家長如何協助孩子 (一)

家長的陪伴和支持是孩子安全感的來源。

1

### 陪伴及聆聽孩子的聲音

告訴孩子：每一種感受都是正常的。當孩子感到難過、害怕或擔心，可以讓他們知道，大人也會有類似的感覺。

鼓勵孩子表達，**不要否定他們的感受**

(避免說：「無嘢嘅，好快無事」)

**而是接納並回應：**

**「我明白你現在感覺很擔心。」**

#### 溫馨提示

如果孩子一時之間不想多說，不需要強迫他們，可以讓孩子用**畫畫、玩玩具、故事**等方式表達感受。

2

### 減少接觸媒體資訊

- 幫助孩子減少接觸過多災難資訊，尤其是驚慄、誇張或失實的畫面。
- 用平靜的語氣與孩子談論並解釋事件，避免製造恐慌。



## 家長如何協助孩子 (二)

3

維持日常規律作息

保持穩定的生活節奏，如上學、吃飯、睡覺、玩耍。

穩定的作息能給孩子安全感，讓他們在「混亂」中找到「安穩」。

4

聚焦在社會的關懷與支援

與孩子討論社會上正在進行的支援與幫助，讓孩子看見「有人在關心、有人在幫助」，從而感受到希望。





## 家長自我關顧

在面對突發事件時，先照顧好自己，才有能力照顧身邊的人。

### 一、五感練習

透過專注於當下，讓自己回到安全感

5

#### 觀察

找出 5 件您能看到的物件

---

4

#### 聆聽

辨認 4 種您能聽到的聲音

---

3

#### 觸碰

感受 3 樣您能觸摸的物品

---

2

#### 嗅覺

發掘 2 種您能聞到的氣味

---

1

#### 味覺

想像 1 種您喜歡的味道

---

如在練習過程中感到不適，請隨時停下來休息，或向專業人士查詢。

## 給自己一個溫柔的片刻



### 二、自我關懷小休息

#### 承認感受

告訴自己「我現在感覺到壓力或痛苦」。

#### 提醒自己並不孤單

這些感受是人性共通的。

#### 給予自己關懷

輕輕抱住自己，對自己說「我值得被照顧」。

### 三、尋求支持

- 與可信任的朋友傾訴，互相支持。
- 如果發現身心狀況持續受到影響，請主動尋求專業心理服務與支援。



## 免費服務及資源 (一)

### 1. 住宿及臨時庇護 (通宵/過夜)

#### 政府臨時庇護中心

大埔社區中心 (鄉事會街)	2653 4220
富善社區會堂 (安埔路12號)	2543 1518
廣福社區會堂 (廣福邨)	2657 2948
東昌街社區會堂 (東昌街25號)	2253 1637

#### 民間機構 (宿位/通宵開放)

<b>香港心理衛生會</b> 恆悅坊/廣福宿舍/心薈庭	2651 8132
<b>YMCA 烏溪沙青年新村</b> 大量宿位	2642 9420
<b>救世軍大埔青少年綜合服務中心</b> 大埔大元邨泰民樓	2667 2913
<b>香港聖公會救主堂社會服務中心</b> 廣福邨廣仁樓 (至27/11晚)	2651 1998

### 2. 援助基金

#### 聖公會福利協會「心意行動」

**申請：**需透過政府部門或社工轉介。

**熱線：**8209 8122

對象：受影響並有經濟困難之災民  
支援：現金援助或實物支援（如應急用品、藥物、  
搬遷到過渡性房屋開支）

#### 九龍樂善堂「樂善關懷基金」

**申請：**需向當區政府部門查詢並轉介。

（如民政事務處/社會福利署）

對象：受火災影響且有經濟困難之災民  
支援：每戶 \$3,000 經濟援助

#### 周大福 x 家福會「危機家庭支援計劃」

**專線：**2772 2322（計劃社工）

對象：受火災影響且有經濟困難之家庭  
支援：緊急經濟援助 + 跨專業社工跟進（如哀傷  
輔導）

## 免費服務及資源 (二) & 聯絡我們

### 3. 殯儀及善後支援

服務：為不幸離世者提供免費喪葬服務及家屬支援

#### 毋忘愛 (Forget Thee Not)

3488 4933 / WhatsApp 9610 9789

### 4. 綜合情緒及支援熱線

紅十字會心理支援	5164 5040	照顧者支援專線 (如有長者照顧需要)	182 183
社會福利署 24小時互動話音： 社工當值 (一至五 09-17 / 六 09-12)	2343 2255	情緒通	18111
醫管局精神健康	2466 7350	東華三院芷若園	18281
明愛向晴熱線	18288	撒瑪利亞防止自殺會 (廣東話) 2389 2222 (多種語言) 2896 0000	

### 聯絡我們

## 和諧之家 Harmony House

地址：九龍觀塘樂華(南)邨安華樓地下B翼 | 電話：2342 0072

### 就著受大埔火災而設立的服務

- 設立臨時「情緒支援站」**  
於大埔超級城設立，提供即時心理急救。
- 提供免費遊戲治療或藝術治療**  
減少災後創傷對孩子的長期影響。
- 擴展危機熱線至「災後情緒支援熱線」**  
女士熱線：2522 0434 | 男士熱線：2295 1386 | 兒童熱線：2751 8822
- 創傷知情親職工作坊 (對象：大埔區學校及家庭)**  
協助受災家庭處理壓力，避免災後家庭衝突升級。