



香港聖公會小學輔導服務處 就鑽石山所發生的不幸事件 家長錦囊

近日，不同媒體在報導一宗不幸事件，而孩子可能從不同途徑知悉事件，他們或會感到害怕、不安、擔憂等... 我們該怎樣幫助孩子面對這些情況？就讓我們運用「望、聞、問、切」，成為孩子的守護者

(1) 望：觀察孩子的身體反應及日常表現有否改變

情緒方面：情緒起伏不定，感到害怕、擔心、不安、傷心...

身體方面：睡不安穩、失眠、身體不適、發惡夢、沒胃口、體重下降

行為方面：對喜歡的事物、玩具、卡通片失去興趣、不想和家人朋友接觸、沒有精神、坐立不安

(2) 問、聞：找一個合適的時間和安靜的環境，問問孩子的想法，聽聽孩子的感受

- 「聽到、看到這些畫面，你想到甚麼？」
- 「你有甚麼感受？你感到...」

以開放式提問，
助孩子分享



(3) 切：設身處地了解孩子的想法及感受，給予肯定及正面的回應

正面的回應

- 「爸媽好欣賞你勇於表達」
- 「你感到…，好常見」
- 「爸媽和你一樣都感到…我們明白你的感受」
- 「謝謝你和爸媽分享」

接納及肯定的態度

- 向孩子表示你願意聆聽
- 接納孩子有不同的情緒及反應
- 孩子分享時，不打岔、不批評

給予安全感

- 牽著孩子的手
- 拍拍孩子的肩膀
- 多擁抱孩子

(4) 總結：

- 讚賞孩子願意分享
- 肯定孩子不同的感受
- 鼓勵孩子日後有需要時隨時分享

以輕鬆的活動作為結束，如：畫畫、唱歌、玩遊戲，分散孩子的注意力



持續觀察

- 食慾不振、體重下降
- 失眠、發惡夢、沒精打采、難以集中
- 情緒起伏不定
- 對喜愛的事物失去興趣
- 表現退縮、出現與年齡不符的行為
- 腦海經常浮現與事件相關的畫面，無法專注

持續觀察孩子的情緒、身體反應及日常表現，如孩子持續出現以上表現達兩星期，並沒有減退跡象，**父母應：避免孩子過度接觸相關的資訊及畫面，並聯絡學校社工或學生輔導主任，以便及早提供支援**



成年人亦同樣可能會受到影響，身心出現不同程度的壓力反應。因此，爸媽也要好好照顧自己，注意壓力反應有否持續並影響日常生活，在有需要時尋求社互或學生輔導主任協助，這樣才有力量擔當孩子的守護者

保持正常生活規律
作息，充足睡眠，
均衡飲食

進行讓自己放鬆的活
動，如跑步、聽音
樂、默想、做運動等

自我照顧

找適合的對象傾訴。
在有需要時，尋求
專業輔導人士協助

避免過度接觸相關資
訊，可放下手機及關
掉電視，稍作休息

如就事件需要任何支援，請聯
絡學校社互或學生輔導主任

醫院管理局

精神健康專線：2466 7350

社署24小時電話熱線：2343 2255

香港紅十字會電話熱線：5164 5040

