

特別事件

因荷里活廣場不幸事件而引發之情緒

近日鑽石山荷里活廣場發生不幸事件，而引致傷亡之影片在網絡流傳，電視媒體亦有廣泛報導相關之新聞。若孩子經不同媒體目睹新聞片段或從不同人口中得悉事件，而出現負面情緒或感到不安。家長可以參考以下建議與孩子作傾談。

孩子因得悉不幸事件而可能出之行為或情緒反應：

- 雙手冰冷、頭痛、肚痛等生理徵狀
- 比平常更纏人
- 表現出攻擊性或退縮行為
- 行為倒退（如吮手指，尿牀）
- 食慾或睡眠質素受影響
- 出現專注問題
- 擔心事件會發生在自己或家人身上

除非上述的行為持續出現（2至4週）並影響日常生活，否則一般而言，以上的反應均屬孩子受壓時之正常反應，家長不必太過擔心。

協助孩子疏導情緒的方法：

- 避免孩子過度接觸或重覆觀看事故片段及相關資訊
- 加強孩子的安全感，更多的身體接觸，如：擁抱或牽手。
- 安排更多親子時間，例如：一起玩遊戲、親子共讀等。
- 認同孩子出現的負面情緒，如「覺得好傷心係好正常㗎」。
- 避免否定孩子的情緒，例如：以「唔駛驚喎」回應孩子，亦不宜過度回應，例如：「好驚訝！唔好睇呀！死啦！」等。
- 引導孩子並以切合他們年齡或能力的方式表達感受
 - 例如：透過傾談、繪畫或寫作來表達。
 - 年幼或一些未懂以言語表達情緒的孩子，則可利用情緒面譜（即畫有不同面部表情的圖案）或介紹不同情緒的故事書來表達感受。
- 與孩子一齊尋找面對和釋放負面情緒的正面方法，如：畫畫、玩玩具、唱歌等，等孩子以健康的方式面對並加強抗壓能力。

家長的情緒也可能受困擾，以下是一些給受到輕微情緒困擾家長的自助方法：

- 照顧自己的基本需要，例如：均衡飲食、足夠的休息和睡眠。
- 安排一些自己感興趣的活動
- 減少接觸新聞或社交媒體中一些令自己情緒受影響的畫面和報導
- 進行放鬆練習，例如：漸進式肌肉鬆弛練習、腹式呼吸練習、想像鬆弛練習等。
- 按需要向家人或朋友尋求情緒或實務（如：照顧孩子）上的支援
- 有需要時，向專業人員求助。

如有需要，家長可聯絡以下輔導機構外，亦可向老師或學校社工(Tel: 2700 1700) 尋求協助：

機構名稱	電話	服務時段 / 其他資訊
社會福利署	2343 2255	24 小時
女青輔導熱線	2711 6622	網址: https://fwcyyc.ywca.org.hk/services/rexianfuwu 星期一至五: 7pm - 9:30pm
香港紅十字會 Shall We Talk 心理	5164 5040	Whatsapp: 5164 5040 (發短訊以預約服務) Telegram: @hkrcshallwetalk (發短訊以預約服務)

參考資料: 衛生署家庭健康服務《親子一點通》

