



宏福苑火災危機事故 情緒同行錦囊

在經歷嚴重火災或目睹社區大火後，大部分成年人和兒童都有機會出現身心反應，這是面對極大壓力時的「正常反應」。作為家長，我們可以怎樣理解及回應孩子？





孩子對火災事故的理解及反應

火災對大人和孩子都很可怕，幼兒和初小孩子只知道「好危險、好驚」，未必懂得說出心裡感受。家長除了留意自己的反應，也可以關心孩子的需要。以下反應都是常見的。

情緒反應

- 容易受驚、特別黏人
- 害怕與擔心
- 容易哭、突然發脾氣

生理／行為反應

- 睡眠變差
- 由情緒引起的生理反應或不適（如心跳加速、出汗、頭痛及腸胃不適等）
- 有更多依賴行為
- 在遊戲中呈現災難或相關感受的情境
- 對日常喜歡的事情失去了興趣

認知反應

- 放大威脅：覺得「電視見到的火就在樓下」、「少少煙都代表大火」
- 缺乏安全感

社交反應

- 害怕分離
- 表現疏離或抗拒（如發脾氣或不合作）
- 退縮收藏自己，不願意與人玩耍或說話

家長可以如何幫孩子？



接納孩子反應

理解這是「嚇親之後的正常反應」，先安穩自己的情緒再回應孩子



溫和真實溝通

用簡單、真實而不嚇人的說話，幫孩子明白「發生了甚麼事」和「現在較安全了」



親子問與答

☐ 回應要簡單、溫和、真實，不嚇人。留時間聽孩子說完，再慢慢回答。

「爸爸媽媽會唔會都離開我？」

肯定關係：爸爸媽媽現在都在這裡，很關心你，會盡力保護你。

誠實不嚇人：世上有些事不能完全預計，但現在沒有火災，我們會一齊小心和保護自己。

「我屋企會唔會再發生火災？」

簡單解釋：火災多因用電、用火不小心造成，並不是每天都會發生。

強調防備：家裡有檢查電器，樓宇有防火設備，很少機會發生事故。

帶入行動感：我們可以一齊學怎樣小心，例如不玩火柴、見到煙就通知大人。

「嗰啲有事的人會點？佢哋仲會唔會返嚟？」

如有人受傷：有些人受傷了，醫生和護士正在努力幫他們醫好身體。

如有人離世（按年齡調整）：有些人受了很重的傷，身體停止了工作，不會再回來，但我們可以記住他們，在心裡懷念他們。

「如果再有火災，我可以點做？」

給具體、簡單步驟：例如跟著大人走、掩住口鼻、行樓梯不搭升降機。

用遊戲練習：透過「小小逃生練習」等遊戲，讓孩子感到自己有能力保護自己。

家長可以跟孩子說..

「多謝你同我講你心裏面諗緊咩，任何時候你再擔心，都可以再問我。」

鼓勵孩子持續表達，不把害怕藏在心裡。

家長的自我照顧

無論是否身在現場，只是聽到消息、看到畫面，成人也可能感到震驚、不安。很多家長只顧孩子而忽略自己，其實這些身心反應是災後常見的壓力反應。

生理與行為反應

- 因壓力而影響睡眠與食慾：難入睡、易驚醒、或胃口變差
- 警覺性過高：反覆檢查門窗、電掣、聞到煙味就緊張
- 提不起勁，想獨處、不太想說話

認知與社交反應

- 思想重複、難集中：腦中不由自主重播事故
- 放大危機感
- 更黏家人，不敢讓孩子離開視線
- 變得沉默，減少平日社交活動

情緒反應

- 震驚、害怕、不安：覺得家居環境不安全
- 內疚、自責、憤怒：反覆想「可唔可以多做啲？」
- 悲傷與無力感，心情低落

給家長的同行提醒



先照顧好自己

承認「我都好驚／好不安」，保持基本作息（吃飯、睡眠、簡單運動），是保護孩子的重要一步



與人傾訴

與家人、朋友、同工或專業人員分享感受，不用獨自承受壓力



留意接收資訊

若新聞或社交媒體畫面令情緒反應很大，可暫時減少接觸，給自己一點喘息空間



適時尋求支援

若相關反應持續多於數星期，愈來愈影響工作、家庭或健康，應盡早尋求專業支援

親子活動建議 —— 一起放鬆心情的小方法



親子呼吸小練習

與孩子一起深呼吸，幫助身心放鬆



戶外活動

家長可以帶孩子到郊外走走，轉換心情



繪畫與故事表達

讓孩子用圖畫或故事表達感受，家長陪伴



維持日常生活節奏

保持規律的作息時間，給予孩子安全感穩定