

各位社工、老師、家長及關心青年人的朋友：

近日因有關『逃犯條例』修訂所引發的一連串社會事件，我們的青年人無論是身在其中，還是透過網路或媒體傳來的畫面及資訊，都會為他們帶來不少衝擊，情緒上或多或少會受到困擾。建議同事及老師、家長們，與青少年談及事件時，參考以下重點：

## 請 (Do's)

### 初見階段 (Encounter Phase):

1. 給予空間及資源、讓青少年感受及調節其身體狀態，能感到安全、安定下來。
2. 肯定及接納其情緒；情緒沒有對與錯之分，應以增強青少年的心理安全感為重。
3. 處理當前青少年需要和掛慮的事項。

### 穩定交談階段 (Stabilizing Phase):

4. 情緒教育 (Psycho-education) · 讓青少年了解可能出現之情緒反應及協助他們尋找適合的紓緩方法
5. 了解青少年的支援網絡 (如朋輩或其他具信任的人際網絡) · 確保他們得到/能得到適當的支援
6. 提供相關資料給他參考 (可參考 p.3-7)
7. 獲得資訊後要小心求證，以保護自己及身邊人的安全為首要。
8. 讓青少年明白社會上不同背景、不同經歷的朋友，會有不同的意見；嘗試尊重、明白彼此不同的立場及參與角度。

### 再思與再感階段 (Thought & Feeling Phase):

9. 鼓勵青少年分享其腦海中的重要畫面及相關感受。
10. 細心聆聽，並對青少年的情緒反應表示理解。
11. 留意青少年的身心狀況，有需要時作出轉介。

青少年的反應、情緒	同工 / 老師 / 家長的回應
<b>不相信、困惑、混亂</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 「真係估唔到會出事！」</li><li>● 「我到呢一刻，都接受唔到，唔信！」</li><li>● 「我都唔識講，唔知自己諗乜！」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 認同事情的確難以置信，需要時間去接受事實。</li><li>● 指出同學會有複雜的感受，覺得混亂甚至不知所措都是正常的反應。</li><li>● 極度困擾的同學應向老師求助</li></ul>

青少年的反應、情緒	同工 / 老師 / 家長的回應
<b>害怕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 難以集中精神，或會失眠、發噩夢。</li> <li>● 怕類似的事情會發生自己身上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 指出害怕、驚慌都是正常的反應。</li> <li>● 如這些情緒嚴重影響日常生活，則須求助。</li> <li>● 與學生一同想出紓緩的方法</li> </ul>
<b>內疚</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「早知我……」</li> <li>● 「點解我唔……？」</li> <li>● 「如果我知會咁，我就……」</li> <li>● 「我真係唔應該咁決定……」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 指出無人懂得面對這類突發事件，覺得自己做得不足或不好，是常見、也是正常的情緒反應。</li> <li>● 欣賞他們對香港社會/身邊人的關懷</li> <li>● 指出突發就是掌握以外的事，不要為未能掌握以外的事勉強或自責。</li> </ul>
<b>悲傷</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 哭泣</li> <li>● 覺得不被重視、不被明白</li> <li>● 部份學生可能不想討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 嘗試了解那份感情的對象(是自己/是身邊人/香港)</li> <li>● 指出傷心是正常的感覺</li> <li>● 容許表達悲傷，無需阻止學生哭泣。</li> <li>● 觀察學生有否過度悲傷，需要進一步的支援及輔導。</li> </ul>
<b>憤怒</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 埋怨如不被重視、被放棄、不被珍惜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認同憤怒、不忿及無奈的感覺</li> <li>● 與學生一同想出紓緩的方法</li> </ul>
<b>無特別反應</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 理解部份學生可能暫時未能對突如其來的事件有所反應</li> <li>● 不要讓學生誤會自己無動於衷或欠缺同情心</li> <li>● 告訴學生有些反應可能會稍後出現，需要時可向老師或社工求助。</li> </ul>

## 避免 (Don'ts)

1. 與對方辯論或爭論政治立場
2. 牽涉任何人身攻擊
3. 與對方的日常表現掛鉤作評論 (e.g. 學習欠佳 = 不明白、無主見)
4. 與對方年紀掛鉤作評論 (e.g. 年紀還小，有很多事情自然也不會明白)
5. 表達個人政治立場
6. 批評對方的看法
7. 否定對方的情緒

## 父母篇：Q & A

### 1. 我孩子(中學/大專)出去示威，我很擔心 (與孩子立場不一)，我可以如何阻止他？

明白每人對示威事情上有不同意見和立場，也明白你對孩子參與示威的擔心。你可先以冷靜及開放的態度去聆聽孩子的想法和背後的理念，切忌以批評的態度去回應，有機會可分享作為父母的擔心，一起尋求既可尊重孩子個人意願，同時令父母安心的方法。

### 2. 我孩子在校表達了反對修改《逃犯條例》/ (相反立場)，卻被同學杯葛，怎算好？

可以先欣賞孩子勇於表達意見，肯定每人對事情也可持不同的看法。然後聆聽他被同學杯葛的情景及感受，例如：是哪些同學杯葛你？(看看是親密朋友還是較疏遠的朋友，其影響也會不同) 他們用什麼形式杯葛你？(言語攻擊、身體攻擊、不瞅不睬) 看看杯葛的情況是否嚴重。若被杯葛情況屬嚴重，須特別處理。

此外，也可聆聽他和其他同學的想法和背後理念，如果可以，可引導學習冷靜溝通，以共同關注的話題來溝通，避免對立；若雙方立場牢固，可選擇不參與討論。

### 3. 我孩子被警方拘捕了，現已被釋放，有沒有什麼影響？會否留案底或任何紀錄？

明白家長的擔心，可先留意孩子被拘捕所帶來的身體影響 (例如：會否很累？有沒有於拘捕時身體受了傷等等) 及其情緒反應，讓孩子先表達，先陪伴孩子，讓大家先定神下來。其實警方如何處理我們也預計不到，若有需要，可致電有關法律團體以提供協助。

### 4. 我孩子支持和平反對修改《逃犯條例》，但有一天他在街上被別人罵，甚至見到有人被打。

**他很不開心，我可以怎樣安慰他？**

可先肯定他以和平手法表達訴求的動機，聆聽及表達明白他的感受。因為社會上仍不同人士有不同想法，若他相信和平，就需要冷靜、平和地面對指罵。在任何情況下，安全是必然考慮的首位，若遇到危險，請他先撤離到安全地方；若能找到志同道合者同行，會更安全及減少孤獨感。

### 5. 我孩子整天也在談理想，說堅持。天天走去示威，我已經整個星期也沒有見過他一面。我好像沒有了孩子一樣，怎算好？

明白和認同家長的感受，可放心在社工/中心這裡抒發。你對孩子的「理想」及「堅持」有怎樣的看法？你很擔心但又願意尊重孩子的決定，值得欣賞。鼓勵他用不同方式關心孩子；例如：發短訊、煲湯水、留言、探望、送物資、陪伴等，並適時表達自己掛念之情、邀請孩子定期聯絡。

## 青年篇：Q & A

### 1. 我不清楚自己立場，但身邊朋友個個也說要反修例、示威，我受到群眾壓力而出來，但心裡卻很混亂

因着群眾壓力而做事，難免會令人感到不安與迷惑。若果出來示威並非你當下的意願，不妨坦誠與朋友表達你的感受，並表示需要時間整理自己的想法。若你願意的話，可找一些具信任的人，如老師、社工、長輩等以了解更多有關的資訊。

### 2. 我很清楚自己為爭取反對修訂條例而出來，但我父母很擔心及反對，我感到壓力和困擾。

每人也會希望家人能夠支持自己所做的事，但得不到支持與認同，難免會令人感到壓力和困擾。但由於事情已涉及了人身安全、暴力等情況，以心平氣和、坦誠與理性的溝通方法與父母傾談，以達至彼此了解各自的擔心與背後的考慮，有助化解當中的誤會與衝突。

### 3. 我和我的家人持相反意見，一討論就吵架，怎麼辦？

在社會上確有不同立場與意見，有時候，意見不同正反映著大家所關注的焦點與價值觀不同，沒有對與錯之分。若希望家人就修訂《逃犯條例》交換意見，大家應以不傷害彼此感情為首要條件，以尊重、冷靜的態度去聆聽對方所關心的事情及想法，切忌期望以說服對方轉變為傾談目的。

### 4. 我對修訂《逃犯條例》確實持不同立場，但表達後被人攻擊怎辦？

被人攻擊會容易讓人感到憤怒及難受。事實上，不同人對事件也可有不同的觀點，再加上社會曾發生一些衝突事件，會令人產生負面情緒。當我們面對不同立場的人士，應以尊重、冷靜、平和理性的態度溝通，避免加入負面情緒作爭辯，並以和平、安全為首，以免衝突情況愈趨激烈。

### 5. 我今年中六，我是支持反修例的，但又很怕參與示威活動，會影響我的學習進度，我可怎麼辦？

在參與示威活動的同時，也應衡量對自己生活的影響。事實上，示威只是其中一種表達訴求的方法，我們可按自己的準備程度調節參與形式。除了走到前線外，亦可透過不同渠道表達自己的立場，例如：按集會要求穿戴相關的服飾，這也是一種支持。

### 6. 其實在大方向上，我是支持反修例示威的，但我又不同意以激進方法去爭取，於是便留下自己同學/朋友而離開，我是否很懦弱？

要表達訴求可以有很多不同的方法，有些人會選擇較激進的形式，也有些人會希望以和平理性的方式爭取。通常選取不同的方法與個人的信念有關，但並不代表個人的性格強弱。上街、佔領只是其中一種表達訴求的方法，我們可按自己的準備程度，調節參與形式。除了走到前線外，亦可透過不同方式支持，彼此可商討其他支持的方法。

**7. 看見香港這幾天的變化，我真的很難接受。但我又可以怎樣呢？兩邊的立場也像有其道理，我應該相信那一面呢？**

這議題相當複雜，未有立場也很正常，可以持開放態度以多角度了解更多事件的資訊。有時在大方向和目標上會較容易找到多點共識，只是方法選擇上容易出現分歧。

**8. 我的好朋友也參加了罷課/佔領，但我不想參加，我不知如何拒絕他們？**

若果出來罷課/佔領，並非你當下的意願，不妨坦誠與朋友表達你的想法。可告知他們你尊重他們的決定，但你會選擇透過不同方式支持這運動。

## 兒童篇：Q & A

### 1. 人人也說警察用催淚彈對付市民不是好人，但我爸爸是警察。我害怕別人知道。

這段時間人們對警察有比較憤怒的情緒，所以會以為警察都不是好人。如果你覺得害怕別人知道你爸爸/媽媽是警察是正常的。將這種害怕的感受說出來會舒服些。作為爸爸媽媽，我們和你一起想想怎樣回答別人的查詢吧！

### 2. 電視畫面很可怕，我很驚慌。

見到這種畫面覺得驚慌和不舒服是正常的，但我們現在是安全的，爸爸/媽媽都會保護到你。

### 3. 為什麼警察不是保護市民，反而打市民？

市民和警察現在有相反的目的。示威市民想佔領馬路，警察就有任務要驅趕他們，所以他們產生衝突，警察亦用了武力。

### 4. 為什麼市民要罵警察？

示威活動時，人的情緒都比較激動，市民和警察大家對立，所以容易用負面說話溝通。

### 5. 為什麼市民要霸著馬路，這不是犯法的嗎？

現在示威的人選擇了用佔領馬路的方法來表達訴求，這是犯法的。但他們覺得有更重要的訴求去爭取，同時明白他們有機會為此負上責法律責任。

### 6. 我爸爸是警察，我很不開心，因為他已經連續幾天上班，我很擔心他，但我又聯絡不到他，我很掛念他。

明白現在你會擔心爸爸，亦會很想見到他，想知道他是否安全，有這些感受是正常的。現在有沒有其他人會知道你有這些感受呢？若你希望問候或表達對爸爸的支持，你可以找其他家人發送一個慰問訊息給爸爸，讓他也知道你正在掛念他。又或者，你可以將你的感受寫下或畫成一幅圖畫，當見到爸爸時，送給他表達愛意。

### 7. 這幾天爸爸及媽媽也參加了示威集會，我很擔心爸爸媽媽會被警察拘捕，怎算好？

知道爸爸媽媽參加了集會，會替他們擔心是正常的，正如爸爸媽媽也擔心你的安全一樣，相信你是十分愛你的爸爸媽媽。不妨將這些感受與你的爸爸媽媽分享，讓他們知道你的心情及想法，一家人能夠溝通及齊心是最重要的。

## 電話及輔導熱線資料

香港紅十字會	3628 1180 (中英語) 13-14/6 (10:00 – 22:00) 15-16/6 (14:00 – 22:00)
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 Open 喻 (24 小時緊急情緒支援服務)	SMS: 91 012 012 Website: <a href="http://www.openup.hk">www.openup.hk</a> Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup
香港小童群益會 夜貓 online 網上青年 支援隊 延展網上聊天室 服務時間	6 月 16 日 (日) 晚上 10 時至 凌晨 2 時 6 月 17 日 (一) 下午 2 時 至 凌晨 2 時  恆常服務時間： 星期一、二、五 晚上 6 點 至 零晨 2 點  網站聊天室： <a href="http://nitecat.bgca.org.hk/tc/">http://nitecat.bgca.org.hk/tc/</a> WhatsApp : 9726 8159 / 9852 8625
香港小童群益會 (家長專線)	2866 6388 14:00 – 16:00 (星期一至三) 19:30-21:30 (星期四)
香港小童群益會 (有關《逃犯條例》社會事件家長支援 專線)	9084 6924 9:30 – 21:30
香港青年協會 (關心一線)	2777 8899 (星期一至六) 14:00 – 02:00

<p>香港青年協會網上輔導 utouch.hk</p>	<p>延長及增設支援服務時段          6月16日：傍晚6時至凌晨12時          6月17日：早上10時至晚上10時</p> <p>青年求助網站及社交平台          Whatsapp: 62778899          Telegram: @utouchsocialworker          Instagram: @utouch_hkfyg          Facebook: utouch.hk</p>
<p>香港基督教女青年會</p>	<p>2711 6622          星期一至五          14:00- 16:00 (婦女專線)          19:00 – 21:30 (輔導專線)</p>
<p>東華三院 (東華關懷熱線)</p>	<p>2548 0010          星期一至五          14:00 – 18:00</p>
<p>香港神託會</p>	<p>2635 7709          星期一至五 (公眾假期除外)          10:00-17:30</p>
<p>明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊</p>	<p>將延長以下服務時間:          6月16日：傍晚4時至凌晨6時          6月17日：早上10時至晚上10時</p> <p>WhatsApp: 93773666</p>
<p>香港青少年服務處          一微^_^米網上青年支援隊</p>	<p>6月16日: 下午2時至凌晨6時          6月17日: 晚上10時至凌晨6時</p> <p>WhatsApp: 62806281          FB: esmileyhk          IG: esmileyhk</p>

聖雅各福群 港島區網上青年支援隊 - 第六點 網上輔導平台	16/6: 1800 -0200 17/6: 1000-2200 WhatsApp : 59333711 Telegram: @hearforyou Instagram: @sixdegreehubs
-------------------------------------	--