



1 危機後的常見反應與需要留意的情況

面對突如其來的災難，無論在場、住在附近，或經常看到相關新聞和片段，即時或延遲出現不同的身心反應，都是面對巨大壓力時的一種自然調節過程。

留意自己及親友狀況，及早發現需要支援的人。

行為方面 (Behavioral)



身體方面 (Physical)



✓ 較常見的反應：

- 常發呆、恍惚
- 比平日較少外出或與人見面
- 特別不想與家人分開
- 變得特別黏人、容易哭鬧

✓ 較常見的反應：

- 頭痛、胃痛、腹瀉或腹痛
- 難以入睡、容易驚醒，或經常發惡夢
- 食慾明顯下降或突然大增
- 經常感到非常疲累、乏力
- 持續煩躁，難以放鬆或安坐

✳ 需要特別留意的情況：

- 增加使用藥物、酒精或處方藥來壓抑情緒
- 刻意傷害自己，或進行明知十分危險的行為
- 經常失控責罵他人、打人或破壞物件
- 以極端方式逃避現實，例如經常自殘、完全不理會日常生活

✳ 需要特別留意的情況：

- 原有長期病突然轉差，或身體出現持續而原因不明的疼痛不適

如出現以上【✳需要特別留意的情況】，建議盡快尋求專業協助，
而非單靠自我調節



思考方面 (Cognitive)

✓ 較常見的反應：

- 惡夢或困擾性夢境
- 難以集中
- 較容易忘記事情
- 比平時更難作出選擇
- 很困難地完成功課或家務

情緒方面 (Emotional)

✓ 較常見的反應：

- 心跳加速、非常緊張和害怕
- 強烈悲傷、掛念逝去的人或失去的事物
- 容易感到傷心，經常流淚
- 擔心事件再次發生，感到不安和缺乏安全感
- 內疚或羞愧：覺得自己做得不夠好，經常責怪自己

✳ 需要特別留意的情況：

- 無法接受死者的死亡
- 入侵性畫面：事故畫面經常突然浮現，難以自行控制
- 過度思考死亡
- 出現傷害他人的想法

✳ 需要特別留意的情況：

- 絶望／無望感：覺得生活再沒有意義，認為「怎樣做也沒有用」
- 情緒麻木：彷彿完全感受不到開心或傷心，只是機械式地過日子

如出現以上【✳需要特別留意的情況】
建議盡快尋求專業協助，而非單靠自我調節

小提醒：反應和做法不止一種

每個人都有不同的反應及自己慣用的調適方法，可能是為了「自我保護」而暫時轉移注意力，並不等於冷血，均值得被尊重。



2

穩定情緒小貼士： 尋找適合自己的調適方法

可以使用平時覺得最有用、最舒服的減壓方法

建議：

- 盡量維持基本生活規律
- 安排適量活動
- 適度限制接觸災難畫面
- 與信任的人保持聯絡
- 延續自己一向覺得有幫助的做法

當情緒過於強烈、難以平復時，可以先讓身心「慢慢降溫」，嘗試以下簡單方法：

深呼吸練習：

1. 找一個相對安靜的位置
2. 慢慢吸氣數4下、停4下，再慢慢呼氣數4下
3. 如此重複數次，讓呼吸變得較深較慢



接地練習：

把注意力放回此時此刻，運用「5-4-3-2-1」感官覺察法：

- 5—看見 5 樣事物
- 4—觸摸 4 樣物件
- 3—留意 3 種聲音
- 2—嗅到 2 種氣味
- 1—感受 1 種味道或身體感覺



如果在使用以上方法大約7天後，情況不但沒有改善，
反而持續惡化，便建議盡早諮詢專業意見。



具體支援及服務

學生緊急支援計劃 (需透過校長申請) 申請詳情：

獲多間機構及善長捐助，為居住於大埔宏福苑的學生，提供每人港幣4,000元的一次性應急現金，冀能在這艱難時刻給予即時支援及社工跟進服務。



情緒及社工支援

於大埔青年空間提供休息的空間，亦有社工在場提供情緒支援。

地址：寶鄉街2號
(於大埔墟街市附近)

2656 3257

宿位及基本生活物資

提供宿位及基本生活物資。有需要可致電查詢。

青協領袖學院

2169 0255

情緒支援求助途徑

「同傾·同行」
熱線輔導服務

2777 8899
星期一至六
(2:00pm-2:00am)

Utouch
網上輔導服務

6277 8899
星期二至四
(4:00pm-10:00pm)
星期五至六
(4:00pm-2:00am)

青少年情緒健康
網上支援平台
「Open喻」

9101 2012
24小時服務

賽馬會「家長聊
闊空間」計劃

6800 5086
星期一至星期六
(9am-9pm)