

## 什麼是危機事件？

對孩子而言，危機事件可包括親人/同學/師長的傷亡、社區暴力事件、交通意外及自然災害等。這些事故可能會為孩子的生活帶來混亂，並削弱情緒的穩定性。

危機事件可能令孩子感受到驚慌、焦慮、哀傷或憤怒等各種情緒。家長可以參考以下結合「認知行為治療」理論和「危機介入ABC」模型的三個步驟 (A: Assure; B: Beware; C: Connect)，協助孩子在危機事件中臨危不亂，並學習調節自己的情緒。

面對危機事件，  
家長也可能百感交雜。  
家長宜容讓自己  
停一停、定一定，  
接納自己的情緒。



## 輔導熱線

聖公會家長支援專線：3500 4431

聖公會青年支援專線：3500 4430

小耳朵熱線：3161 0000

生命熱線：2382 0777

關心一線：2777 8899



## 社區服務



「愛·家庭」賽馬會成長中心 x  
香港聖公會愛童行計劃  
Facebook專頁

香港聖公會輔導服務處  
網頁: [cs.skhwc.org.hk](http://cs.skhwc.org.hk)



其他社區資源  
總覽表

撰文：實習教育心理學家葉麗盈、劉日嵐  
督導：校本教育心理學家任春華  
督印：督導委員會主席戴德正校長  
© 聖公宗中小學委員會教育心理服務



聖公宗中小學委員會  
教育心理服務

## 協助孩子面對危機事件

家長錦囊 (2021年4月版)



“大山可以挪開，小山可以遷移；  
但我的慈愛必不離開你；我平安的約也不遷移。  
這是憐恤你的耶和華說的。”

以賽亞書 54:10

## A : Assure 鞏固安全感

### 心法一：陪伴接納

- ❖ 陪伴孩子，給她/他支持、安慰和幫助。用溫柔的眼神望著她/他，給她/他一個擁抱，讓孩子知道你就在她/他身邊。

如果你驚自己瞓，我可以陪你。



### 心法二：聆聽轉述

- ❖ 專心聆聽孩子的表達，並嘗試以中性正面的語言轉述她/他的話語。從孩子的角度，肯定孩子有她/他的觀察。

新聞報咗好幾次，好多救護車，好似好大事咁……



嗯，你留意到新聞報導，大家都關注呀，醫護人員依家救緊人。

### 心法三：反映感受

- ❖ 觀察孩子當下的情緒，說出孩子的感受，告訴她/他人有情感是正常的，讓孩子明白自己的情緒是被接納的。

同學依家入咗醫院，我係咪唔會再見到佢？



事情發生得好突然，你擔心佢都好正常呀。點樣可以令你安心啲？

## B : Beware 了解情況

留意孩子，如果他們在認知、行為、情緒及生理方面出現以下令您擔心的情況，請考慮尋求專業協助。

### 認知

- 難以集中精神
- 記憶力變差
- 學業成績或功課表現退步
- 不願意上學
- 思想負面
- 失去希望

### 情緒

- 容易緊張
- 容易受驚/感到驚慌，如怕黑、怪獸、陌生人
- 感到失望、內疚、無助
- 情緒不穩定，容易煩躁、哭泣
- 感到悶悶不樂、沉默寡言或情感麻木

### 行為

- 激烈行為：表現疏離或抗拒，如不合作、較常發脾氣、大哭、尖叫、出現攻擊行為等
- 異常行為：談及/重複詢問關於死亡的話題；在遊戲中反覆重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故
- 倒退行為：如遺尿/便、吮手指、言語困難
- 依賴行為：經常緊隨父母或照顧者，害怕與他們分離
- 退縮行為：不願與其他人玩耍或說話

### 生理

- 頭痛、腸胃不適
- 食量突然增加或減少
- 睡眠困難、早起、發惡夢
- 疲累、提不起勁

## C : Connect 連繫應對

### 透過對話讓孩子理解事件

- ❖ 告訴子女正確的資訊，傳遞正面的訊息，維持正向的思維。
- ❖ 有需要時適當地篩選有關事件的報導，避免描述令人不安的細節。

今次係一件不幸的事。實在令人感到傷心同難過。呢種感受更提醒我哋要珍惜生命。



### 透過孩子喜歡的活動紓緩情緒

- ❖ 如繪畫、做手工、做輕鬆運動等。

### 有需要時尋求援助

- ❖ 熱線輔導：向社會福利署/志願機構尋求專業協助。
- ❖ 校內諮詢：如學校社工、輔導人員、教育心理學家（經學校轉介）。
- ❖ 即時危險：應打999召喚救護車/直接前往醫院。

#### 參考資料

- 教育局教育心理服務（九龍一）組（2020）。學校危機處理：危機善後介入工作及心理支援應用手冊。香港：教育局。
- Kanel, K. (2017). *A Guide to Crisis Intervention* (6th Ed.). Boston, MA: Cengage.
- National Institutes of Mental Health. (n.d.) *Helping Children and Adolescents Cope with Disasters and Other Traumatic Events: What Parents, Rescue Workers, and the Community Can Do*. USA: U. S. Department of Health and Human Services.