

宏福苑火災事故

家長自我照顧・與幼兒同行錦囊



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

幼兒因火災事件
可能出現的
行為表現



行為表現

(外顯行為)

睡眠問題

難以入睡、夜間驚醒、或出現惡夢。

退縮或沉默

變得安靜、不愛說話、
或對遊戲失去興趣。

退化行為

出現較年幼時的行為，
如吸吮手指、尿床、或
(依賴性增加)。

分離焦慮

緊緊黏著主要照顧者，害怕與父母/照顧者分開。

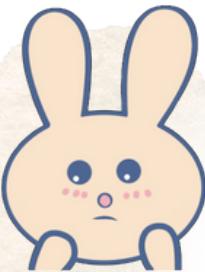
重複遊戲

在遊戲中重複演出與火災相關的場景或元素。

攻擊性

對待玩偶、寵物或同伴時出現攻擊性行為。

幼兒因火災事件
可能出現的情緒反應



情感表現

(情緒、感受)

恐懼與焦慮

害怕火、煙、警報聲，
或害怕獨自一人。

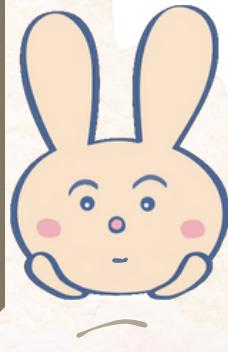
悲傷與失落

對於離世者、受損
財物或失去熟悉環
境感到難過。

憤怒與易怒

脾氣暴躁，哭鬧頻
繁，難以安撫。

如何幫助孩子 面對事故而產生 的情緒



開放與表達

鼓勵並接納孩子表達所有情緒（害怕、傷心、對火的恐懼），幫助孩子情緒命名。

保持日常生活穩定

正常的生活模式有助於孩子恢復安全感。請保持日常的飲食、遊戲及睡眠時間安排穩定。

調節情緒

- 陪同孩子進行喜歡的活動來調整心情（如：砌積木、做運動、聽兒歌等）
- 容許孩子以平靜的方式向受影響居民表達關心慰問（如：繪畫圖咭、摺紙手工）

幫助孩子命名和情緒

孩子可能會感到害怕，疑惑，傷心；令孩子理解自己的情緒。

重建安全感

透過擁抱、身體接觸，並強調自家房屋是安全的。重申大人會保護他們的安全，以消除恐懼。

避免威脅

切忌使用事件恐嚇孩子，
例：「如果你唔乖/玩火，你都會好似佢咁！」。

尋求支援

如留意小朋友持續出現情緒困擾，請聯絡駐校社工。

家長自我照顧指南： 應對重大事故壓力



經歷重大事故或新聞後，出現強烈反應是正常的。
請留意您自身的狀態：

常見的壓力反應

範疇

具體表現

情緒與認知

失眠、內疚、震驚、困惑、
混亂、哀傷、抑鬱、難以
集中精神。

身體反應

頭痛、胃部不適（腹瀉/噁心）
、肌肉緊張、疲倦。

有助復原的自我照顧方法

接納與耐心

容許自己有情緒反應，
不要強迫自己在
短時間內恢復。

開放表達

不要壓抑或逃避感受。
自然地表達情緒和需求，
讓身邊的人關心。

尋求支持

向願意傾聽或有相似經
歷的人傾訴，回顧感受
並互相關懷。

維持規律

保持日常作息、均衡飲
食、適量運動，並進行
令你愉快的活動。

休息放鬆

爭取休息時間，透過
深呼吸等鬆弛練習
來舒緩情緒。

避免濫用

切記避免飲酒、吸煙或
濫用藥物來麻痺自己。

如需要尋求專業協助，請聯絡學校社工或學校人員。