

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)

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。

睡眠問題

難以入睡、夜間驚
醒、或出現惡夢。

重複遊戲

在遊戲中重複演出
與火災相關的場景
或元素。

退縮或沉默

變得安靜、不愛說話、
或對遊戲失去興趣。

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。

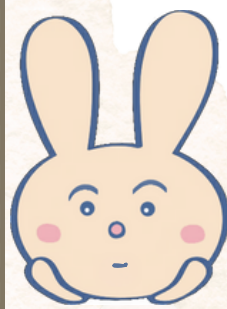
悲傷與失落

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。