

回應因荷里活廣場不幸事件而引發的情緒 家長篇

近日鑽石山荷里活廣場發生有人傷亡之不幸事件，相關片段在網上流傳，不同媒體對事件亦有廣泛報導。孩子透過各種媒體目睹或從其他人口中得悉該不幸事件，或會出現各種負面情緒及感到困擾。以下有一些建議，可供家長與孩子傾談時作為參考。

孩子可能因知悉不幸事件而出現以下情緒反應：

1. 害怕、驚慌、易怒、易哭或容易想起一些不開心的事件
2. 擔心事件會發生在自己或家人身上
3. 怕黑、怕夜晚或發惡夢
4. 害怕離開大人，需要父母或其他人常常陪伴
5. 倒退行為(如：吸吮手指、尿床等)
6. 害怕外出(如到商場)或逃避上學

孩子短暫有類似情緒反應
都是正常的



如孩子出現上述情況，家長可以：

1. 避免孩子過度接觸或重覆觀看事故片段及相關資訊。
2. 陪伴在孩子左右，讓孩子感到安全。
3. 讓孩子就事件表達自己的感受和看法(可以利用圖畫、文字或遊戲)，接納並確認孩子的反應是正常的。
4. 讓孩子保持生活的常規，如用膳和作息時間等，但亦可按情況容許某些彈性。
5. 與孩子一起探討及尋找正面的方法去面對恐懼和不安，如：唱歌、看圖書、玩玩具或找人傾訴等，並以孩子明白的程度解釋事件，以紓緩孩子的不安情緒。
6. 接受孩子可能短暫出現年齡倒退的行為(如：不肯獨睡等)，但同時鼓勵孩子回復適齡的行為。
7. 為孩子維持一個安定和舒適的環境，增加孩子的穩定性和安全感。
8. 以身作則，留意自己的言論，適當地表達和處理自己對事件的感受和看法。



同時，家長應避免：

1. 否定或輕視孩子的恐懼和感受（例如：「不用怕，沒有甚麼值得害怕的。」）
2. 就事件發表一些過激或武斷的說話
3. 重複播放令人不安的片段或圖片

如有需要，家長可聯絡以下輔導機構外，亦可向老師或學校社工尋求協助：

社會福利署	2343 2255	24 小時
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350	24 小時
香港紅十字會 Shall We Talk 心理支援服務	5164 5040	Whatsapp: 5164 5040 (發短訊以預約服務) Telegram:@hkrcshallwetalk (發短訊以預約服務) 網上登記： http://link.redcross.org.hk/pssreservation
「童你心」家長專線	2866 6388	星期一至四：14：30 - 16：30
路德家長專線	3622 1111	星期一、三及五：10：00 - 12：00 星期二、四：16：00 - 18：00 Whatsapp：92508124