



大埔宏福苑火災過後，煙塵漸散，但在大家心中留下難以磨滅的印記。有家長在社交媒體分享，小朋友近日看完火災新聞後收拾出一個「走難袋」。不論親歷災場、目擊慘況，還是透過媒體接觸資訊的孩子，都可能出現各種情緒與行為反應。

香港小童群益會服務總監陳小薇女士（May姑娘）日前接受教育佳記者採訪時分享道，孩子各種「反常」表現本質上都是他們面對恐懼的方式，建議在保證日常生活秩序前提下，逐步引導孩子重回正軌。「社會復原從來不是個人的事，需要大家的溫暖支持。」

教育佳記者 江凌風



▲繪本《再見波比》描述主角一家為開解患病的外公，領養了小狗波比的故事，這繪本適合家長與孩子一起探討「生老病死」的課題。

►陳小薇表示，成年人的穩定是孩子最大的安心劑。



火災後兒童心理重建



◀▲大埔宏福苑發生五級大火，大批市民到災場外獻花哀悼，現場可看到很多小朋友到來。專家建議家長，若孩子在災後出現異常情緒和行為反應，應逐步引導孩子重回正軌。

May姑娘解釋，面對突發危機，孩子的大腦會啟動邊緣系統類似「警鐘」的杏仁核，並伴隨3F反應——攻擊（Fight）、逃避（Flight）、僵硬（Freeze）。孩子的心靈創傷有典型及非典型反應，典型反應以「驚」為核心。孩子可能反覆追問：「為什麼」、產生內疚：「我無法幫助火災中的人」、擔心下一個受害者是自己；又或夜晚難以入睡、黏人哭鬧，刻意逃避與火災相關的新聞或地點。而煙味、救護車聲等感官刺激，亦可能再次觸發恐懼。

觀察孩子反應 隨時求助

非典型反應則更需細心觀察。突然過度乖巧、年紀較大的孩子突然各方面能力退化，甚至瀨尿；又或是變得異常安靜、主動要求做義工，又或者對事件無動於衷。這些行為，是因為孩子在以自己的方式梳理情緒——退化行為是渴望被保護，過度付出是為了緩解不安，而「無所謂」的冷漠表象下，藏着難以承受的創傷。

不同年齡的孩子，表達恐懼的方式截然不同。低齡兒童的語言表達能力弱，表現為：容易驚跳、頻繁哭鬧、食慾不振、說頭痛肚痛、對聲音和氣味格外敏感。而7歲以上大齡兒童及青少年則可能選擇閉口不言、逃避話題、學業下滑、社交退縮等表現掩飾內心不安。

即使孩子沒有親身經歷火警，亦可能因接觸媒體資訊出現「替代性創傷」。此時家長首先要控制自身情緒，避免在孩子面前反覆關注相關新聞，流露恐慌，成年人的穩定是孩子最大的安心劑。

另外，限制孩子的資訊接觸，可選擇溫暖互助、充滿正能量的內容一起閱讀。May姑娘表示，「一般而言，孩子不安的情緒及表現會在一至兩週內減輕，若嚴重影響日常生活就需要專業幫助。」她提醒，不必等到症狀嚴重才求助，隨時可以聯繫相關機構。

重建孩子心理安全感

May姑娘強調，重建孩子心理安全感的核心是「穩定」和「接納」，可以由以下事情做起：一）五感安撫法：吃喜歡的食物、聽紓緩音樂、接觸大自然等，透過改變感官紓緩緊張；二）允許孩子反覆講述火災細節，這是減輕恐懼的過程，無需阻止；三）明確安全承諾：用「我們都在，現在好安全。」代替「別害怕！」避免否定孩子情緒，鼓勵表達；四）保持生活常規：不應隨意取消孩子所有興趣班或改變居住環境，若孩子情緒受影響，近期酌情減少課程即可。

核心：先照顧好自己

火災中，不少學童失去家園乃至失去親人。作為昔日同窗，難免共情難過，如果想要安慰受到影響的朋友，May姑娘建議大家：「做『普通朋友』，而非『治療師』。」May姑娘表示，核心是：先照顧好自己，以陪伴為主。「假如對方功課追不上，將筆記借給他；如果對方想玩，陪他玩。不要逼對方講創傷經歷，亦不需要『幫他解決問題』。」同時，用溫柔語言給予對方支持：「我雖然不太明白你的經歷，但我可以聽你講，無論多少次都可以。」「你想做什麼就做什麼，不想說話也沒有問題」。此外，避免以下行為：不說「你要堅強」、「不要哭」；亦不帶對方重返災場，不在他面前反覆討論慘況。

「請大家先照顧好自己。」May姑娘堅定說道。放下手機、關掉電視，限制自己過多關注災難性新聞；允許自己感到難過，並用五感安撫法關心自己。關心身邊人，哪怕僅輕輕問一句「你最近好嗎？」一個微笑亦是支持。想幫忙的話，心意卡、一幅畫都很好，不要因為覺得自己「幫不到太多」而內疚。最重要的是，接納自己的情緒。災難帶來的傷痛難以瞬間癒合，May姑娘呼籲：「復原社會從來不是個人的事，需要大家的溫暖支持。」