

支援平台

6063 5752

戰惡火 渡難關

捐衫捐血捐充電寶 發揚「獅子山精神」

捐血站排長龍速額滿 內地女生自發到場幫手

一方有難，八方支援！大埔宏福苑五級大火震動全港，社會各界積極提供支援，不少熱心市民主動到大埔多個臨時庇護中心，當中有市民捐出一批兒童衣物以及充電寶，並查詢有否任何物資欠缺，表示可隨時搜羅送上，更有內地來港升學的女生自發到場冀提供援助，並指出今次火災造成大量傷者，故會捐血救助受傷的災民，不少市民亦自發到紅十字會捐血救人，多間捐血站大排長龍，有捐血站預約捐血名額更額滿，顯示火災雖無情，但人間仍充滿愛。

●香港文匯報記者 姜嘉軒、洪澤楷

居於大埔的內地學生謝小姐，昨早專程到大埔中華基督教會馮梁結紀念中學了解災民的需要。

她對香港文匯報表示，由於得知救災物資已充足，但憂心火災有大量傷者急需輸血，因此計劃出一分綿力捐血救人，並強調內地與香港是一家，血濃於水，「見到火災中有不少傷者，應該很需要血液，能幫一點是一點。」她隨後在警察的協助下前往最近的捐血站。

大批市民亦自發到紅十字會捐血站捐血救助火災傷者，據紅十字會預約捐血服務的手機程式顯示，昨午多間捐血站輪候捐血時間均要2個小時，而稻苗飲食專業學會榮譽會長黃傑龍在社交平台貼相顯示，荃灣大河道的捐血站大排長龍，捐血站更張貼告示指全日額滿。

紅十字會輸血服務中心則在社交平台表示現時中心血庫約有8天至10天存量，血庫水平穩定，衷心感謝各熱心市民捐血，呼籲市民先預約以減省等候時間，令捐血流程更順暢。

市民愛心接力運送物資

本地大學生徐同學及周同學，昨早7時則自發到馮梁結紀念中學，協助搬運飲用水等物資。徐同學向香港文匯報表示，從未見過如此浩劫，不少人一夜家破人亡，故決心貢獻一己之力；周同學則補充，見到不少災民未知失聯家人情況，雙眼哭腫，實在心痛，只盼他們最終一家團圓。對於一眾消防員持續一夜努力撲滅火焰，他表示感到消防員十分偉大。



●紅十字會荃灣捐血站貼出告示表示昨日已額滿。黃傑龍Fb圖片

滅火焰，他表示感到消防員十分偉大。

大埔有教會的教友張先生昨早則與七八名同伴到場協助派發物資，表示「社區有難，要挺身而出」。他補充，其團隊到場後受關愛隊指揮，並了解現時物資充足。

另外，家住荃灣的市民林小姐昨早10時許到富善社區會堂的庇護中心外，表示與婦女會一班姐妹冀略盡綿力，故找來一批兒童衫褲及充電寶，昨早分別到不同中心查詢災民有否相關需要，一位男士同時亦抵達中心門外，從背包取出兩個保溫壺，向中心人員表示內有熱水，可供有需要災民取用。

另一對年輕男女市民手持全新連盒的電熱水煲到場，交給中心職員後離去。在中心幫忙搬運物資的義工李小姐表示，該兩位街坊早前曾到來，擔心天冷災民受寒，「問我們是否需要熱水煲，他們立刻就買回來。」

市民李小姐前晚7時則開始跟隨義工隊收集物資，為中心災民鋪設床褥等，至凌晨2時許回家休息，昨早再到場幫助，「我見到大埔市民真的非常踴躍，不斷拎物資到來，很是熱心。」她表示特區政府前晚已派出教育心理學



●香港文匯報記者涂穴 攝
內地學生謝小姐



●扶義志願救援隊隊員何家瑩 香港文匯報記者洪澤楷 攝

家，到中心支援有需要災民。

民間救援組織「扶義志願救援隊」隊員何家瑩前晚便協助分派物資送到災場，為消防員送餐，她表示多虧市民一呼百應，熱心運送物資，展現香港充滿愛心的一面。

中醫師趙先生則於前日下午便在廣福邨平台免費提供義診服務，昨日亦特意向診所請假，繼續盡所能為居民提供幫助。他認為港人在重大災難面前互相幫助，體現了「獅子山精神」。



●熱心市民主動到大埔捐獻物資。香港文匯報記者涂穴 攝

心理專家教路：困難時刻要見到社會充滿愛心

香港文匯報訊（記者 陸雅楠）大埔宏福苑五級火災造成多人傷亡及失聯，災情持續嚴峻。不論是居民、救援人員至全港市民，均可能出現不同程度情緒反應。香港文匯報特別訪問多名心理專家並整合相關機構資料，幫助受影響者了解心理創傷常見表現、自我調適方法、「慰問金句」及求助熱線資訊，協助識別高風險群組、觀察情緒與行為反應，並促進良好溝通，以支援正承受巨大心理衝擊與哀傷的市民。

香港情緒健康學會創會會長、精神科醫生林美玲接受香港文匯報訪問時表示，面對突如其來的災難所帶來的急性創傷，無論是受災居民、目擊者，還是廣大市民，均可能出現焦慮、無助和無力感，惟她亦強調，在困難時刻，大家也要看見社會充滿愛心，許多市民及不同機構都積極投入支援行動，而紀律部隊如消防員及警察盡忠職守，醫護人員同心合力，為傷者提供專業協助，是令人感動的正能量，「雖然事故突然，但全港各界都在積極行動，攜手面對挑戰。」

「要給自己空間紓壓，減少接觸相關資訊」

林美玲指，急性創傷反應包括變得極度敏感、易受驚嚇、坐立不安，甚至出現恍惚、無助、無力等感覺，也可能導致睡眠質素下降，而對兒童來說，情緒反應未必明顯，可能表現為易怒、哭鬧，或在行為上出現倒退，例如依賴家人、尿床或拒絕進食等，反映他們對安全感的強烈需求。

她強調，最關鍵是提高意識，並理解這些反應屬於常見現象，「如察覺到出現上述反應，要多給自己空間紓壓，嘗試減少接觸相關資訊，或不看圖只讀文字報道，減少受刺激。」

她呼籲，家長及身邊人切勿否定受影響者的情緒，例如對小朋友或成年人說「不要哭」「不要擔心」等，反而應肯定其感受，例如「我知道你很擔心，很關心災民。」

籲「抓住救命繩」共渡時艱

災後心理輔導協會總幹事杜永政表示，今次

火災對香港社會衝擊很大，即使只是通過直播畫面目睹災難，市民亦可能出現「替代性創傷」；而前線救援人員、醫護及警務人員目擊重大災難，同樣有心理創傷風險。

他曾遇過不少受災者因內疚未能救回家人而拒絕援助，即使外表笑容可掬，內心卻極度痛苦，甚至心存死志。

他呼籲受創傷困擾人士，無論多麼迷茫痛苦，「都要用最後一嘆氣，拉住人家給你的救命繩，香港地少人多，只要你願意伸手，就一定有人會衝出來幫你。」他又表示，現時許多非政府組織已暫停所有活動，全力支援災後心理救援，眾多熱線及專業人員均主動加入，目的只有一個「群策群力，共渡時艱」。

杜永政又提到，除了在災情發生後進行緊急救援的心理輔導外，也要注意於新聞關注減退、準備進入重建階段時，對受影響者進行心理評估與介入，因此時大部分受影響者情緒趨穩定，較能接受現實，心理波動減少，治療和支援的成效亦更顯著。

港大組醫療支援團隊 教大提供教學輔導

香港文匯報訊（記者 陸雅楠）大埔宏福苑發生五級火災，造成大量人命傷亡及失聯、部分學校停課。香港多所高等院校均全力支援災民或受大火影響的學生及教職員，體現人間有情。其中香港教育大學開放部分設施及安排義工跟進受災學童的學習需要，香港城市大學的動物醫療中心免費為受影響的寵物主人提供協助。

香港大學、香港中文大學、香港科技大學、香港城市大學、香港浸會大學、嶺南大學、香港樹仁大學、香港都會大學、香港恒生大學及香港教育大學，均對火災造成的傷亡表示沉重哀悼，並向所有受影響人士致以最深切慰問。

位於大埔的港教大啟動緊急應變機制，召開跨部門會議並制定一系列支援措施，包括成立臨時支援中心，暫設於大學E座體育館，預計今日（28日）下午正式投入服務。校方會開放

部分校園設施如室內運動場，每日早上八時半至傍晚六時半開放，義工教師、校友等會為受影響學童提供教學活動與課業輔導。校方亦會與大埔民政事務處及地區專員合作，為有教育支援需求的災民登記，首階段約有100個名額，該校會提供定點交通接駁，接送學童往返中心與大埔市中心。

港中大港科大城大浸大全力支持

港大校長張翔昨日透過內部電郵表示，自火災發生當晚起，學生發展及資源中心已主動聯繫受影響學生並提供協助，目前已確認所有受影響學生與教職員安全。而醫學院正組織教職員及學生團隊，為有需要人士提供醫療支援，社會科學學院則提供心理輔導服務，該校亦全面檢視其他可行方案，務求在不同層面提供更多援助。

港中大昨日凌晨發出電郵指，受影響員工及學生可前往位於大埔的校外住宿Parkwood迎林。另中大社群亦組織物資收集與捐贈行動，在多個書院設置了五個物資收集站，收集並運送了逾60袋物資。

中大醫學院表示，學院與威爾斯親王醫院在災情發生的24小時內不眠不休全力救治火災傷者，近300名醫學院校友亦自發組織行動，協助基層醫療署為災民提供醫療支援。

港科大校長葉玉如透過電郵表示，校方正與多名受影響學生及員工保持聯繫，並啟動支援機制，提供各項支援，包括為學生提供彈性學習方案。

港浸大校長衛炳江指，校方將盡力為受影響師生提供適時適切支援，學生事務處及文學與社會科學學院已在李作權大道設置支援攤位，提供即時情緒支援與輔導服務。

宏福苑災民：徬徨中感恩多方援助

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒、洪澤楷）大埔宏福苑五級火災，導致多人罹難及失聯，幸有不少居民及時逃離火場，被安置到特區政府開放的臨時庇護中心暫住，並互相報平安、查詢受困親友的下落。有災民雖對家園遭祝融摧毀感徬徨，但感謝政府以及到場義工的援助，表示庇護中心提供不少關鍵物資，除食物和衣服外更有藥物，暫可緩解燃眉之急。

香港文匯報記者昨日走訪多個臨時庇護中心及廣福邨平台，見不少受災市民已安頓妥當。宏泰閣住戶謝先生提到，前日下午因外出接孫兒放學故倖免於難，在友人家度過難熬一夜後，昨到中心領取物資。

他讚揚政府安排周到，義工亦很熱心，連其平日要服的血壓藥及血糖藥均有供應，飯盒與毛毯亦一應俱全，「我已算幸運，若說自己慘，旁人比我更慘，有些人至今仍被困在火海。」

廣福邨的平台一隅，災民胡太獨坐角落，眼眶泛紅。她向香港文匯報訴說，自己在宏福苑居住了逾40年，直言「一生的回憶就這樣付諸一炬……」她頓了頓，深呼吸一口氣，「幸好我和老伴當時不在家，保住一命，已是萬幸。」災後她暫借朋友家安頓，僅餘房契與少許現金，並對現場義工及救援人員表達感謝之情。

何太的兒子、媳婦及孫子均是宏志閣住戶。她指火警發生時正在外準備接孫兒放學，但當時火勢蔓延很快，來不及回屋收拾。在初步到廣福邨女兒住所安頓後，她仍非常擔心，回到現場樓下一直看着火勢發展直至晚上11點。她坦言，對往後一系列財務問題感憂心，但亦慶幸家人平安，也感謝各界市民的支援。

宏盛閣住戶梁伯，前晚輾轉獲安排到富善社區會堂的臨時庇護中心，有見中心仍有位置物資亦充足，昨日特意讓暫住親戚家的太太和兒子來報名，既能團聚亦不用太打擾親友。他憶述火警發生時，和太太一度打算盛水滅火，但卻發覺各樓層火頭愈來愈愈多，只得放下一切盡力走避，「我們住在20多樓，我還曾中過風，行路不太方便，所以都只能頂硬上……」幸當時其大廈升降機還未停用，最終一家人有驚無險地順利逃生。

雖然無家可歸，但梁伯仍相當樂觀堅強，「始終能執返條命，都算好彩了……自己（中風後）行得慢，實在好慶幸能走出來」，惟他亦坦言，未來的住宿問題令人苦惱，希望政府能盡快落實相關支援幫助災民。

心理健康錦囊

創傷徵狀

- 大腦似已深刻記錄傷痛，任何相關事物都可能觸發不自覺回憶災難畫面、噩夢或閃回（Flashback）
- 持續逃避回憶與創傷相關的思想、感受或地點
- 壓抑傷痛感受，表現情感麻木，對周遭人事冷漠和活動失去興趣，刻意疏遠他人、自我孤立
- 長期處於戒備狀態，稍受刺激即情緒崩潰，過度自我保護，易受驚、煩躁不安、失眠或注意力不集中

自我療癒方法

- 避免重複觀看事故畫面，暫停瀏覽相關影片、新聞或社交平台內容
- 在重大意外後出現擔憂、恐懼等均屬常見的心理反應，但若情況持續或影響日常生活，應及時尋求支援
- 透過時間管理、放鬆練習、冥想、培養規律休閒與運動習慣等，幫助自己舒緩情緒

親友可提供的支援行動

- 若身邊親友經歷嚴重的創傷事件，可提供情緒支持，實質陪伴與傾聽是最簡單且有效的幫助，同時可提醒情緒病患者按時服藥與覆診。

部分情緒支援熱線

- 紅十字會心理支援熱線：5164 5040
- Open 嚶（WhatsApp / SMS）：9101 2012
- 社會福利署熱線：2343 2255
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 突發事件專線：2353 0029
- 撒瑪利亞會（多語種）：2896 0000
- 生命熱線：2382 0000
- 明愛向晴熱線：18288
- 醫管局精神健康專線：2466 7350
- 「情緒通」精神健康支援熱線：18111

- 和諧之家「家庭危機災後情緒輔導熱線」：2522 0434/ 2295 1386，另設兒童熱線2751 8822（周一至周五下午供有需要兒童及家長傾訴）

資料來源：綜合各輔導機構的資料