

什麼是危機事件？

對孩子而言，危機事件可包括親人/同學/師長/寵物的傷亡、社區暴力事件、交通意外及自然災害等。疫情下因應公共衛生需要而引發的人道處理寵物事件，也可能會引起相關的情感危機。這些事故都可能為孩子的生活帶來混亂，並削弱情緒的穩定性。

危機事件可能令孩子感受到驚慌、焦慮、哀傷或憤怒等各種情緒。家長可以參考以下結合「認知行為治療」理論和「危機介入ABC」模型的三個步驟 (A: Assure; B: Beware; C: Connect)，協助孩子在危機事件中臨危不亂，並學習調節自己的情緒。

面對危機事件，
家長也可能百感交雜。
家長宜容讓自己
停一停、定一定，
接納自己的情緒。

© 聖公宗(香港)小學監理委員會校本教育心理學家工作小組
撰文：校本教育心理學家任春華女士
(Triple P親子「正」策課程 及COS「安全圈教養課程」認可導師)
諮詢：校本教育心理學家劉日嵐先生、黃雋灝先生

輔導熱線

明愛小耳朵專線： 3161 0000

生命熱線： 2382 0777

關心一線： 2777 8899

社區服務



愛護動物協會

網頁：www.spca.org.hk/ch/

保良局寵物離世輔導服務
網頁：shorturl.at/jrQW3



燼明會哀傷輔導服務

網頁：www.cccg.org.hk/service/



香港聖公會輔導服務處
網頁：cs.skhwc.org.hk



Bob Golden Retriever on Instagram & Facebook
Pinterest.com



協助孩子面對 寵物生命危機事件

家長錦囊 (2022年1月版)



“大山可以挪開，小山可以遷移；
但我的慈愛必不離開你；我平安的約也不遷移。
這是憐恤你的耶和華說的。”

以賽亞書 54:10

A : Assure 鞏固安全感

心法一：陪伴接納

- ❖ 陪伴孩子，給他/她支持、安慰和幫助。用溫柔的眼神望著他/她，給他/她一個擁抱，讓孩子知道你就在他/她身邊。

知道你傷心呀，
我會喺你身邊。



心法二：聆聽轉述

- ❖ 專心聆聽孩子的表達，並嘗試以中性正面的語言轉述他/她的話語。從孩子的角度，肯定孩子有她/他的觀察。

佢又有病，
點解要
殺咗佢?!



嗯，好無奈。
X月X日之後
買果啲要殺。
米米今次
有事，我哋
盡力保護佢。

心法三：反映感受

- ❖ 觀察孩子當下的情緒，說出孩子的感受，告訴他/她人有情感是正常的，讓孩子明白自己的情緒是被接納的。

我唔想咁呀!
我唔想咁.....
送佢死
(哭).....



(抱抱)
你好唔想咁.....
好孬好傷心.....
好唔捨得佢.....
我哋都係。
我哋唔會逼你做
你唔願意嘅事。

B : Beware 了解情況

留意孩子，如果他們在認知、行為、情緒及生理方面持續出現以下令您擔心的情況，請考慮尋求專業協助。

認知

- 難以集中精神
- 記憶力變差
- 學業成績或功課表現退步
- 不願意上學
- 思想負面
- 失去希望

情緒

- 容易緊張
- 容易受驚/感到驚慌，如怕黑、怪獸、陌生人
- 感到失望、內疚、無助
- 情緒不穩定，容易煩躁、哭泣
- 感到悶悶不樂、沉默寡言或情感麻木

行為

- **激烈行為**：表現疏離或抗拒，如不合作、較常發脾氣、大哭、尖叫、出現攻擊行為等
- **異常行為**：談及/重複詢問關於死亡的話題；在遊戲中反覆重演創傷事故的場面、不斷重提創傷事故
- **倒退行為**：如遺尿/便、吮手指、言語困難
- **依賴行為**：經常緊隨父母或照顧者，害怕與他們分離
- **退縮行為**：不願與其他人玩耍或說話

生理

- 頭痛、腸胃不適
- 食量突然增加或減少
- 睡眠困難、早起、發惡夢
- 疲累、提不起勁

C : Connect 連繫應對

透過對話讓孩子理解事件

- ❖ 告訴子女正確的資訊，傳遞正面的訊息，維持正向的思維。
- ❖ 有需要時適當地篩選有關事件的報導，避免描述令人不安的細節。
- ❖ 盡基本必須的公民責任，但不棄養。

透過善別活動紓緩情緒

- ❖ 避免要孩子承受心智年齡難以消化的行動。與其要孩子親手把寵物棄養/送走，不如：
- ❖ 和孩子一起為寵物準備喜歡的食物、乾淨的環境，和製作記念冊等，溫柔地和牠們告別。

有需要時尋求援助

- ❖ **熱線輔導**：向社會福利署/志願機構尋求專業協助。
- ❖ **校內諮詢**：如學校社工、輔導人員、教育心理學家(經學校轉介)。
- ❖ **即時危險**：應打999召喚救護車/直接前往醫院。

參考資料

- 教育局教育心理服務(九龍一)組(2020)。學校危機處理：危機善後介入工作及心理支援應用手冊。香港：教育局。
- Kanel, K. (2017). *A Guide to Crisis Intervention* (6th Ed.). Boston, MA: Cengage.
- National Institutes of Mental Health. (n.d.) *Helping Children and Adolescents Cope with Disasters and Other Traumatic Events: What Parents, Rescue Workers, and the Community Can Do*. USA: U. S. Department of Health and Human Services.