

有關【學生就社會事件所引發的情緒】的跟進建議 (小學家長篇)

近月，因「逃犯條例」、「警民衝突」等引發的一連串社會事件，對學生都可能帶來不少衝擊。不論是親身經歷，還是經媒體間接接觸，學生在情緒、思想和生活層面，都受到不同程度的影響、困擾。特別是近日在將軍澳區發生的衝突，對居住及就讀在將軍澳區的他們，更是十分貼身及直接的影響。加上，這次的社會事件也會持續一段時間，相信其影響也會繼續。

然而，在小學生的年齡層中，他們的情緒智商及前額葉均未能完全發展，以致未能完全意識到自己的情緒需要及應如何適當地調節情緒，而容易做出一些衝動性的行為，如：傷害別人或自己。甚或親身經歷危急事故或觀看相關影像後，可能會感到精神緊張、腦海中一直重覆思考有關事件、浮現衝突及傷者畫面、感到憤怒或沉重無力、食慾改變、失眠、失去動力等。對兒童而言，他們可能會感到驚慌、難過和困惑。幼童未必能清晰表達情緒，家長可留意他們的飲食和生活習慣、是否對特定物件或影像有強烈反應、睡眠情況、語言或能力的倒退行為等。七、八歲以上的兒童則可能會重覆講述事件、改變日常活動、減少或退出社交接觸、出現睡眠和飲食問題等。此外，孩子亦有機會於遊戲、角色扮演或繪畫時重演所遇見的情景。以上的反應在剛經歷事故後都是常見的反應。

以下是一些建議，給家長在應對孩子在社會事件上有負面想法和情緒時的運用：

1. **抱持耐心**，明白孩子在短時間內有這些反應是正常的
2. **和孩子討論其感受**。幼童在輕鬆的氣氛下較易講出感受，家長可借助玩具公仔與他們傾談，例如說「你好呀，我是小紅，上星期我在校巴上見到路上有人打架，令我很害怕。你呢？最近好嗎？」；若孩子於遊戲、角色扮演或繪畫時重演所遇見的情景，家長亦可善用這些機會，融入活動當中，與孩子傾談其感受。
3. **給予希望**，並讓孩子知道他們有這些感受或反應是正常的，例如說「我知道最近發生了很多事，你覺得害怕是正常的。」
4. 讓孩子知道他們得到你的**接納和支持**，及在有需要時可找誰傾訴

5. 避免比較，即使年齡相近，每個人的反應都是不一樣的
6. 如有需要，可容許孩子暫時改變日常生活習慣（例如暫時陪伴入睡），然後慢慢恢復正常安排。

當孩子憶起可怕或
不安的經歷時……

依度係我地屋企，
好安全的

媽媽喺度陪住你

你係我嘅寶貝



把他/她抱在臂內、溫柔的擁抱、拍拍背脊安撫，
讓孩子感覺安全是最有效的方法。

耐心聆聽





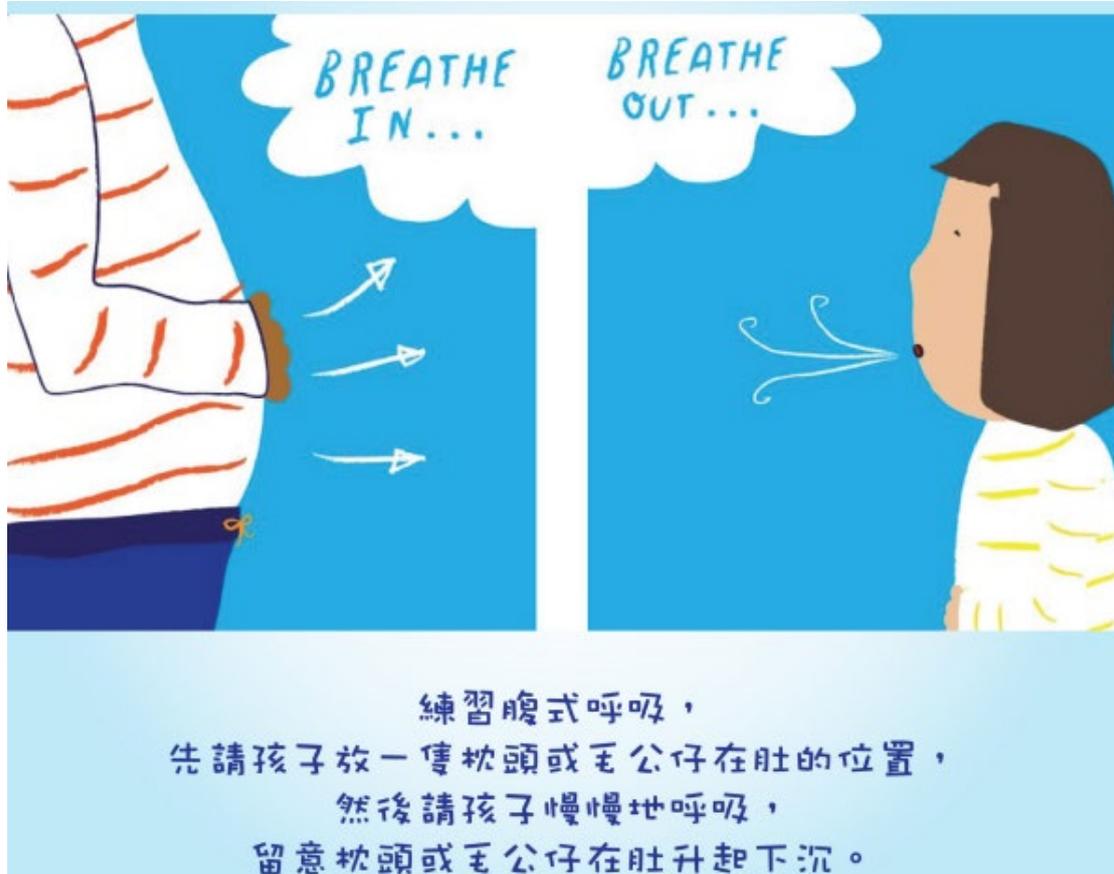
適當的玩樂是有助孩子的大腦發展，培養他們毅力和樂觀挑戰的性格。另外，孩子在玩他們喜歡的遊戲時，大腦會產生多巴胺令孩子感到愉快和放鬆。建議每天給予孩子 60-90 分鐘的玩樂時間。

但需留意到公園遊玩時，有可能會接觸到催淚彈殘留物，有機會影響孩子的健康。建議家長可帶孩子到室內活動，或可選擇在家中玩遊戲，如：桌上遊戲、親子閱讀、電腦小遊戲等。



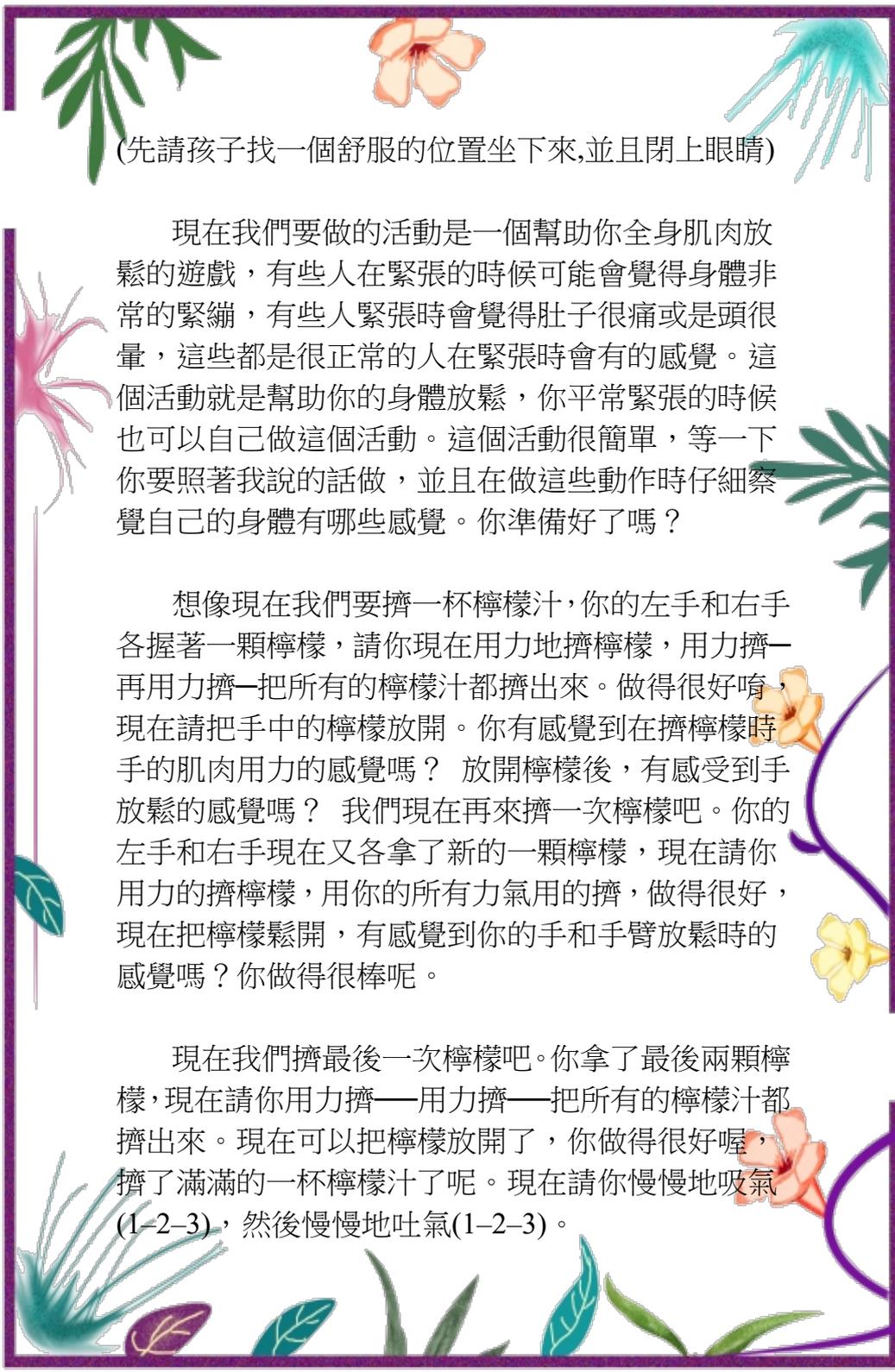
家長也可與孩子進行以下的放鬆心情活動：

1. 腹式呼吸練習: 慢慢吸氣，吸時肚子脹起；慢慢呼氣，呼時肚子縮起來



2. 漸進式肌肉放鬆

漸進式肌肉放鬆(Progressive Muscle Relaxation)是一個幫助你慢慢放鬆身體各部位肌肉的方法，Koeppen (1974)提供了一個幫助孩子做漸進式肌肉放鬆時唸的稿子，父母可以每天找一個時間念這段稿子給孩子聽讓孩子做肌肉放鬆練習，也可以把唸這段稿子錄起來放給小孩聽。唸這段稿子時請用非常輕柔的聲音、慢慢地唸，當然你也可以自己修改稿子內容讓內容更符合孩子熟悉的事情。



(先請孩子找一個舒服的位置坐下來,並且閉上眼睛)

現在我們要做的活動是一個幫助你全身肌肉放鬆的遊戲，有些人在緊張的時候可能會覺得身體非常的緊繃，有些人緊張時會覺得肚子很痛或是頭很暈，這些都是很正常的人在緊張時會有的感覺。這個活動就是幫助你的身體放鬆，你平常緊張的時候也可以自己做這個活動。這個活動很簡單，等一下你要照著我說的話做，並且在做這些動作時仔細察覺自己的身體有哪些感覺。你準備好了嗎？

想像現在我們要擠一杯檸檬汁，你的左手和右手各握著一顆檸檬，請你現在用力地擠檸檬，用力擠—再用力擠—把所有的檸檬汁都擠出來。做得很好唷，現在請把手中的檸檬放開。你有感覺到在擠檸檬時手的肌肉用力的感覺嗎？放開檸檬後，有感受到手放鬆的感覺嗎？我們現在再來擠一次檸檬吧。你的左手和右手現在又各拿了新的一顆檸檬，現在請你用力的擠檸檬，用你的所有力氣用的擠，做得很好，現在把檸檬鬆開，有感覺到你的手和手臂放鬆時的感覺嗎？你做得很棒呢。

現在我們擠最後一次檸檬吧。你拿了最後兩顆檸檬，現在請你用力擠—用力擠—把所有的檸檬汁都擠出來。現在可以把檸檬放開了，你做得很好喔，擠了滿滿的一杯檸檬汁了呢。現在請你慢慢地吸氣(1-2-3)，然後慢慢地吐氣(1-2-3)。

以上資料部分由 YMCA 輔導組提供

如家長需帶孩子外出時，請留意以下情況：

緊急時期 給予小孩安全感



讓小孩知道您明白他/她的擔憂，和您已準備好保護他/她。

可以跟小孩一同討論或讓他/她知道緊急應變計劃，有一個應急計劃，可以令人增加安全感。



如您本人或小孩的情緒狀況令您擔憂，可以向專業機構或人士尋求協助。

防災.香港



救災 HKJCDPRI 香港賽馬會災難防護應變教研中心
Hong Kong Jockey Club
Disaster Preparedness and Response Institute

近日社會情況動盪，做好出門的物品清單，這個清單只供參考，大家要因應自己和家人的個別需要作準備 (如藥物和醫療需要):

1. 出門前或時刻留意探訪地點的新聞；
2. 避免前往有機會發生衝突地帶，如有必要到達，先留意地理位置及最好超過一條逃生路線，並跟同行者商量緊急應變方案(如失散左)；
3. 時刻帶備身份證明文件；
4. 帶備水及小量乾糧 (被困或滯留時用)；
5. 水亦可作緊急用途，如洗傷口、或沖洗化學物質；
6. 帶備毛巾以作不同的緊急用途，如按壓傷口止血、保護眼睛同口鼻；
7. 如可以，穿上較輕便的衣服及可作跑步的鞋子，以防萬一；
8. 到達新地點時，先留意地理位置及最好超過一條逃生路線，並跟同行者商量緊急應變方案 (如失散左)；

9. 帶備外置充電器；
10. 用紙和筆記下重要人士的電話，因為而家大部分人都只有把電話號碼作電子紀錄，一旦電話沒電或遺失電話也不怕；
11. 個人醫療同急救用品。

如遇到催淚彈，應如何處理？

身處室外，遇上催淚氣體的應變

 當刻立即閉氣及閉上眼睛，逃向較高地位位置；**保持較淺而快的呼吸**，不要作深而慢的呼吸。

用清水沖洗眼睛，先側頭從**內眼角位置**用水沖向**眼外位置**，以免污水沖向身體其他位置。如配戴隱形眼鏡，先脫下眼鏡才沖洗眼睛。

 用水和梘液洗手和沖洗身體受污位置。**緊記不要用熱水**，因為熱水會令皮膚毛孔擴大而增加不適。

盡快脫下被污染的衣物，放在膠袋棄置，或與其他衣物分開清洗。脫上身衣服時，**盡量不要讓衣物接觸眼睛和面部**，如有需要，可把衣服剪開脫掉。



www.hkjcdpri.org.hk

室外有催淚氣體 你在室內的應變



即時關閉窗戶；如現場同時有其他衝擊，應閉上窗簾以阻擋玻璃爆破時的危險。

關掉冷氣和有其他抽氣功能的電器。



關閉門戶，並用毛巾或膠紙密封周圍的罅隙。

暫避在最安全、或較少窗戶的房間。



萬一催淚氣體來自室內，請即離開到室外。

www.hkjcdpri.org.hk

催淚氣體的特點與家居清洗

催淚彈放出的其實不是氣體，是加上熱後氣化了的粉末，所以能夠停留在皮膚上和曾散落的地方。粉末很細小而用肉眼看不到。



清潔懷疑受催淚劑污染的家居時，由於粉末會下沉，清潔時應該先由上而下，再由離催淚劑進入的較遠處開始。

催淚物質略帶酸性，可以用清水加肥皂水抹洗家具及用吸塵機清潔家居，不要用熱水清潔，因為未知道當中有沒有易燃的物質。



清潔時應該做好個人保護，如戴上口罩及手套。

防災.香港



救災 HKJCDPRI 香港賽馬會災難防護應變教研中心
Hong Kong Jockey Club
Disaster Preparedness and Response Institute

以上資料由香港賽馬會災難防護應變教研中心提供

家長如有需要，可聯絡學校老師或社工（利姑娘或林姑娘）
電話：2178 5700