

# 回應南亞多國「海嘯事件」 – 小學生篇

## 『宜』與『不宜』

**宜** 找人分享你對事件的看法和感受：

- ✓ 甚麼使你最不安？
- ✓ 你最害怕是什麼？
- ✓ 你最擔心是什麼？



**宜** 接納自己的情緒反應：

- ✓ 我們可能會感到不安、恐懼、驚怕等情緒，這都是自然反應。

**宜** 發掘災難中的正面訊息：

- ✓ 人與人之間互相幫助。
- ✓ 各國的即時支援行動。

**宜** ✓ 捐助、祈禱、多關心身邊的人。

**宜** ✓ 主動搜集資料，增加自己對不同自然現象（如海嘯、地震）及拯救行動的認識。

### 如情緒持續困擾

**宜** ✓ 找父母、老師、社工及電話熱線服務協助。

**不宜**

- × 重覆翻看災難事件的片段及圖片；



- × 胡亂猜測及判斷( 如：生還數字、災難原因、下次會發生災難的國家 )；
- × 否定或取笑其他同學對事件的不同的情緒反應；
- × 過份憂慮，可積極裝備，思考遇到災難事件時的應變措施。

### 電話熱線輔導資料

機構名稱	電話	服務時段
撒瑪利亞防止自殺會 (生命熱線)	2382 0000	24 小時
香港青年協會 (關心一線)	2777 8899	1400 – 0200 (一至六)
突破輔導中心 (青少年熱線)	2317 0733	1630 – 1930 (二至四)
香港基督教女青年會 (兒童專線)	2711 6622	1600 – 1730
社會福利署熱線	2343 2255	0900 – 2200 (一至六) 1300 – 2200 (日、公眾假期)
香港小童群益會 (童心線)	2520 6800	1730 – 1930 (一至五) 1000 – 1200 (六)
香港神託會 (青年新領域熱線服務)	2635 7709	1600 – 2200 (一至五)公眾假期除外
啟勵扶青社 (青年輔導熱線)	9039 7472 9032 9096(英語)	1400 – 2200 (一至六)
東華三院 (東華關懷熱線)	2548 0010	1000 – 2200 (一至五) 1000 – 1800 (六)
人間互助社聯熱線	187 8668	
香港基督教服務處 天倫綜合家庭服務中心 (輔導熱線)	2731 6227	1000 – 1800 (一) 1400 – 2200 (二、四) 1000 – 2200 (三、五、六)

香港基督教服務處 全方位小學輔導服務計畫 編制 (31/12/2004)