

回應南亞多國「海嘯事件」 ~ 中學生篇

各位同學：

連日來南亞多國受地震及海嘯侵襲，造成極嚴重的人命傷亡，相信你會有很多想法和感受，不妨參考以下的忠告、「宜」與「不宜」，與我們一起走過海嘯褪後的日子：



怎樣看待當前災難事故

我們正經歷著人類歷史中一些重要、但又令人不安的事件。許多人因地震和海嘯在南亞和東非帶來的災難，其中死難者及失蹤者，包括香港人，都非常擔心，同時也非常擔憂。這是很正常的。和你的朋友、家庭成員以及老師交談是排除你擔憂、解決你的問題的最好的方式。以下建議謹供參考：

給學生的忠告

注意你自己的情緒變化：許多人對這場災難以及可能發生的危難感到擔憂。有些人可能感到迷茫、憤怒、或者焦慮。他們在學校裡可能無法專心學習，晚上睡覺不好。正確地對待這些情感變化比假裝這些問題不存在要好得多。如果你發現你的這些反應影響到你的日常生活（比如吃飯、上學或者社交），那麼你應該和你的朋友、家長或者你所信任的成年人進行交談。這樣做將幫助你認到你並非是唯一有這種感覺的人。**如果你或者你的朋友感到精神壓抑或者無法承受，請馬上和一位成年人交談。**

不要總是想著“最壞的情況”：人生本無保障，但是最有可能發生的情況是，你和你的家人

不會受到災難的傷害。據香港天文台發言人在海嘯當天所言，香港雖是一海港，但發生海嘯的可能性很低。

維持你的正常生活：盡可能地專心上學，參加課外活動。有時候，即使幫助家庭做一些家務事，參加娛樂活動，看一場電影，聽一聽音樂，或者讀一本你喜歡的書都會讓你感到能夠掌控自己的情緒和生活。

照顧好你自己：壓力或者焦慮可以影響到你的健康，從而影響到你的世界觀。多吃健康的食物，多運動，好好休息。不要飲用過多含有咖啡因的飲品，也不要吃太多的快餐。多和你的朋友在一起，不要用太多的時間上網。最要的是，不要使用毒品或酒精製品。這些東西可以暫時地掩蓋你的不良情緒，但是最終只能使事更糟。

把注意力集中在你的優點上：想一想當你過去感到害怕或者擔心的時候你是怎樣處理的。瞭解你的家庭和學校的應急方案。知道如果你無法和家長聯繫的時候給什麼人打電話，到哪裡去。把注意力集中在你的優點上，但如果你需要得到幫助的時候不要感到不好意思尋求幫助，尤其是當你的家人在外工作而你感到家庭責任重大的時候。許多人都會樂意提供幫助的。

幫助別人：為自己的朋友社區提供幫助可以幫助我們感到能夠掌控自己的生活，同時也

可以加強我們的歸屬感。做一些雜事或者家務，你也可以給受害地區的人民寄上我們的祝福。

不要看太多的電視：及時瞭解信息是非常重要的，但是收看太多的災難報道只能增加你的憂慮。請注意從多種渠道得到你的消息，其中包括報紙、電台、電視台以及因特網，以便盡可能全面和準確地瞭解事實和各種不同觀點。

正確看待當前的局勢：人類歷史上充滿了漸變和突變。有史以來，香港和世界上許多其他國家都經歷過許多危機，其中包括疾病、自然災害以及戰爭。在大多數情況下，這些災難使我們更加堅強、更有韌性。

在尊重他人的基礎上探討和表達個人意見：你可以和別人進行討論而不必攻擊別人。避免給人貼上標籤，比如「拿這事件開玩笑的人是冷血的」，或者「因這事件感到不安的人是弱者」。在表達個人見的時候可以使用以下的開場白：「我認為」或者「你是否想過」，而不要說「所有人都應該」或者「所有人都不應該」。

宜

1. 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？

2. 接納自己的情緒反應 (包括負面的感受，如憤怒、恐懼.....)，因為面對突發事件，這些都是自然的反應；
3. 發掘事件中的正面訊息，例如：人與人之間互相幫助，各國的即時支援行動；
4. 想想可以參與那些回應行動，例如：捐助、祈禱、多關心身邊的人.....；
5. 如情緒持續受困擾，應尋求協助，可找家長、老師、社工及電話熱線服務；
6. 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；
7. 如有親友涉及事件，可作出慰問，表達關心。

不宜

1. 重覆翻看災難事件的片段及圖片；
2. 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)；
3. 否定或取笑其他同學對事件的不同情緒反應；
4. 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)

參與製作【回應南亞多國「海嘯事件」】資料單張機構：

- ☞ 香港社會工作人員協會
- ☞ 香港社會服務聯會
- ☞ 中華基督教會香港區會教育心理服務組
- ☞ 香港基督教服務處學校社會工作服務
- ☞ 香港小童群益會
- ☞ 香港家庭福利會
- ☞ 香港明愛
- ☞ 安家協會

