

回應南亞多國「海嘯事件」～老師篇

肆虐南亞多國的地震海嘯，造成極嚴重的人命傷亡，連日來傳媒的廣泛報導，相信已引起每一位同學的關心，作為老師，可把握這個機會，與同學傾談，了解同學的關注，識別受影響的學生及總結事件帶來的啟示。

如何協助學生面對災難事故

面對是次「海嘯事件」的學生可能感到情緒不安。以下資料可讓老師協助學生面對災難事故所帶來的心理困擾。

面對災難事故的反應

不同的人面對災難事故時，可能有不同的反應，常見的反應包括：

- 1) 突如其來的災難事件，令人感到生命無常，難以掌握或控制；
- 2) 災難事故擾亂原有的安定生活，令人容易失去安全感；
- 3) 部分學童可能把事件「個人化」，擔心災難發生在自己或家人身上，安全受威脅。



當學生面對災難事故，他們的情緒會受到嚴重的衝擊，仿如失去親友一樣，更可能經歷以下不同的情況：

- 1) 感受：否認/麻木、焦慮、驚恐、憤怒、抑鬱、內疚
- 2) 言行：失眠、「發惡夢」、腦海中反覆浮現海嘯情景、觸景傷情、拒絕談感受、抽離、退縮、「攪笑」以轉移視線、呆滯、「無胃口」、身體不適、坐立不安、「發脾氣」、衝動暴力

給老師的一點建議

老師需好好照顧自己，檢視事件對個人的影響，並保持鎮靜，以定軍心。以下是協助學生的具體建議：

- 1) 檢視事件對學生的影響，嘗試從其言行了解他們的感受。
- 2) 營造安全的環境，協助學生表達及反映他們的感受，以舒緩壓抑的情緒。
- 3) 安撫學生的恐懼、不安及無奈，接納事件及其影響，建立安全感。



- 4) 為學生安排活動，回顧在事件中的學習，珍惜生命，關懷他人，重新投入生活，如：籌款募捐、為死難者及其家屬禱告、默哀、製作慰問咭、摺紙、繪畫等。
- 4) 若有需要，尋求支援，或作適時轉介

宜與不宜

老師亦可參考以下的「宜」與「不宜」，與同學分享討論：

宜

- 1) 鼓勵學生表達對事件的看法和感受；
- 2) 了解學生是否有親友涉及事件；
- 3) 接納學生有不同的情緒反應；
- 4) 向學生表述面對災難事件時，可能出現的一般情緒反應(如：擔憂、憤怒、恐懼)，是正常的，與及簡介紓緩方法(如：找人傾訴)；
- 5) 帶出事件的正面訊息(如：捨身救人，各國的支援行動)；
- 6) 引導學生討論事件帶來的啟示(如：珍惜生命、關懷他人)；
- 7) 與同學一起計劃回應行動(如：默哀、祈禱、祝福、捐助及主動問候別人)；
- 8) 鼓勵學生搜集資料，增加自己對不同自然現象(如：地震、海嘯)及拯救行動等認識；
- 9) 若學生出現情緒困擾，應主動表達關心，儘快聯絡家長，轉介社工跟進；
- 10) 派發輔導熱線電話；
- 11) 若懷疑有學生涉及事件而缺課，需讓校內學生知道校方會安排老師負責跟進，以免學生胡亂猜測；
- 12) 安排跟進活動，例如：幫助學生掌握遇到突發/災難事件的應變措施、生命教育等；
- 13) 如有學生遭遇不幸，校方與社工應採取跟進措施，輔導受影響的其他學生。



不宜

- 1) 重複播放或張貼災難事件的片段及圖片；
- 2) 否定學生不安的情緒反應；
- 3) 如學生表現異樣，不宜公開詳細追問，應作個別跟進；
- 4) 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)。



5) 過份憂慮 (如：勸止學生進行水上活動)

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

