



石籬天主教小學
2025-2026年度通告第(271)號
有關大埔火災事故新聞

敬啟者：

我們對昨日的火災深感痛心，亦非常關注是次事件對學生情緒所帶來的影響。持續接觸相關新聞，可能令兒童出現焦慮和恐懼。建議家長：

1. 盡量陪同孩子一起接收相關資訊，並細心留意他們的情緒反應。
2. 以溫暖、簡單、令人安心的語句解釋事件，特別是對年紀較小的孩子，讓他們明白：身邊的成人會保護他們，他們現在是安全的。
3. 透過耐心對話和擁抱，幫助孩子表達及整理感受，舒緩不安情緒。

如您發現孩子持續出現焦慮、不安、惡夢、睡眠困難或食慾明顯改變，歡迎與班主任聯絡，以便學校在日常學習中加以關顧。同時，本校輔導團隊及學校社工亦已準備好為學生和家庭提供情緒支援服務，家長如有需要，請主動與學校社工聯絡。

祈求天主保守大家平安，垂憐及守護所有受苦的人，讓他們在黑暗中仍能看見希望之光。現附上資料給家長參考。若家長發現孩子因事件感到困擾或情緒不穩，請致電 2420 3186 與葉姑娘聯絡，以安排協助。如果情緒持續困擾，並影響到日常生活，請致電明愛向晴熱線 18288，尋求進一步專業幫助。

此致

貴家長

梁汝輝校長謹啟
二零二五年十一月二十七日

回條

敬覆者：

頃閱 貴校2025-2026年度通告第(271)號，有關「有關大埔火災事故新聞」事宜，已知悉有關內容。

此覆

石籬天主教小學

_____班 學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____

家長姓名：_____

家長聯絡電話：_____

日 期：_____



香港基督教服務處

香港基督教服務處

全人關心 卓越創新

學校社會工作服務 - 學校支援服務

學校社會工作服務 學校支援服務

處理子女受大埔火災不幸事件引發的情緒

小學生家長篇

近日大埔發生嚴重火災事件，有不少家庭受影響，加上電視及網路不斷報導有關的新聞和資訊，孩子都可能因為不同原因產生不安情緒，家長可以參考以下資料與子女進行傾談，協助他們消化事件及處理個人情緒。

孩子可能因突發事件而出現以下反應：

1. 倒退行為 (如：尿床)
2. 易怒、易哭或容易想起一些不開心的事件
3. 黏人或爭取父母/其他人注意力
4. 怕黑、怕夜晚或發惡夢
5. 逃避上學



如孩子出現上述情況，家長可以：

1. 陪伴在孩子左右，讓孩子感到安全
2. 讓孩子就事件表達自己的感受和看法 (可以利用圖畫、文字或遊戲)，接納並確認孩子的反應是正常的
3. 讓孩子保持生活的常規，如用膳和作息時間等，但亦可按情況容許某些彈性
4. 與孩子一起探討及尋找正面的方法去面對恐懼和不安，如：唱歌、看圖書、玩玩具或找人傾訴等。同時協助孩子舒緩不安情緒
5. 接受孩子可能出現年齡倒退的行為 (如：不肯獨睡等)，但同時鼓勵孩子回復適齡的行為
6. 為孩子維持一個安定和舒適的環境，增加孩子的穩定性和安全感
7. 以身作則，留意自己的言論，適當地表達和處理自己對事件的感受和看法

同時，家長應避免：

1. 繼續讓孩子觀看相關片段或報導
2. 就事件發表一些過激或武斷的說話
3. 否定或輕視孩子的恐懼和感受（例如：「不用怕，沒有甚麼值得害怕的。」）



如有需要，家長可聯絡以下輔導機構之外，亦可向學校老師或社工尋求協助：

社會福利署	2343 2255	24 小時
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350	24 小時
「情緒通」精神健康支援熱線	18111	24 小時
「童你心」家長專線	2866 6388	星期一至四：14：30 - 16：30
路德家長專線	3622 1111	星期一、三及五：10：00 - 12：00 星期二、四：16：00 - 18：00 Whatsapp：6587 0881
香港紅十字會 心理支援熱線 (因應大埔火災而啟動)	5164 5040	服務時間： 26/11: 20:00 - 00:00 27/11: 10:00 - 22:00 28/11: 10:00 - 22:00



火災與我們的感受

教育心理學家製作



大埔的大樓發生了火災。



有很多勇敢的人馬上
趕去幫忙了。消防員
和救護員很快就到了
那裡。



他們很努力地保護大家的安全。



在這場火災中，有一些人受傷了，也有一些人不幸死去。受傷的人現在已經被送到了醫院。



那裡有最厲害的醫生
和護士，正在用最好
的方法照顧他們。他
們在很安全的地方。



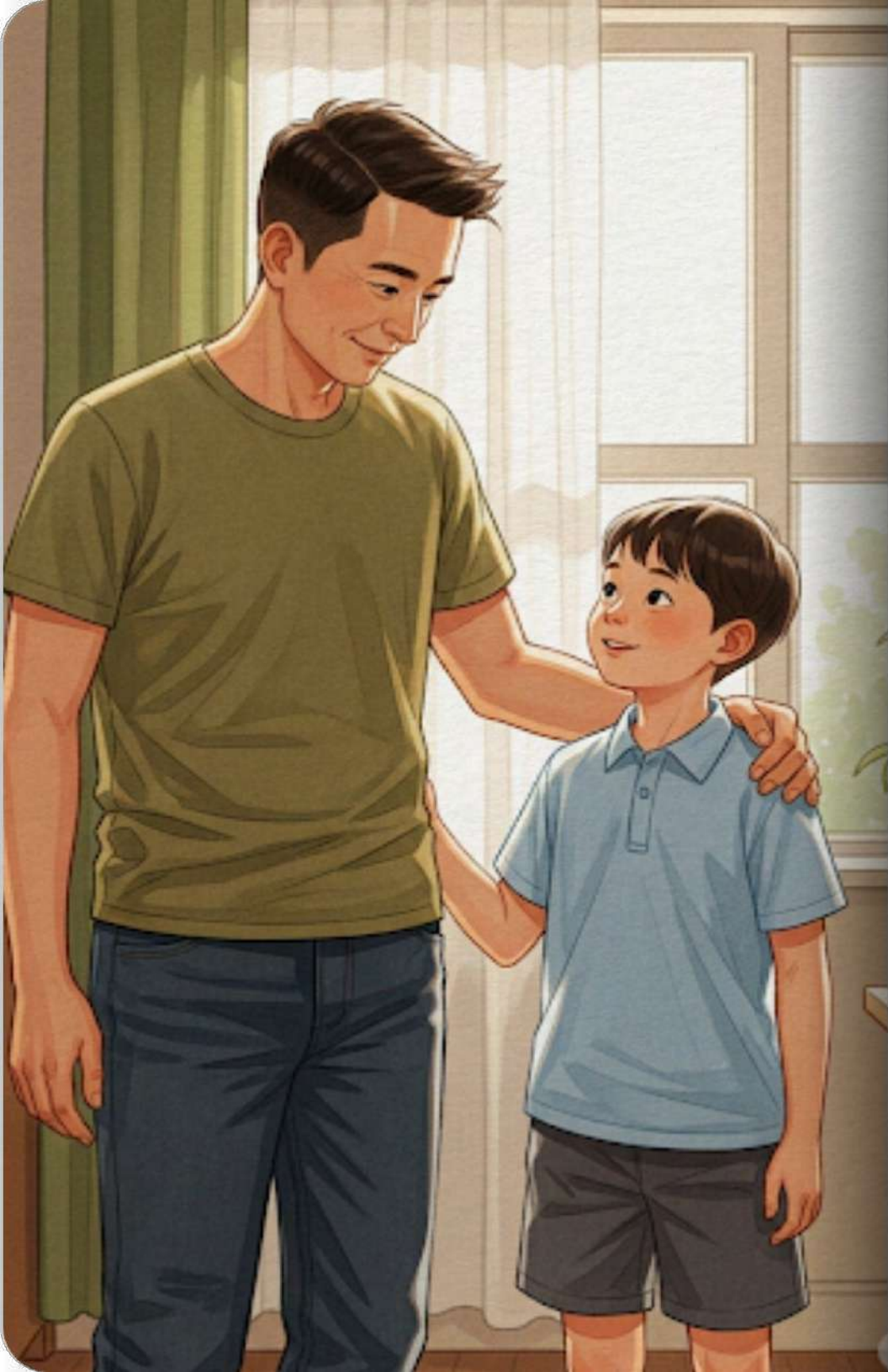
當我聽到這個消息，
或者看到新聞裡的畫面時，我可能會覺得難過，或者有點害怕。這是有這種感覺是很正常的。



很多大人心裡也會覺得難過。如果我覺得害怕，我可以選擇不看電視上的新聞。我可以請爸爸媽媽幫我把電視關掉，或者轉台看卡通。



如果我心裡不舒服，
我可以找人說說話。
我可以告訴爸爸、媽
媽或老師：「我覺得
怕」或者「我很難
過」。他們會抱抱我，
聽我說話。



現在，我很安全。我有爸爸媽媽和老師保護我。我們一起為大埔的人祝福，希望大家都平安。

火災新聞後：守護孩子情緒指南

接納感受，重建安全感，我們在一起。

第一部分：家長可以做的支援行動

✓ 接納與確認情緒



告訴孩子，感到害怕、難過或擔心都是「很正常」的反應，大人也會有這些感覺。
不要急於否定他們的恐懼（例如別說「不要怕，沒事的」），而是說「我知道這真的很難過」。

📺 過濾媒體資訊



孩子有權選擇「不看」。主動減少孩子接觸重複、驚悚的災難畫面。
避免在孩子面前進行激動的討論。
用適合孩子年齡的簡單語言解釋事實。



🕒 維持日常規律



穩定的作息（如準時吃飯、睡覺、玩耍）是孩子安全感的重要來源。在混亂的消息中，規律代表著「生活一切正常」。



👨‍🚒 聚焦「幫手」與希望



強調有許多勇敢的人（消防員、醫護人員）正在努力幫忙。
討論傷者正在接受最好的照顧，將焦點從「災難」轉移到「救援與互助」。



😊 提供陪伴

多給予擁抱，耐心傾聽。
有些孩子可能不太懂得表達心情，我們只需靜靜地陪在他們身邊，能有效降低焦慮。



第二部分：家長關懷金句（參考開場白）

當你不知道該說什麼時，試試這些開場白來開啟對話或提供安慰：

開啟對話類



「關於那個火災的新聞，你心裡有沒有在想什麼事情？」

「我看到新聞心裡也有點難過和擔心，你呢？你有什麼感覺？」



提供確認與安慰類



「覺得害怕真的沒關係，這是一件很可怕的事情。我在這裡陪你。」

「如果你想哭或者想說說話，隨時都可以來找我。」



建立安全感類



「看看我們的家，現在這裡很安全，爸爸媽媽會一直保護你。」

「雖然發生了不好的事，但有好多勇敢的消防員叔叔和醫生阿姨在幫忙喔。」



第三部分：孩子可以做什麼來感到安全

🗣️ 用語言表達

告訴信任的大人（爸媽、老師）：「我怕怕」或「我很難過」。說出來心裡會舒服一點。



🎨 創意抒發

畫一幅畫、寫一張卡片為受傷的人加油，或是把心裡的害怕畫出來。



🧸 尋找安撫物

抱著最喜歡的玩偶、小被子，或待在自己覺得最安全的角落（建立「安全基地」）。



📺 主動喊停

如果電視或大人的談話讓你不舒服，你可以請他們關掉，或離開現場去看卡通。



💨 練習「吹蠟燭」呼吸（深呼吸）

覺得心跳很快時，試著慢慢用鼻子吸氣，再像吹生日蠟燭一樣慢慢用嘴巴吐氣，重複幾次讓身體靜下來。



👁️ 關注當下

告訴自己：「我現在很安全」。
看看四周，數一數房間裡有幾種顏色的東西，把注意力拉回現在安全的環境裡。

