

大埔宏福苑火災 處理危機壓力錦囊

昨天 (2025 年 11 月 26 日) 在大埔宏福苑發生了突發大型火災事故，無論您是否親歷其境，或面對著大量的災難信息和事件相關的畫面，可能會出現一定程度的負面情緒和心理壓力。為此，家福會準備了這份「處理危機壓力錦囊」，旨在幫助你了解面對災難時，常見的生理和心理反應，並提供相應的處理方法及相關社會服務資源。

以下是一些常見的壓力反應特徵和症狀

身體症狀*

發冷、口乾、四肢無力、嘔吐、
暈眩、胸口作痛、頭痛、血壓上升、心跳加速、肌肉抽搐、磨牙、視力模糊、
呼吸困難.....

情緒方面

恐懼、指責、哀傷、
驚恐、否認事實、
急躁、抑鬱、憤怒、
震慄、情緒失控、焦慮、
反常之情緒反應.....

*以上的症狀或表示你需要醫療評估。若有疑難，請聯絡醫生。

思想方面

迷惘、發惡夢、過分警覺、不確定、多疑、責怪他人、事故的影像重複地出現、猶豫不決、記憶力下降、解決問題能力下降、難以辨識身處的時間、地點或人物、注意力下降、對身邊的環境過分敏感或反應過慢.....

行為方面

退縮、反社會行為、
坐立不安、來回踱步、
動作古怪、社交生活改變、
語言表達方式改變、
食慾下降或提升、
對環境過分警覺、
酗酒、溝通模式轉變.....

處理壓力反應的方法

1. 計劃你的時間，維持正常的生活時間表。就算你沒有食慾，也盡量維持均衡及定時的飲食。
2. 足夠休息，每日做適量的運動，10 分鐘也好。
3. 盡量在日常生活中作出決定。這會令你感到生活在你控制之中(若別人問你吃甚麼，就算你不確定也嘗試作出決定)。
4. 和別人交談 – 交談是舒緩情緒的良方。容許自己感覺軟弱，與人分享自己的情緒吧！
5. 可以的話，暫停瀏覽網上資訊及新聞，讓自己的腦袋、心靈清空一下，休息片刻。
6. 如自覺自己對事件仍有所忐忑不安時，可以找社工或心理輔導工作者，給予自我舒緩身心壓力的機會。

尋求社工的專業協助：

有些時候這些情緒上的震撼(或壓力反應)會即時出現於危急事故之後。有些時候，這些反應會於事故發生後的幾天才出現。在有些個案中，這些反應甚至會於危急事故後的數星期或數個月後才出現。

根據危急事故的嚴重程度，這些壓力反應的特徵和徵狀會維持數天，數星期，數月，甚至更長。在某些情況下，這些反應會持續及令人痛苦，需要專業人士的協助。這並不代表精神有問題或懦弱。這是表示事故的震撼性令人無法控制自己的情緒反應。

1. 學校社會工作服務：可向中學、小學及幼稚園的駐校社工尋求協助
2. 各區的綜合家庭服務中心
3. 其他求助電話/網上支援平台

- 香港撒瑪利亞防止自殺會 (24 小時) 電話：2389 2222
- 生命熱線 (24 小時) 電話：2382 0000
- 關心一線 (2pm-2am) 電話：2777 8899
- 社會福利署 (24 小時) 電話：2343 2255
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 網上情緒支援平台 Chat窿
網址：<http://chatpoint.org.hk>
- 賽馬會青少年情緒健康 網上支援平台-Open嘢 (24小時緊急情緒支援服務)
網址：www.openup.hk Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup
SMS: 9101 2012