香港中國婦女會馮堯敬紀念中學

致:各家長 由:校長孫莉華博士 事:宏福苑火警事件:關注學生情緒健康	日 期:27-11-2025 通告編號:42/2025-2026
昨日發生的大埔宏福苑火警事件,對社會造關照片及片段的不斷傳播,我們可能居住在火警衝擊。	成廣泛影響。由於事件涉及大型火災現場、相 附近、目睹事發經過,或透過媒體資訊感受到
面對突如其來的事件,學生可能會產生驚慌 而感到心情沉重,這些反應都是正常的。請家長 援:	、不安、恐懼或憂慮等情緒反應,甚至因事件 留意和關注子女的心理狀況,並提供適切的支
否定他們的感受。 3. 冷靜面對:家長若能冷靜地面對事件,孩子也	这疑問,並以接納的態度聆聽,不要急於糾正或
情緒壓力的表現。 3. 自我照顧:家長也需要留意自身的情緒、作息 子提供穩定的支援。	失眠、發惡夢、或身體不適等情況,這可能是 思或與朋友傾訴,只有家長身心安穩,才能為孩
若子女情緒受困,或需要進一步的支援,歡 2630 6633 與輔導主任蔡詠珊老師聯絡,以安排社	迎致電 2640 4968 與輔導主任關玉萍副校長或 土工輔導或轉介專業人士。
□	·····································
香港中國婦女會馮堯敬紀念中學校長:	
有關 貴校通告編號 42/2025-2026【宏福 悉。	苑火警事件:關注學生情緒健康】,本人已知
學生姓名:	班別及學號:()

家長簽署:_____

日 期:_____

家長及老師注意事項

多加聆聽和陪伴

- 一了解學生的感受和想法,切勿否定和壓抑他 們的情緒
 - -關心和陪伴他們,增加他們的安全感





消除憂慮感安心

避免電視長開,減少孩子接收有關事件 過多的視像及訊息

定時作息要做到

-維持平常的生活習慣,包括定時作息、適量運動、 與親朋好友保持聯繫、 保持自己平常的興趣及活動, 有助分散在這事件上的注意力





浸信會欣悅社會服務處 | 大埔浸信會社會服務處 Baptist Charis Social Service | Tai Po Baptist Church Social Service

26561414 26566680



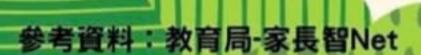




提供休憩地方 及情緒支援

如有需要,家長可聯絡以下輔導機構 同時,亦可向學校老師或社工尋求協助

	對象	機構/服務	熱線	服務時段
	學生、教師及家長	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
		香港紅十字會 Shall We Talk 心理支援服務	5164 5040	Whatsapp: 5164 5040 (發短訊以預約服務) Telegram: @hkrcshallwetalk (發短訊以預約服務)網上登記: http://link.redcross.org.hk/pssreservation)
	家長	《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:92508124
	學生/青少年 (支援 11-35 歲 兒童及青少年)	Open 噏 24 小時網上輔導平台	1	網址:https://www.openup.hk/V
		6PM 網上青年支援隊	,	網址: https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/



























浸信會欣悅社會服務處 大埔浸信會社會服務處 Baptist Charis Social Service Tai Po Baptist Church Social Service



學生注意事項

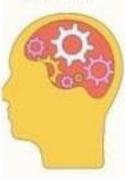
學生在面對不幸事件時,在生理、 認知、情緒、社交和行為等方面可 能會出現突然改變,家長及老師應 多加留意及關心,情況包括:

生理



- -難以入睡,甚至反復做內容或情景與 創傷事件相關的夢
- -可會出現其他焦慮症狀,例如肌肉繃緊、腹瀉、心跳加速、頭痛等
- -飲食模式改變

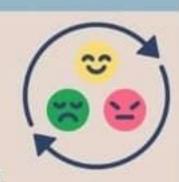
認知



- -感覺不安導致過度警覺,長期 令自己處於戒備狀態
- -不去想或講與創傷有關的事, 或因此逃避某些活動或地方、人物

情緒

- -持續的消極情緒狀態,如: 害怕、恐懼、憤怒、內疚、 或羞愧等
- ·持續性地難以體驗到積極情感,如:不能體驗幸福、滿足或愛的感受



社交

- -有脫離他人或覺得他人很 陌生的感受
- -減少與人接觸

行為



- -對以前喜歡的活動感到沒有興趣
- -出現上課不專心、懼學、成績退 步等現象