

# 情緒支援站

面對重大事故或突發災難的心理支援

輔導組

# 面對突如其來的重大災難，每個人會有不同的感覺

感到驚慌、無助、悲傷、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨、情感麻木，對周遭事物失去感覺

難以置信、困惑，或是反覆回憶災難場景、噩夢、或閃回（回憶像重演）。

心悸、呼吸急促、胸部緊迫、胃部不適，或對聲音過度敏感，失眠

---

# 容許自己出現這些感覺

有人在了解事件；  
有人在消化事件；  
有人在感到震驚；  
有人為事件著急；  
有人想幫忙，但不知如何幫。

我們有這些感覺，都是正常的。

---

# 應對方法

允許自己有正常的反應，正常表達情緒

不要強迫自己忘記，也不要壓抑或逃避感受

與信任的人傾訴，例如親人、老師、社工等等，尋求情緒支援

避免重複觀看災難新聞及追蹤令人不安的照片

# 調節情緒方法

## 「4-7-8」呼吸法

維持吸氣、閉氣、呼氣的比例為「4:7:8」

輕輕地用鼻子吸氣4秒、屏着呼吸7秒、用口盡力呼氣8秒

舒緩緊張、焦慮；心跳快、胸悶、睡前難放鬆適用

# 調節情緒方法

## 以「書寫」療癒情緒

以書寫表達情感，可以有效減輕壓力、擔心等負面情緒

有助整理思緒，傾聽自己內心的聲音

---

# 情緒支援熱線

「情緒通」18111熱線 18111

「Open 嚟」WhatsAPP/SMS 9101 2012

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時情緒支援熱線 2389 2222

社會福利署情緒支援 23432255 (選擇語言後按 “0” 字)

浸信會愛羣社會服務處「精神健康諮詢熱線」 2535 4135

明愛向晴熱線 18288

香港紅十字會心理支援熱線 5164 5040

生命熱線  
「Say Something講心情」網上聊天室





# 情緒支援熱線

## (家長專用)

路德家長專線 3622 1111 / WhatsApp 6587 0881  
“童你心” 家長專線 2866 6388



# 參考資源

「校園好精神」 社區資源及求助熱線

[www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline\\_c.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf)





**讓我們在無常的世事中學會珍惜**

**在困難時刻懂得彼此依靠**

---