



# 5.12 四川大地震

## 對青少年情緒的影響

四川大地震由五月十二日發展至今，經過傳媒連日的廣泛報道地震災情，讓市民更了解災民的情況，慷慨解囊救助災民的同時，亦牽動了市民激動的情緒。特別對是次災難涉及大量學生遇難，家長面對喪子之痛的一幕幕令人悲痛的情景，令本港的市民特別是學生、教師與家長產生災難後的不安情緒反應，與及如何協助子女及學生克服不安情緒等問題。

在此提供一些具體的指引予家長及教師：

1. 識別在大災難後受情緒困擾的青少年/中學生
  - ☞ 何謂心理創傷
  - ☞ 青少年心理創傷反應
  - ☞ 如何快速識別有需要協助的學生
2. 紓緩青少年/中學生於大災難後產生的不安情緒
  - ☞ 學生心理急救
3. 家長/老師自療災難後不安情緒的方法



## 5.12 四川大地震 對青少年情緒的影響

### 識別在大災難後受情緒困擾的學生

大災難造成大規模的人命傷亡及財物損毀，在四川大地震中，無數家園盡毀，災民流離失所。雖然震央遠離本港，市民身處安全的地方，沒有受到生命威脅，但是眼見災民的苦，聽到一段段的悲慘受災經歷，本港市民也感受到創傷之痛。

#### 何謂 心理創傷

創傷分為兩種，包括身體創傷和心理創傷。身體創傷即身體上受傷，而心理創傷即面對驚恐的思想及痛苦的感受。心理創傷可以引至強烈的不安情緒，亦會引致極端的行為。例如：極度懼怕、無助、退縮或依賴、專注困難、脾氣暴躁、睡眠失調、具侵略性、反應過敏、腦海中閃現災難情境彷彿災難重現。亦可能會擔心親人有危險或受傷。

在災難中嚴重受傷、有親人遇難或有重大財物損失者的心理創傷尤甚。除此之外，並非親身遇難但耳聞或目睹災難發生亦可能造成心理創傷。

## 12 至 17 歲青少年的心理創傷反應

青少年的心理創傷反應可能會在經歷災難後立即出現，但亦可能在災後一段時間才出現，而程度亦因人而異。亦會因不同的文化背景、年齡而有不同的顯現。災難後心理創傷反應，是在不尋常情況下產生的正常反應，是正常的情緒過渡期，並不表示為病態。大部份人在事件發生後的六至十六個月內都能克服。以下列出青少年在面對災難後的反應：

青少年 (12 至 17 歲)	
身體方面	<ul style="list-style-type: none"><li>● 身體不適（例如：頭痛，肚痛）</li><li>● 不思飲食或過度進食</li></ul>
思想方面	<ul style="list-style-type: none"><li>● 腦海中閃現災難情境彷彿災難重現</li><li>● 記憶出現問題</li><li>● 難集中精神</li><li>● 思想紊亂</li></ul>
情緒方面	<ul style="list-style-type: none"><li>● 抑鬱，焦慮</li><li>● 慚愧，內疚</li></ul>
行爲方面	<ul style="list-style-type: none"><li>● 逃避與災難有關的地點、人物、事物</li><li>● 濫用藥物，酗酒</li><li>● 離群孤立</li><li>● 學習能力受影響，成績倒退</li><li>● 行事魯莽</li><li>● 容易滋擾生事</li><li>● 易生意外</li><li>● 行爲倒退（例如：不能承擔責任，表現幼稚）</li><li>● 性格及行爲變異</li></ul>



## 如何快速識別有需要協助的學生

當聆聽學生的經歷、相關的思想及情緒時，細心留意是否有其他風險因素同時並存，因為這些並存的風險因素有機會令不安的情緒反應惡化。這些風險因素包括：

- 有家人、同學、朋友、寵物在事件中死亡
- 目睹死亡過程及/或嚴重受傷
- 有親人、朋友在事件中失去聯絡
- 父母離異
- 身體受傷又或因此而病倒
- 失去家園、家人流離失所、需要適應新的居住環境及/或鄰舍關係、喪失重要財物
- 過往曾經經歷過災難或不幸事件
- 患有精神病、情緒病
- 在事件中未能及時得到協助

並存的風險因素會加重青少年的情緒負擔。若老師/家長發現青少年同時並存有上述的風險因素，須加倍注意他們的情緒反應，亦可能需要轉介給社工、輔導老師、心理學家、精神科醫生作跟進。





## 5.12 四川大地震 對青少年情緒的影響

### 紓緩青少年/中學生於大災難後產生的不安情緒

#### 學生 心理急救

即時紓緩學生不安的情緒反應，  
促進學生克服當下的情況，  
識別有需要進一步跟進及轉介的學生。

5

#### 五個步驟

1. 聆聽
2. 提供安全的環境
3. 聯繫
4. 以身作則
5. 教導學生有關災難後情緒反應的知識

## 學生心理急救

### 步驟一：聆聽

聆聽青少年對事件的理解程度，相關情緒及他們作出那些相應行爲。了解他們是否存有誤解，例如：災難是一個報應；災民以後會一蹶不振等。澄清他們的誤解。災難是一個天然災禍，沒人能夠準確預料災難會在何時發生，而災難亦不是惡人的報應。災民現正面對嚴峻的考驗，過程雖然艱辛漫長，但在重建的過程中，能夠體驗民眾的團結互助，關懷愛護，產生更強的民眾凝聚力。在重建完成後，又再重拾新生活。

青少年亦可能用其他非語言的行爲表達不安情緒，如第三頁列出的青少年的心理創傷反應。當青少年表現這些情況時，顯示他們對災難後產生情緒不安，家長及老師首要是理解這是災難後正常的不安情緒表達，切勿予以怪責，又或誤以爲是對家長及老師作出挑戰或因希望吸引其注意而作出的問題行爲。家長與老師的理解是打開與青少年溝通的重要渠道，從而尋找方法提供協助。



### 讓青少年知道你是願意聆聽他們的心聲

在聆聽時要專心及細心了解，讓青少年感受到你對他的關懷與尊重。

### 留意突然的改變

留意、聆聽及觀察青少年是否有行為及/或情緒上的改變、成績退步、與家長及老師的接觸與平時不同、參加課外活動較以往消極或積極等。若有以上的情況，家長/老師首先了解妨礙青少年維持平日表現的原因。例如：什麼原因令他不能專心上課及完成功課？什麼原因令他缺席參與喜愛的課外活動？家長/老師須針對原因找出相應的處理辦法。



## 學生心理急救

### 步驟二：提供安全的環境

1. 讓青少年知道他們的不安情緒反應是在面對災難後的正常情緒表達，其他人亦會有類似的情況並且普遍。在安定下來後，這些情緒便會穩定下來，不必過份擔心。
2. 如實地回答青少年的問題，澄清誤解。
3. 避免作出恐嚇的語句，例如：如果你不努力讀書，地震就會殺死你。
4. 提供機會讓青少年表達。可透過多種方式，例如：傾訴、寫心意咭、繪畫、遊戲、教學活動等。但切勿強迫學生為配合活動需要而勉強說出不安感受。
5. 讓青少年知道社會及學校為是次災難所作出的相關處理措施。
6. 避免青少年重覆受恐怖情景及悲痛的消息所影響，減少接觸電視及互聯網上的恐怖畫面及悲慘故事。青少年正在成長階段，他們的認知能力及情緒處理能力仍在發展階段，一些對成人看似普通的畫面及新聞，在青少年的角度可能視為十分可怕。家長/老師應留意，將資訊所帶出的悲慘及恐怖程度予以降低，以配合青少年的接受能力。
7. 留意是否有欺凌行為發生。



8. 保持日常生活秩序，避免在此時作出巨大的轉變，  
例如：轉校，搬屋等。
9. 青少年在此時的專注力，記憶力及學習能力可能會  
受影響，家長及老師須予以體諒及在家課量上作出  
適當的調節。
10. 讓青少年在連串災難資訊中加插一些其他有趣的  
資訊及活動。



## 學生心理急救

### 步驟三：聯繫

1. 家長須增加時間陪伴子女。
2. 有需要時尋求學校、朋友、親戚及社區支援。
3. 鼓勵維持平日的課外活動及社交接觸。
4. 讓青少年發揮運用固有的知識及技能處理是次的情況，把固有的聯繫至目前。
5. 讓青少年參與活動協助課室、學校及社區，讓他感受到在事件中他也能幫上忙。



## 學生心理急救

### 步驟四：以身作則

1. 家長及老師在面對災難後都會有不安的情緒反應。留意自己在是次事件上的思想，情緒及行為有否同時影響青少年。
2. 家長及老師須保持冷靜，紓緩壓力，尋求協助途徑，以身作則為青少年提供學習榜樣。切忌強裝鎮靜，行為卻表現慌張，這只會加深青少年的疑慮。
3. 向青少年解釋，災難及危機背後有正面的意思，包括凝聚更強的互助力量，使民眾更團結等。



## 學生心理急救

### 步驟五：教導青少年有關災難後情緒反應的知識

1. 讓青少年認識災難後不安情緒反應乃屬面對不尋常事件的正常情緒表達，並不代表有精神病。
2. 不同人有不同的災難後情緒反應，即使是同一家人或同一班學生，反應亦各有別，各人需要適應及平復心情的時間也不一。
3. 鼓勵青少年用正面的壓力及情緒紓緩的方法，包括繼續維持日常的活動、保持與同輩的聯繫、傾訴、保持適當運動，均衡飲食及充足睡眠。
4. 協助青少年共同解決問題。
5. 不安情緒會續漸地穩定下來，但家長與老師也要警覺以下的危險訊號：
  - ✎ 青少年在朋輩交往中經常重覆談論該事故、常發惡夢類似的情景，情緒容易激動。
  - ✎ 睡眠受到困擾、煩躁、容易受驚、不能集中、行為倒退，對災難事件的部份經歷失去記憶。
  - ✎ 刻意避開與該事故有關的事物。對許多事情沒有反應或/及失去興趣。

以上的徵狀及先前介紹的種種反應，如果持續一個月以上並影響青少年的日常運作，應及早尋求專業輔導（例如：輔導老師、社工、臨床心理學家、精神科醫生等）。

## 家長/老師自療災難後不安情緒的方法

---

### 1. 適量收看有關報道

- 避免不斷重覆收看相關的新聞報道。安排有益身心的活動，把注意力投放在其他的事情上。

### 2. 接受自己的情緒反應，讓情緒得到自然抒發

- 不安的情緒反應，是面對災難後的正常情緒表達，不要過度抑壓，或要求自己立即完全平伏過來。可與信賴的家人、朋友或同事分享內心感受，並可利用電郵、書信、日記等透過文字抒發感受。

### 3. 接受別人的關懷

- 面對災難時，人與人之間的關懷、互助尤其重要。體諒、支持及鼓勵能減低孤立不安的感覺，增進共同面對災難的能力。

### 4. 關心周圍的人

- 有需要別人關心的同時，亦嘗試停低急速的步伐，關心一下身邊的人，讓別人感受到你的關懷的同時自己亦可感受到所付出的幫助。

### 5. 開放自己、善用周圍的資源

- 靈活地運用社會上各種已有的資源，擴闊自己解決問題能力。

## 6. 留意身心的警號

- 每個人有不同的背景，面對災難後的情緒反應亦各有不同。若不安情緒反應持續加劇，甚至影響正常工作、家庭生活及/或人際關係，便需要及早處理，尋求適當的輔導，向專業人士求助（例如：社工、臨床心理學家及精神科醫生等。）

以上內容參考：

- 醫院管理局心靈綠州之“天有不測之風雲-孩子的世界”小冊子。
- 醫院管理局心靈綠州之“危機自助法”小冊子。
- Listen, Protect, Connect-Model & Teach : Psychological First Aid for Students and teachers. (2006). M.Schreiber, R.Gurwitch. M. Wong.

其他有用資料：

- 醫院管理局 - 心靈綠洲 <http://www13.ha.org.hk/oasis/service/leaflet.html>
- 香港心理學會 - 創傷自療法  
<http://www.hkps.org.hk/www/upload//0603141512415476.pdf>
- 災難後如何協助你的孩子  
[http://kids.yam.com/quake/helpchild\\_youth.html](http://kids.yam.com/quake/helpchild_youth.html)
- Psychological First Aid for students and teachers/ Psychological First Aid for children and parents  
<http://www.ready.gov>
- Reactions and guidelines for children following trauma/ disaster  
<http://www.apa.org/practice/ptguidelines.html>