

# 「守護精神健康，由自己做起」

## 〈輕觸·快拍〉 2025年12月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

### 突發性災難的心理支援

作者：陳瑞冰心理治療博士



#### 支援心靈受創傷人士



在2025年11月26日，香港大埔宏福苑發生五級大火，傷亡慘重！根據警務處傷亡查詢中心報導（29日），至今死亡人數達至128人，傷者人數為83人，尚有150人失聯，令人心痛不已。此外，受火災影響，該區有11所學校因而停課！逝者的家人、同學、家長、老師、學校和社會人士，無論是直接或間接，必受到不同程度的心理衝擊。本文淺談親身經歷或目睹重大創傷事件的急性壓力症狀和照顧者如何有效擔任聆聽者角色，及早協助當事人尋求支援，避免造成進一步心理創傷。

#### 急性壓力症狀

當我們親身經歷或目睹重大創傷事件（例如交通意外、受攻擊、災難、別人受傷或離世等），感受到嚴重傷害甚至生命備受威脅，便會觸

[了解更多](#)

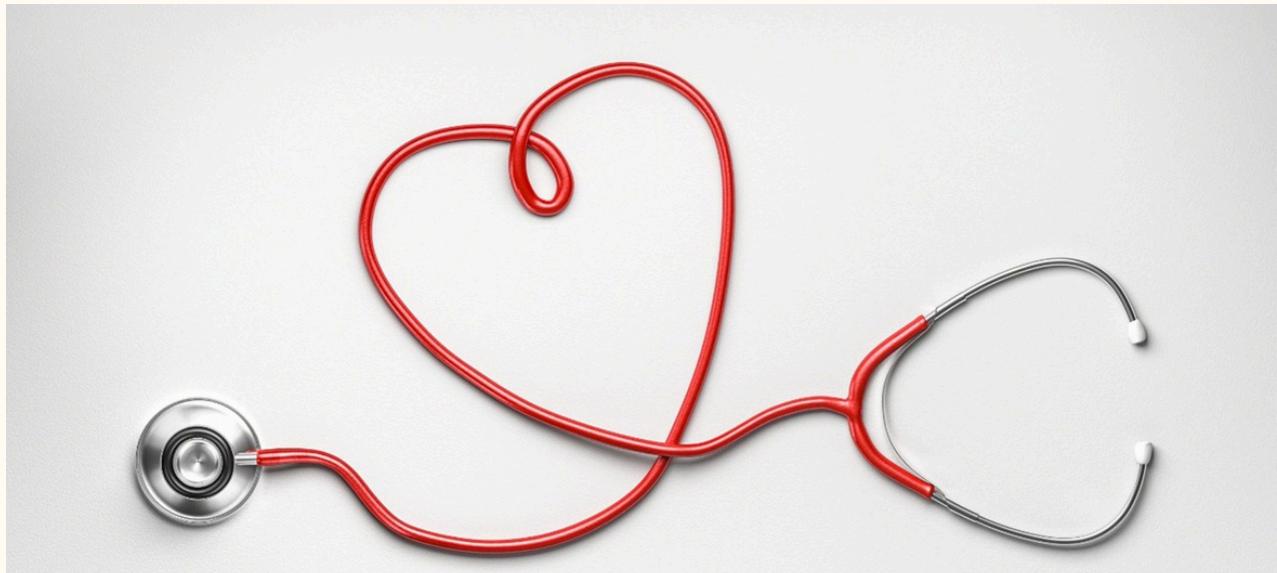


發身體或精神出現的短暫壓力反應。在事故發生後的急性階段，有機會出現震驚、恐懼、焦慮、困惑、失眠、易怒及無助感等反應。這是常見的急性壓力症狀。這些症狀會在事件發生後持續三日至一個月。假如持續出現惡夢、創傷情境重現、明顯失眠、情緒持續低落、難以專注、持續強烈內疚或絕望感，又或影響日常生活和工作／學業，便應儘早尋求專業意見和協助。



「守護精神健康，由自己做起」〈輕觸·快拍〉2025年12月

## 守護彼此心靈，同行走出創傷。



### 照顧者的聆聽心

我們都希望協助見證突發性不幸事件的人士，提供心理支援和協助。作為他們的家人、朋友或師長，我們可擔當甚麼角色呢？一般建議是聆聽當事人的心聲。但是，作為聆聽者，我們有那些地方需要關注，才可以有效擔當這個角色呢？

### 停一停，想一想

首先，我們要了解自己當下的心理及健康狀況，是否適合擔當聆聽者的支援角色。自己是否處身以下狀況：

- 同時遇到災難事件的發生？
- 當下承受不同程度的壓力，也感到吃不消嗎？

如果正處於以上狀況，請不要勉強自己擔任聆聽者角色。可以積極提供相關支援資料給予當事人。鼓勵他們尋求協助，共同面對。

### 聆聽者角色

假若我們心境平穩，有能力擔當聆聽者角色，可以創造以下的環境，讓當事人打開心窗，安穩地面對急性壓力反應的各種症狀：

- 全心全意：提供安穩寧靜空間，專注聆聽當事人的心聲；
- 善用身體語言：眼神接觸、點頭或複述當事人的描述；
- 避免給予批判性的評論：明白每一個人的經歷不同，切勿否定當事人的當下情緒反應；
- 避免急於提供答案：過急為當事人找尋答案，或許反映自己不自覺地被對方的情緒、想法和行為衝擊；

- 純予時間：讓當事人明白情緒疏導需要時間。

### 協助當事人尋求進一步支援

如上文所說，假若我們未能夠擔當聆聽者角色，也可以善用以下的心理支援服務。

- 24小時精神健康支援熱線：情緒通18111
- 醫管局24小時精神健康專線 ((852) 2466 7350)
- 社會福利署熱線 ((852) 2343 2255)

若果當事人的情況未有改善或甚至惡化，例如相關片段不斷在腦海閃過，有強烈不安的情緒，出現逃避、發呆或是害怕等狀況，而以上行為持續兩星期或以上，便應鼓勵當事人尋找專業協助。

### 總結

見證突發性不幸事件，當事人的情緒均受到不同程度的傷害和衝擊，作為關心他們的親友、同事、師長，無論是直接或間接，皆可提供適當的支援，預防當事人的情緒和身心健康惡化。



作者：陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）  
精神健康理學碩士（香港中文大學）  
精神病學科學碩士（英國卡迪夫大學）