

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年10月



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

「守護精神健康，由自己做起」 突發性不幸事件的心理支援

作者：陳瑞冰心理治療博士



支援心靈受創傷人士

開學至今，已有四名學童自殺，令人心痛不已。逝者的家人、同學、老師、學校和社會人士，無不程度論是直接或間接，必受到不同程度的心理衝擊。本文淺談如何有效擔當聆聽者角色，協助當事人尋求進一步支援，避免造成進一步心理創傷。

此刻，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？

[了解更多](#)



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？



提供適當的支援，預防當事人的情緒和身心健康惡化。



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；
- 給予時間：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

如前文所說，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）
（香港中文大學精神健康碩士）
（英國卡迪夫精神病學碩士）