



佛教大雄中學 香港佛教聯合會主辦

BUDDHIST TAI HUNG COLLEGE

SPONSORED BY THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

香港九龍深水埗蘇屋長發街三十八號 電話：二三八六二九八八 傳真：二三八六九三六五

38, CHEUNG FAT STREET, SO UK, SHAMSHUIPO, KOWLOON, HONG KONG. Tel: 23862988 Fax: 23869365

通告編號：6099

各位家長：

本校一位老師近日不幸病逝。全校師生深感惋惜和難過。

學校已即時啟動「危機處理小組」，由教育心理學家、校內教師及學校社工為有需要的學生提供情緒支援，消除他們的疑慮和紓緩他們的情緒。

請各家長在這幾天多留意 貴子女的表現(例如：貴子女有否較平日怕黑、失眠、震驚、發噩夢等)。請家長聆聽他們的傾訴，讓他們說出自己的感受，並給予適切的安慰及勸勉。如有需要，請向校長、主任、班主任或學生 輔導主任尋求協助，或致電學校(電話 23862988)。

佛教大雄中學校校長

招康明謹啟

二零二一年一月五日

(備註：附上區內其他社會服務機構的資料，以供參考。)

| | | |
|----------------------|-------------------------|---|
| 香港青年協會 | 「關心一線」 | 2777 8899 |
| | 「uTouch」 網上外展輔導服務」 | WhatsApp: 6277 8899 網上輔導: http://utouch.hk/ |
| 香港撒瑪利亞會 | 「Chat 窿」 網上輔導服務 | https://chatpoint.org.hk/ |
| 賽馬會青少年情緒健康 網上支援平台 | 「Open 嚟」 | 網址: www.openup.hk Facebook/Instagram/ WeChat: hkopenup SMS: 9101 2012 |
| 社會福利署 | | 2343 2255 |
| 生命熱線 | 「青少年生命專線 Youth Link」 | 2382 0777 |

附件一：

家長如何協助子女面對危機事件

危機事件可能會對子女感到哀傷、憤怒、焦慮或驚慌，這些反應都是常見的。成年人透過聆聽、溝通和支持，可以協助子女處理哀傷或不安的情緒。你的子女現在最需要的是：

安全感和支持

- 保持冷靜
- 給予子女更多的關注。
- 多陪伴子女，給予他們安全感。
- 不要對子女隱瞞事實。
- 留意子女在行為或情緒上的變化。
- 如果子女怕黑，不敢單獨睡眠，發噩夢，不要取笑他們或只安慰他們說不用怕
- 和子女討論可行的辦法，例如：安排家人陪伴子女、睡時保留適量的光線、將房門打開等。如果子女太年幼，亦可讓子女抱著心愛的布娃娃睡覺。

你的聆聽

- 切勿要求子女「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會做成更長久的傷害。
- 鼓勵子女說出心裡的感受，耐心聆聽他們的傾訴，然後加以安慰。不要急於給予意見。
- 鼓勵子女運用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）
- 如果子女感到內疚(例如：埋怨自己沒有努力依照老師的指示、埋怨自己未能阻止事件的發生)，應該聆聽他們的傾訴，並加以開解。
- 向子女說明他/她的感受是正常的，並無不妥，藉此消除他們的疑慮。

穩定的環境

- 儘快回復正常的生活程序和活動，避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞或網頁
- 安排有益身心的活動，例如聽音樂、運動，協助子女放鬆自己，讓他們把注意力投放在其他的事情上。

尋求協助

- 如果你對子女的情緒反應有任何疑慮，請聯絡學校教師或輔導人員

附件二：

家長如何協助處理子女的情緒的常見問題

一. 家長在協助處理子女的情緒時需注意甚麼？成人對事件的看法及情緒反應，對子女有很大的影響，因此家長需要：

1. 先保持鎮定，適當地處理自己的情緒
2. 避免渲染謠言，要傳遞正確資訊，有需要時適當地篩選有關事件的報道
3. 聆聽與接納子女的情緒
4. 多陪伴子女，給予他們更多的關注，重建安全感
5. 留意子女行為或情緒上的變化
6. 透過說/閱讀故事、繪畫、寫作，幫助子女紓解情緒和理解事實

二. 這件事情對我的子女心理上會不會有影響？事件發生後，子女在短期內可能缺乏安全感、覺得害怕、容易哭泣、精神緊張等，都是自然的反應。只要家長給予關懷、肯定和支持，多抽時間陪伴和傾談，大部分子女是有能力面對事件帶來的轉變及克服困難，逐漸回復正常的生活的。如家長發覺子女一段時間後(如數星期) 仍有情緒不安的跡象，應該與學生輔導老師聯絡。

三. 如我的子女表現驚慌(如造噩夢、怕黑、不敢外出等)，我應該怎樣做？研究顯示在事件發生後的初期，子女應付傷害的能力較弱，所以家長須關心他們的情緒和積極聆聽，不要責備或否定他們的恐懼(如說「沒甚麼可怕」，「男孩子不要怕」等說話)。家長應鼓勵子女逐步說出他們心裡的感受，並給予支持、安慰及幫助(例如對子女說：「如果你害怕獨自睡覺，我可以陪伴你。」)。家長也可以指導子女做一些輕鬆的運動或深呼吸以紓緩情緒。

四. 關於子女對死亡的疑惑或惶恐，我應該怎樣回應？可以對子女說：「這位老師的死亡是一件不幸的事，她的生命已完結，她不會再返回學校上課，我們再也不會見到她了。我們為老師的死傷心和難過，我們亦要珍惜生命。」

(備註：如果父母有宗教信仰，可就自己的信仰對子女解釋死亡的意義。)

五. 我的家庭正面對一些壓力，我應該怎樣做？

- 持積極的信念，好好照顧自己。

- 向你信任的親友傾訴。
- 尋求適當的援助，如社工、輔導員、社會福利署及志願機構。

六. 如何聯絡校方？

- 如需協助，請聯絡校方 (電話：23862988)。