

## 評估災難事故對學生造成的影響

### 第一部分：了解災難事故對學生的影響程度

家長及教師可參考以下量表，向學生了解他們有否以下的情況，評估他們所受的創傷。

	影響程度 (請在合適的方格內加✓)		
	不準確	準確	非常準確
<b>生理狀況</b>			
身體不適(例如：頭痛，肚痛等)			
食慾不振或過度進食			
睡眠失調或經常做惡夢			
經常感到疲累，提不起勁			
經常感到緊張或出現以下徵狀：呼吸困難、出汗、心悸等			
<b>思想方面</b>			
看到或聽到有關災難的報導，感到很驚慌			
腦海中反覆閃現災難創傷的情境			
時常想起災難事件的場面，甚至有代入感			
變得善忘，或者記憶力減退			
難以集中精神、思想混亂、判斷或決策能力減弱			
<b>情緒方面</b>			
時常悶悶不樂、沉默寡言，甚至容易哭泣			
經常感到驚慌擔心，缺乏安全感			
經常感到自責，內疚			
情緒波幅起落很大，容易發怒			
對四周事件和人物表現麻木，不聞不問			
<b>行為方面</b>			
濫用藥物、酗酒、或吸煙			
不能專注學習，成績倒退			
行事魯莽，容易滋擾生事			
行為倒退，表現與年紀不符			
對平日喜歡做的事不感興趣			
<b>人際方面</b>			
離群獨處，不願意與其他人接觸			
感到孤單，被人排擠和孤立			
社交模式轉變，如突然間喜愛群黨聚集			
過份依賴，時常要求成人陪伴			
害怕見到或接觸陌生人			

## 第二部分：輔導建議

若你的子女/學生在第一部分的描述中，出現很多「非常準確」或「準確」的情況，你應多加關心他們，並考慮安排以下的輔導策略和支援服務。

家長和教師可考慮以下的建議	
<p><b>聆聽</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 多花時間與子女/學生傾談，耐心聆聽了解子女/學生的感受（例如：焦慮、恐懼、驚慌），讓他們明白這些感受是正常的</li> <li>➢ 盡量保持親切及體諒的態度，避免作出批判或教訓</li> <li>➢ 切勿要求子女/學生「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</li> <li>➢ 與他們分享你的感受，使子女/學生明白每人都有不同的反應，不用過份擔心自己的反應，通常過一段日子便可以平伏過來</li> </ul> <p><b>協助子女/學生處理不安情緒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 如子女/學生腦海中重複出現事件的影像，鼓勵他們以喜歡的影像／感到輕鬆的片段代替，如回想一次愉快的旅行經驗，喜歡的電影或電視劇集，喜歡的風景等</li> <li>➢ 當子女/學生感到有壓力時，協助他們放鬆自己，保持適當運動、參與合宜和輕鬆的活動，例如進行呼吸練習</li> <li>➢ 協助子女/學生製造正面的生活經驗，幫助他們訂立及完成合適的短期目標</li> </ul> <p><b>以身作則</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 家長/教師須保持冷靜，紓緩壓力，以身作則為子女/學生提供學習榜樣</li> <li>➢ 切忌強裝鎮靜，行為卻表現慌張，這只會加深子女/學生的疑慮</li> <li>➢ 避免與他人過份重複討論此事件，令子女困擾不安</li> </ul>	
家長還可以考慮	學校亦可以考慮
<p><b>提供安全的環境</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 多陪伴子女，讓他們感到被接納和愛護，如有需要，可陪伴子女入睡，或睡時避免將所有的電燈關掉，可將房門打開，以提升安全感</li> <li>➢ 容許子女表達自己的感受和意見</li> <li>➢ 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排，避免不斷重覆收看或閱讀相關的新聞或網頁</li> <li>➢ 安排有益身心的活動，把注意力投放在其他的事情上</li> </ul>	<p><b>加強預防性工作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 災難事故或會影響學生的專注和記憶力，教師應諒解他們在成績和行為上可能會有倒退，多提供各方面的輔助</li> <li>➢ 協助學生維持正常的社交活動及擴大互助網絡</li> <li>➢ 利用災難事故的新聞剪報，進行課堂討論，以持平的態度教導學生從多角度思考和建立積極的人生觀</li> <li>➢ 若發現學生有異常的行為或情緒，應盡快聯絡家長，並向社工或其他專業人士尋求協助</li> </ul>