

災後心理反應及處理

回應大埔宏福苑火災對市民的心理需要

鄭健榮博士

香港忠僕事奉中心
<https://mpoffice.org.hk>

心理健康會
<https://ipsyh.com>



不同電視台、報紙、社交媒體報導



創傷事件的多樣面貌

創傷事件可以各種形式出現在生活中。了解不同類型的創傷,有助於我們識別潛在的心理健康風險,並提供適切的支持

人際暴力創傷

身體攻擊、家庭暴力、性侵害、搶劫或綁架等人為傷害事件

意外事故創傷

嚴重車禍、工作場所意外、飛機失事、火災等突發性危險事件

天災環境創傷

火災、颱風、地震、洪水、海嘯等自然災害造成的生命財產威脅

失落與目睹創傷

突然失去親人或親密朋友,或目擊他人遭受嚴重傷害甚至死亡的恐怖場面



何謂「創傷事件」?

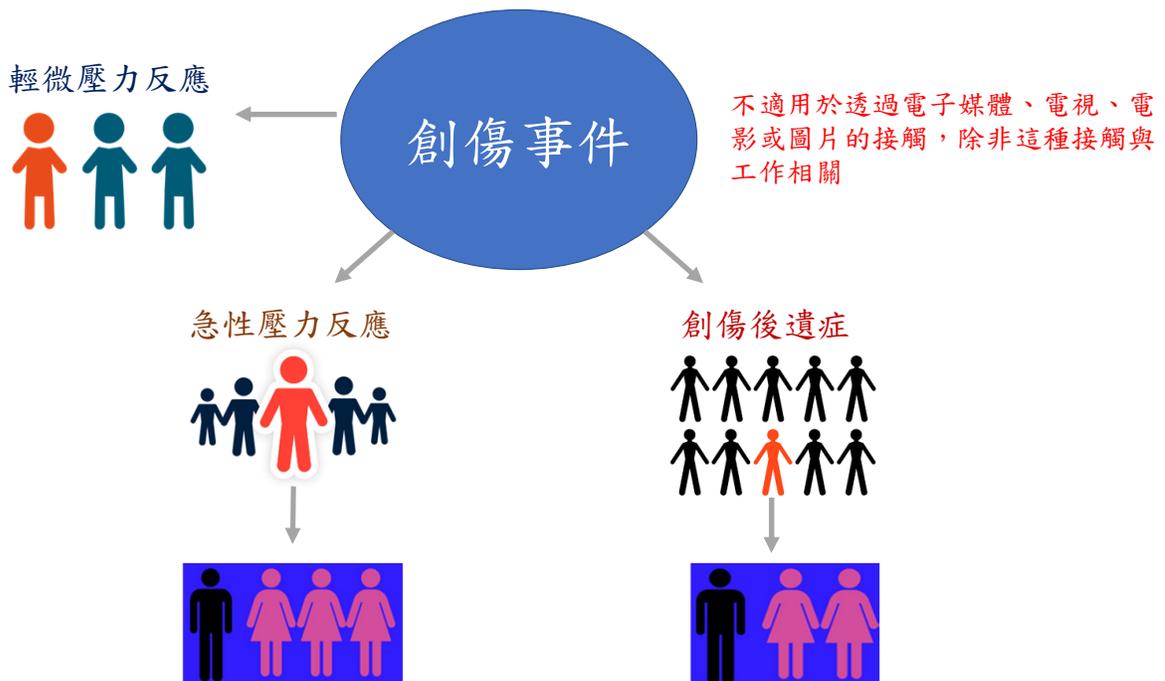
個人親身經歷或目擊一場危害生命的事故



不同程度的壓力反應

反應	持續時間	描述
輕微壓力反應	少於一個月	創傷事件後，出現輕微、短暫身體和情緒不適。症狀多數會在沒有任何治療的情況下消失。
急性壓力反應	少於一個月	身體和情緒不適症狀持續時間在1個月內，嚴重影響患者的工作或生活。
創傷後遺症	一個月或以上	身體和情緒不適症狀持續時間多於1個月，嚴重影響患者的工作或生活。

5



6

急性壓力反應(ASD)的症狀

1. 心理與情緒症狀

- 強烈的恐懼、驚慌、焦慮或緊張，覺得「整個人很不安、很難放鬆」。
- 情緒低落、無助感、易哭、容易發脾氣或控制不了憤怒。
- 專注力變差、腦袋一片空白、容易發呆或坐立不安。



2. 入侵性與解離症狀

- 創傷畫面反覆在腦海浮現、做惡夢，甚至有「回閃」
- 感覺麻木、像「沒什麼感覺」、覺得周圍不真實、或覺得自己像旁觀者；有時會記不起事件某些重要片段（解離現象）。

3. 逃避與行為改變

- 盡量避免談論、回想、或接觸與事件有關的人、地方或活動
- 變得想孤立自己，減少與人接觸，日常社交、工作或學習明顯退縮。
- 有時會出現衝動、魯莽或具攻擊性的行為，甚至帶有自我傷害傾向。



4. 身體與自律神經症狀

- 心悸、胸悶或胸痛、呼吸急促或覺得喘不過氣、喉嚨被塞住的感覺。
- 頭痛、胃痛或腹痛、噁心、頭暈、冒冷汗、手震、全身繃緊身體反應。
- 睡眠困難（難入睡、易驚醒、睡醒仍很累）、驚嚇反應變得特別敏感。

如何處理急性壓力反應？





處理原則

1. 面對急性壓力反應，重點是讓自己身體癥狀先「穩下來」，再處理負面思想及情緒
2. 若壓力反應持續或變得嚴重，就需要尋求專業協助

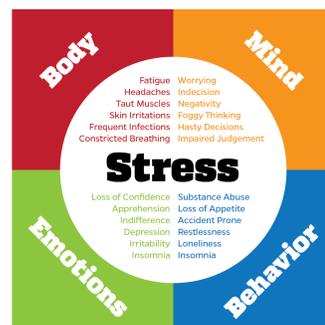
處理急性壓力反應

1. 暫時離開



LEAVE

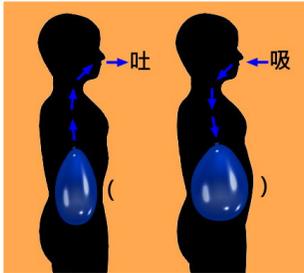
2. 尋求支持



3. 認識壓力

處理急性壓力反應

4. 學習放鬆



6. 處理創傷影像



5. 正常生活

7. 專業幫助

11



8. 專注當下可做的事



確保基本安全

離開危險環境，確保休息、飲水、進食，讓身體回復平衡



穩定身體反應

腹式呼吸：吸氣4秒、停2秒、呼氣6秒，重複數分鐘，配合輕柔伸展



降低刺激

減少觀看新聞或相關資訊，避免再次被刺激到緊繃狀態

9. 情緒與心理調適

- 允許並命名情緒
- 用簡單字眼替情緒命名：「現在很怕」「很心痛」
- 接納害怕、愧疚、悲傷、發怒、麻木都是正常反應
- 有助於大腦調節情緒



10. 日常自我照顧方向



溫和運動與規律作息

輕量運動如散步、伸展，幫助代謝壓力荷爾蒙
維持規律睡眠時間



避免酒精與過量咖啡因

短暫麻痺不適，長遠讓睡眠更差、焦慮更重
反而妨礙復元



給自己時間，溫柔地照顧自己，復元是一個過程



創傷無形，影響深遠

創傷事件的影響往往超越當下的痛苦，深刻地改變著倖存者的世界觀、自我認知與人際關係。
看見創傷，才能開始療癒。

認識PTSD的核心症狀

創傷後遺症 (PTSD) 核心類別

入侵症狀

創傷記憶不斷闖入意識

- 反覆出現的痛苦夢魘
- 閃回(感覺創傷再次發生)
- 觸發物引發強烈心理或生理反應

回避症狀

刻意避免與創傷相關的刺激

- 避免創傷相關的思考或感受
- 迴避相關地點、人物或活動
- 無法回憶創傷的重要部分

認知與情緒負面變化

對自我、他人與世界的看法轉為消極

- 興趣喪失，與他人疏離感
- 持續負面自我認知與罪惡感
- 無法體驗正向情緒

覺醒與反應性改變

神經系統持續處於高度警戒狀態

- 易怒與攻擊行為
- 過度警覺與驚嚇反應
- 注意力難集中，睡眠障礙

急性壓力反應與PTSD的診斷界線



關鍵差異

- 持續時間:** 急性壓力症狀通常在4週內緩解, PTSD症狀持續超過1個月
- 功能影響:** PTSD顯著干擾工作、社交與日常生活能力
- 症狀嚴重度:** PTSD症狀更為持久且強烈

作為旁邊的人, 你可以

傾聽, 是最好的急救

在創傷發生後的混亂時刻, 一個願意傾聽、不帶評判的陪伴者, 往往比任何言語更有療癒力量。



六個積極聆聽小貼士

https://youtu.be/_pVfVluABQk

當有人向你求助時

甚麼是積極聆聽？

- **核心定義** 積極聆聽 不是被動地「聽到」對方說話，而是一種主動、有意識地投入，旨在完全理解說話者的訊息、情緒和背後含義，並讓對方感受到被尊重和理解。它是一種「用心」在聽，而不只是用耳朵。
- **目標是：**為了理解而聆聽，而不是為了回應而聆聽。

為什麼積極聆聽如此重要？

建立信任關係

疏導受助人情緒

讓受助人看清問題

有效解決問題

積極聆聽的關鍵技巧

1. 非語言技巧

身體語言

面向對方, 保持開放姿勢, 身體微微前傾

眼神接觸

保持自然的目光接觸, 表示關注

避免分心

放下手機, 停止手的工作, 不看時鐘, 全神貫注

點頭與面部表情

用簡單的點頭或適當的表情鼓勵對方繼續說

2. 語言技巧



反映思想

簡短重複對方說的話



反映情感

點出對方的情緒



開放式提問

用W問題、「請多告訴我一些」



鼓勵與簡短的認同語

「嗯嗯」、「明白」、「然後?」



總結

在對話段落, 將對方說的重點整理

技巧示範

結語：從急性壓力反應到心理復原的關鍵

心理創傷的復原是一個過程，而非單一事件。從急性壓力反應的即時支持，到長期的專業治療與社會支持，每一個環節都至關重要。



第一道防線

急性壓力反應的早期識別與介入，是預防慢性PTSD的關鍵起點



及時支持

同理的心理急救能顯著減輕初期痛苦，促進自然復原機制



專業介入

持續關注與適時的專業心理治療，防止症狀慢性化



社會韌性

建立更具韌性的社會支持系統，守護每一顆受創的心靈

「創傷會改變我們，但不會定義我們。透過理解、支持與專業協助，復原不僅可能，更是希望的開始。」





【情緒支援熱線】

紅十字會心理支援熱線：5164 5040

Open 喻：WhatsApp / SMS：9101 2012

社會福利署熱線：2343 2255

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

香港撒瑪利亞防止自殺會 突發事件專線：2353 0029

撒瑪利亞會（多種語言）：2896 0000

生命熱線：2382 0000

明愛向晴熱線：18288

醫院管理局精神健康專線：2466 7350

「情緒通」精神健康支援熱線：18111

NiceTalk熱線：6573 7637