



# 路德會救主學校

## 關注學生情緒及提供支援（有關大埔火災事宜）

(通告編號 059/2025-2026)

親愛的家長：

因應昨日大埔區發生嚴重火災事故，校方深表關注，並理解事件可能對學生情緒造成影響。為協助學生舒緩不安，校方已於今日早會時間，透過禱告及分享正向信息，安撫學生情緒，鼓勵他們以積極態度面對事件。

學校一向重視學生的身心靈發展，我們建議家長密切留意 貴子女的情緒狀況，如發現 貴子女出現焦慮、困擾或行為異常等情況，請耐心與他們溝通，並給予適當的支持。若需要進一步協助，歡迎隨時與班主任及社工組聯絡，我們將盡力提供協助。

校方會繼續為學生營造安全及關愛的學習環境，並與家長攜手守護學生的健康成長。感謝您的理解與配合。

祝

平安喜樂



校長：\_\_\_\_\_ 啟

(楊靈滙)

主曆二零二五年十一月二十七日

# 參考資料

## 第一部分：家長可以做的支援行動

### ✓ 接納與確認情緒

告訴孩子，感到害怕、難過或擔心都是「很正常」的反應，大人也會有這些感覺。不要急於否定他們的恐懼（例如別說「不要怕，沒事的」），而是說「我知道這真的很難過」。



### 📺 過濾媒體資訊

孩子有權選擇「不看」。主動減少孩子接觸重複、驚悚的災難畫面。避免在孩子面前進行激烈的討論。用適合孩子年齡的簡單語言解釋事實。



### 🕒 維持日常規律

穩定的作息（如準時吃飯、睡覺、玩耍）是孩子安全感的重要來源。在混亂的消息中，規律代表著「生活一切正常」。



### 👨‍🚒 聚焦「幫手」與希望

強調有許多勇敢的人（消防員、醫護人員）正在努力幫忙。討論傷者正在接受最好的照顧，將焦點從「災難」轉移到「救援與互助」。



### 🤝 提供陪伴

多給予擁抱，耐心傾聽。有些孩子可能不太懂得表達心情，我們只需靜靜地陪在他們身邊，能有效降低焦慮。



## 第二部分：家長關懷金句（參考開場白）

當你不知道該說什麼時，試試這些開場白來開啟對話或提供安慰：

### 開啟對話類

🗣️ 「關於那個火災的新聞，你心裡有沒有在想什麼事情？」

🗣️ 「我看到新聞心裡也有點難過和擔心，你呢？你有什麼感覺？」

### 提供確認與安慰類

💖 「覺得害怕真的沒關係，這是一件很可怕的事情。我在這裡陪你。」

💖 「如果你想哭或者想說說話，隨時都可以來找我。」

### 建立安全感類

🏠 「看看我們的家，現在這裡很安全，爸爸媽媽會一直保護你。」

👨‍🚒 「雖然發生了不好的事，但有好多勇敢的消防員叔叔和醫生阿姨在幫忙喔。」

## 第三部分：孩子可以做什麼來感到安全

### 🗣️ 用語言表達

告訴信任的大人（爸媽、老師）：「我怕怕」或「我很難過」。說出來心裡會舒服一點。



### 🎨 創意抒發

畫一幅畫、寫一張卡片為受傷的人加油，或是把心裡的害怕畫出來。



### 🧸 尋找安撫物

抱著最喜歡的玩偶、小被子，或待在自己覺得最安全的角落（建立「安全基地」）。



### 📺 主動喊停

如果電視或大人的談話讓你不舒服，你可以請他們關掉，或離開現場去看卡通。



### 🧘 練習「吹蠟燭」呼吸（深呼吸）

覺得心跳很快時，試著慢慢用鼻子吸氣，再像吹生日蠟燭一樣慢慢用嘴巴吐氣，重複幾次讓身體靜下來。



### 👁️ 關注當下

告訴自己：「我現在很安全」。看看四周，數一數房間裡有幾種顏色的東西，把注意力拉回現在安全的環境裡。

