



火災與我們的感受

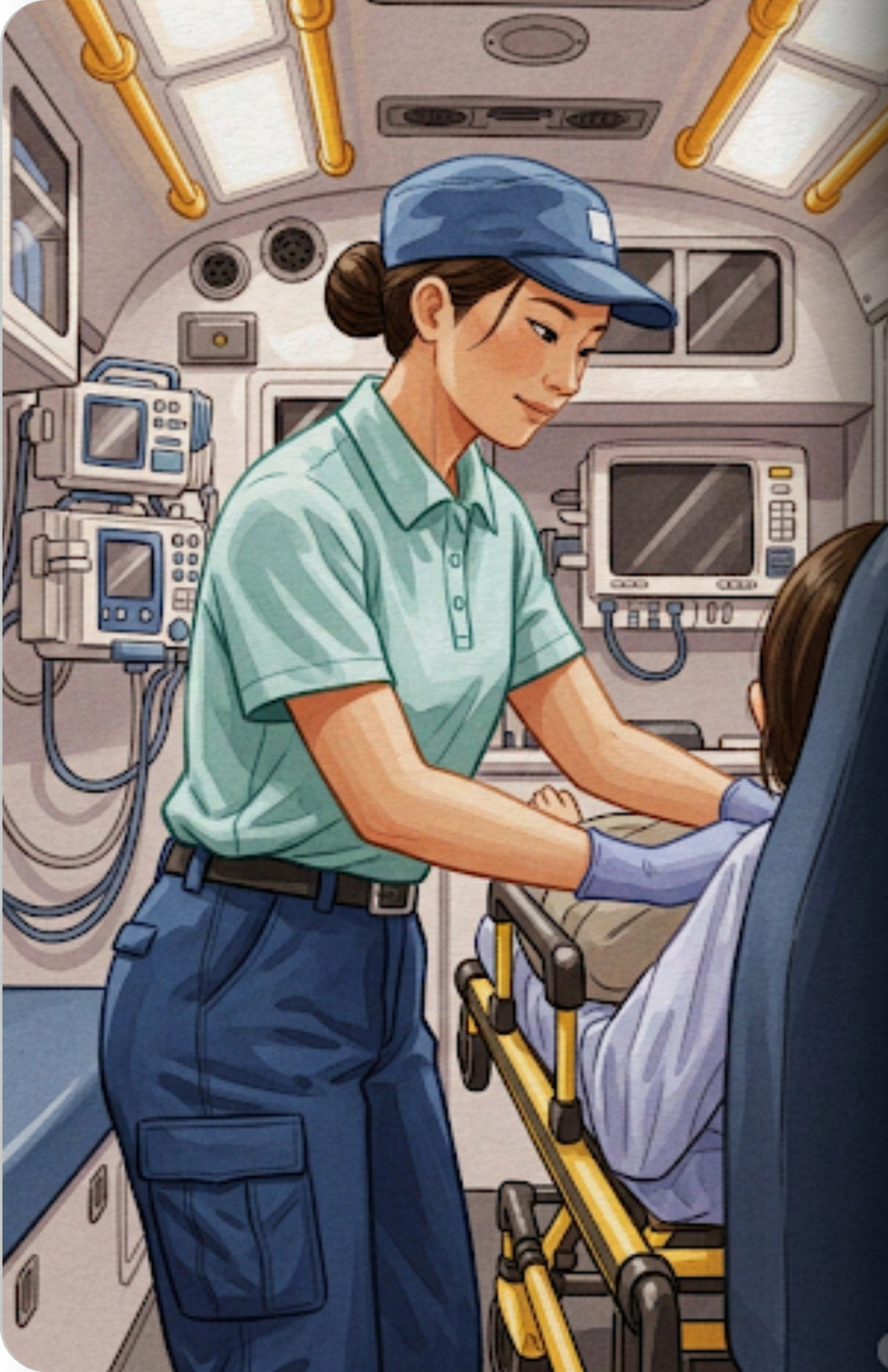
教育心理學家製作



大埔的大樓發生了火災。



有很多勇敢的人馬上
趕去幫忙了。消防員
和救護員很快就到了
那裡。



他們很努力地保護大家的
安全。



在這場火災中，有一些人受傷了，也有一些人不幸死去。受傷的人現在已經被送到了醫院。



那裡有最厲害的醫生
和護士，正在用最好
的方法照顧他們。他
們在很安全的地方。



當我聽到這個消息，
或者看到新聞裡的畫面時，我可能會覺得難過，或者有點害怕。這是有這種感覺是很正常的。



很多大人心裡也會覺得難過。如果我覺得害怕，我可以選擇不看電視上的新聞。我可以請爸爸媽媽幫我把電視關掉，或者轉台看卡通。



如果我心裡不舒服，
我可以找人說說話。
我可以告訴爸爸、媽
媽或老師：「我覺得
怕」或者「我很難
過」。他們會抱抱我，
聽我說話。



現在，我很安全。我有爸爸媽媽和老師保護我。我們一起為大埔的人祝福，希望大家都平安。

火災新聞後：守護孩子情緒指南

接納感受，重建安全感，我們在一起。

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動的討論。
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。

