



守護兒童情緒指南

守護兒童情緒指南

	嬰幼兒 (0-2歲)	幼兒 (3-5歲)	小學 (6-11歲)	青少年 (12歲以上)
反應	<ul style="list-style-type: none"> 不斷尋找逝者，分離焦慮 情緒變化大，易怒易哭 對環境、聲音、陌生人特別敏感 	<ul style="list-style-type: none"> 分離焦慮變嚴重，害怕改變 擔心死亡如何直接影響他們的生活，如誰送我上學？ 出現倒退、逃避、退縮行為 情緒變化不穩定 以為自身的原因導致他人死亡，會感到困惑、內疚、矛盾 重複提問關注的問題 	<ul style="list-style-type: none"> 對死亡產生恐懼、焦慮 逃避或無法集中學習、社交，對日常活動失去興趣 會出現少見的反應去適應，例如表現冷漠冷酷、突然變得開朗 語言及行為轉變，表現具攻擊性，以表達憤怒及悲傷的情 	<ul style="list-style-type: none"> 感到被遺棄、無助、內疚，無法保護家人 容易壓抑情緒，讓自己看似堅強 喪親後依賴別人提供支援和渴望獨立兩者，產生矛盾 出現衝動及高危行為，抒發悲傷及內心的掙扎 依賴朋輩提供情感支援 探索人生的意義，生存的價值
應對	<ul style="list-style-type: none"> 加強兒童的安全感，安排兒童熟悉的人照顧 盡量減少生活上的轉變，如環境、作息時間、照顧者 鼓勵維持有規律的生活 給予足夠的身體接觸，如擁抱牽手 	<ul style="list-style-type: none"> 加強安全感 耐心陪伴兒童適應，避免責備倒退行為 透過扮演遊戲，讓兒童容易表達感受和想法 示範以安全的方式表達情緒 誠實地回答問題，以適齡的語言解釋 強調不是自身因素導致他人死亡 	<ul style="list-style-type: none"> 加強安全感，多陪伴，表達關愛 接納兒童的行為及情緒變化，鼓勵以安全的方式抒發 提供詳細準確的資訊，減低焦慮恐懼 鼓勵維持有規律的日常生活 開放地討論生死議題 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重兒童私隱及選擇，提供安全的空間、適當的關愛 多觀察兒童的情緒及行為 鼓勵兒童感興趣的方式表達情感，例如創作、音樂、找朋友傾訴 開放討論人生議題

兒童醫療輔導師建議 家長/老師/社工/醫護可採取的做法：

保持冷靜與安全感

- 先調節自己情緒（減少過量新聞、與信任的人傾訴）
- 紿孩子安全感
(陪伴，提供放鬆方法如聽輕音樂、安全物品、深呼吸)
- 接納短暫倒退行為，並鼓勵回復適齡行為
- 維持日常作息，穩定情緒



鼓勵表達與溝通

- 紿孩子空間說出感受與疑問
- 同理情緒，告訴孩子害怕、悲傷是正常的
- 善用遊戲與繪本幫助表達



提供正確資訊

- 依年齡簡單解釋，不過度描述
- 澄清誤解，耐心回答問題，消除錯誤觀念



兒童癌病基金
Children's Cancer Foundation



可參考以下說話 幫助有需要的孩子表達：



我想這次火災事件可能令你有點不安。如果你願意，我可以陪著你，一起傾談。如果你現在還未準備好，也沒關係，我會一直在這裡陪著你。

在這件事裡，哪一部分令你覺得最傷心、最害怕，或最生氣？

你是怎樣知道這件事的呢？當時你的心裡有甚麼想法？



兒童癌病基金
Children's Cancer Foundation

