



兒童癌病基金
Children's Cancer Foundation



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、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）
- 給孩子安全感
(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



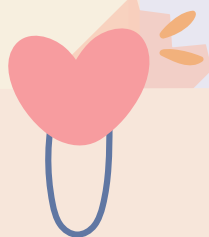
鼓勵表達與溝通

- 給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

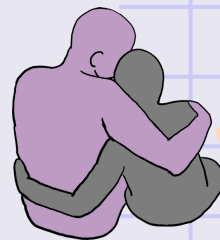


兒童癌病基金
Children's Cancer Foundation



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

