

學校社工/輔導老師

如何處理因經歷有關修訂【逃犯條例】突發事件而引發的情緒

中學生篇

就近日有關修訂【逃犯條例】的社會運動展開，電視及網路不斷充斥有關「遊行」、「罷課」、「罷工」等新聞和資訊。香港正經歷一個歷史上既重要但又令人擔憂的時刻，而事件亦為我們的青少年人帶來衝擊。預料事件將會持續一段時間，假若我們服務的中學生，無論有或沒有參與其中，對近日非常事件產生疑惑、擔憂、激動或出現情緒困擾，同事可以參考以下資料與學生進行傾談，協助他們消化事件及處理個人情緒：

運用五個步驟與中學生討論有關修訂【逃犯條例】

a. **穩定情況：**

目標：讓學生身心安定下來

- > 安排在安全寧靜的環境進行，請學生暫時遠離活動/有關資訊，以減少對其身心的困擾。
- > 滿足學生當下的基本需要，提供飲料和食物，務求令其身體狀態安定下來。
- > 關注對學生的身體狀態，如疲累、精神不佳。

參考例句：

「相信近日的突發事件都令你有點困擾，事件雖然還未完結，但這裡是社工室/輔導室很安全，你可以放心在這裡休息。我們想和你傾一吓，好嗎？」

b. **掌握事件：**

目標：協助學生講述所見所聞或事件中的經歷

- > 讓學生表達所見所聞（親身經歷其中/從電視新聞／互聯網上得知）及表達自己對突發事件的身心反應，並表示理解。
- > 邀請學生表達在事件中感到最難過/最憤怒/最擔心的一刻。
- > 耐心聆聽及細心觀察學生反應。

參考例句：

「當時你也在現場目睹事發經過，事情是怎樣發生的呢？當時你在做什麼？」

「當時你電視／電台／報章／互聯網目睹事發經過，事情是怎樣發生的呢？當時你在做什麼？」

「當時腦裏面有甚麼想法？」

「當時你覺得怎樣？那些情況令你感到最唔開心／傷心／憤怒？」

「當時你有怎樣的反應？」

c. 協助理解：

目標：幫助學生了解面對近日有關修訂【逃犯條例】這突發事件的一般反應

- > 讓學生明白近日突發事件並非一般情況。
- > 確認學生對突發事件之異常反應為正常表現，是一般人應付危機的自然表現。
- > 按事實解答學生的疑問。
- > 細心觀察事件是否有引發學生的誤解、羞愧或自責，並作適當回應。

參考例句：

「這事件令你覺得害怕、很驚、擔心、憤怒及不想這件事發生，這些都是正常的反應，因為這件事實在來得很突然。當遇到突發事件時，我們的身體可能會出現一些反應，如：睡眠失調、不想吃東西、焦慮和難集中精神等，如果在未來幾日，你出現這些情況，亦是正常的反應，無需太擔心，不過可以講給我或父母知，一齊幫你去平復心情，如果沒有出現這些反應也不用擔心，因為每個人的反應都不同。」

d. 鼓勵適應：

目標：教導學生適當的處理個人情緒技巧

- > 鼓勵學生運用過去成功的處理方法。
- > 教導學生處理突發事件及壓力的技巧。
- > 鼓勵學生尋求身邊人士協助。

參考例句：

「以往你是否有遇過類似事件，當時你用什麼方法去平復自己心情？」

「假如現在你又感到不安，不如我們嘗試運用一下剛才所講的方法，試一試是怎樣，一開始你會……。」

e. **復元或轉介：**

目標：跟進學生復元情況或轉介所需服務

- > 細心觀察及評估學生在面談時的身心表現，如出現異常行為或未能平復的強烈情緒反應，便應作適時及恰當的轉介和跟進。
- > 如學生的情緒已漸趨平復，便可進一步確認學生之處理能力，並總結曾討論過的處理方法和技巧。有需要時可過一、兩天後再了解學生之復元情況。

給學生的提點：

1. 以正確途徑獲取事件之最新資訊

電視、電台、報紙及網路上充斥著事件的最新資訊，當中有真有偽，學生要小心判斷，切勿誤信流言，甚或胡亂轉載，反之可嘗試從不同渠道多角度了解事件的實況。鼓勵學生有需要時可與師長進行理性討論，達致全面和準確地瞭解事實和不同觀點。

2. 在互相尊重的基礎上探討和表達個人意見

就事件的睇法，社會上存在不同的聲音實屬正常。學生要明白各人可持不同的觀點進行討論。甚或即使自己的同學、朋友或家人之觀點與自己不同，亦不必攻擊別人或一定要說服他人，反應互相尊重，耐心聆聽他人的見解，然後進行客觀、理性討論和表達個人意見。

3. 接納自己和他人可對事件有不同程度的參與

每個人對事件的角色和參與程度有所不同，可選擇參與其中，亦可選擇不參與其中，即使支持亦可有不同形式和程度的參與。每人的表達方法可有不同，應接納而不應自責或怪責別人。

電話熱線輔導資料

機構名稱	電話	服務時段
撒瑪利亞防止自殺會 (生命熱線)	2382 0000	24 小時
社會福利署	2343 2255	24 小時
香港青年協會 (關心一線)	2777 8899	14:00 – 02:00 星期一至六
香港小童群益會 (家長專線)	2866 6388	14:00 – 16:00 星期一至三 19:30 – 21:30 星期四
香港基督教女青年會	2711 6622	星期一至五 14:00 – 16:00 (婦女專線) 19:00 – 21:30 (輔導專線)
香港神託會 (青年新領域精神健康熱線服務)	2635 7709	10:00 – 17:30 星期一至五 公眾假期除外
東華三院 (東華關懷熱線)	2548 0010	14:00 – 18:00 星期一至五