

97 期
2026年3月

生命交流

非賣品

認識 災後創傷及 災後心靈重建



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

- ▲ 認識災後創傷及災後心靈重建
- ▲ 「守望·同行」：一年或以上哀傷輔導計劃
- ▲ 認識救援人員的創傷與支援
- ▲ 災後情緒支援小記
- ▲ 最新課程推介

目錄

- P3-6 專題訪問：
認識災後創傷及災後心靈重建
-
- P7 「守望·同行」
災後喪親家庭支援計劃
-
- P8 認識救援人員的創傷與支援
-
- P9 災後情緒支援小記：
一句「你好嗎」打開沉默的窗口
-
- P10 課程推介：
治療複雜創傷與解離工作坊
-



認識災後創傷及災後心靈重建



2025年11月26日，香港大埔宏福苑發生五級火災。這場在新年前夕驟臨的悲劇，奪去數以百計災民的家園與至親，悲傷籠罩全城。事發至今近三個月，或者心內的沉重與無力感仍未散去。面對無常，我們是否只能無奈？及早認識「災後創傷與心靈重建」，能否幫助我們更有效應對突發事件？

臨床心理學家黃蔚澄教授表示，這場火災雖然讓人悲痛，卻提升了港人對人生安全與身心關顧的意識，同時他亦強調預防的重要性：「如同防止自殺，災難一旦發生便難以挽回，因此必須加強防災意識。」同時他亦指出，提升人們的心理健康質素（Mental Health Literacy），是應對災後情緒反應及促進心理復原的關鍵。

災難或突發事件發生後， 會對人產生哪些影響？

黃蔚澄教授從心理學角度指出，主要可從四方面觀察：「身體」、「心理」、「社交」及「靈性」。首先在身體方面，受影響人士可能會出現難以入睡、失眠、畫面閃回 (Flashback) 等症狀，失眠嚴重者更有可能產生幻覺與幻聽。心理與社交方面，倖存者或會因自己擁有正常且快樂的生活感到莫名內疚，也可能因事件而產生強烈的情感與反應，從而出現 Fight or Flight Response，意即「不是盲目力撐，就是逃離」，當人選擇逃離，便有機會出現社交退縮 (Social Withdrawal)，從而影響社交。此外，事件亦可能動搖我們對人生的看法，令人質疑世界公平與悲劇成因。而以上各樣種種均屬於急性壓力反應 (Acute Stress Reaction)，常於事發後一個月內出現，屬正常現象。

黃蔚澄教授亦提醒，若症狀持續超過一個月，則可能屬創傷後壓力症 (Post-traumatic stress disorder)。倘若不幸有親人離世，哀傷期往往更長，若超過12個月則可能形成病態哀傷反應 (Prolonged Grief Disorder)。因此，大眾需留意自身狀況，若症狀持續未緩，應積極尋求專業協助。

我們可以如何減低災難或 突發事件所造成的影響？

受災難影響的程度因人而異。黃蔚澄教授將受影響人士主要分為三類 — 「一般市民」、「前線支援人員」及「災民」。他指出，事發後一個月是心靈復原的關鍵時期，研究亦證明心理健康知識愈豐富，應對突發事件的能力便愈強。因此建議一般市民把握時機，透過可靠途徑學習心理健康資訊，例如參加情緒支援講座，以培養較高的心理韌性。

對於經歷喪親之痛的災民，情況則需要特別關顧。他們可能因忙於處理後事，未能及時察覺與照顧自己的情緒。同樣地，許多前線支援人員，包括救援人員、制服團隊、社工及心理學家，也可能因全力救助他人，而忽略自身的心理負荷，加上他們未必曾經歷如此重大的災難，其精神健康同樣需要被看見與支援。

為何心理復原如此重要？

香港是一塊福地，日常生活中，我們或許很少設想自己會遭遇巨大災難。然而生命無常，突如其來的事難以避免。若不希望被天災人禍造成深遠影響，我們便須及早建立一道心理防線，以應對突發降臨的哀痛。

黃蔚澄教授表示，有研究顯示若忽視災後壓力症狀，並任由其持續一年或以上，受影響人士的自殺風險可能比一般人高出六至八倍——這數字尚未包括有自殺意圖或自我傷害的人士。因此，他呼籲社會各界多關懷災民及前線支援人員的狀態，機構與業界加強互助，給予同工更多支持，並鼓勵所有人在察覺情緒長期受困時，及早尋求專業協助。

心理復原往往面對哪些挑戰？

災後心理復原是一段漫長的過程，對求助者與助人者皆是考驗。黃蔚澄教授指出，一般人常會懷疑自己是否「值得求助」，或擔心尋找不到合適的資源，同時亦有經濟方面的考量。專業人士則可能因害怕被污名化，或擔心求助會影響他人對其工作能力的評價，而沒有踏出求助的第一步。

黃蔚澄教授再三強調：「尋求協助並非軟弱，而是一種需要勇氣的能力。」他亦澄清一般人對輔導服務的迷思——專業輔導嚴格遵循保密原則，求助紀錄不會外泄，呼籲大眾勿讓私隱憂慮阻礙復原之路。

除了自我覺察，身邊人的支持同樣關鍵。黃蔚澄教授直言：「我們常難以察覺自身狀態的變化，這時便需依靠旁人的提醒。」即使非專業人士，只要留意到身邊人失去活力、笑容減少，並以關懷開啟對話，以同行者身份耐心聆聽與陪伴，已是極大幫助。若能進一步協助搜集資訊，甚至陪伴尋找專業支援，這份力量將更為深遠。



如何成為真正的同行者？

黃蔚澄教授表示，許多人常問「該說什麼」，但重點不在言語，而在行動。幫助別人前，不妨先問自己，是否有足夠的時間、空間與耐性，陪伴對方走過困難？例如，可以與對方處於安全寧靜的環境，靜心聆聽他的心聲。不必急於回應，只需耐心陪伴，讓對方能慢慢說出想說的話，便是最好的支持。

心理復原的真正意義是什麼？

這場火災在我們心中留下悲痛，同時也埋下了成長的種子。黃蔚澄教授相信，經歷災難能讓港人增進對創傷的認識，逐步培養心理復原的能力，學會處理突發事件帶來的傷害。他更指出「心理復原」不只是回復原先的心理狀態，更是在創傷後獲得成長的空間，從而活得比從前更好。

黃教授總結道：「災難過後，若心理障礙持續過久，或開始出現精神疾患，會顯著提高自殺風險。因此，防止自殺不只是阻止一個行動，更是為人騰出心靈空間——讓人找到生存的理由，明白為何而活，並看見生命中值得慶幸之處。」

延伸思考：日常中如何練習

應對災後急性壓力反應？

黃蔚澄教授分享一項心理學研究：將參與者分為三組，目標是訓練投籃命中。第一組兩小時全程練習；第二組一小時幻想射球情境，一小時實際練習；第三組則不做任何訓練。結果顯示，「幻想結合練習」的一組表現最好。

這說明我們可以透過想像來預備心理。即使日常生活中未必經歷巨大哀傷，我們仍可藉由關注世界發生的事件，設想若類似情況發生，自己可以如何應對。雖然每場災難不盡相同，但人的反應往往相似，因此心理影響也大同小異，創傷是可以預防的。我們要預防的並非是不同程度災難所帶來的影響，而是一旦有災難發生，我們是否都擁有足夠的心理韌性以應對突發事件所帶來的傷痛。



鳴謝：受訪者 黃蔚澄教授
(臨床心理學家，香港大學社會工作及社會行政學系副教授，香港撒瑪利亞防止自殺會顧問)

「守望·同行」 災後喪親家庭支援計劃

失去至親，猶如失去了世界的一部分。我們深知，這份傷痛不只源於與逝者的告別，更來自於如何面對突然破碎的日常與連結。因此，我們推動「一年或以上的哀傷支援計劃」，為大埔災難逝者的親友（後稱：親友）提供陪伴與支持，與他們並肩前行。

這不只是一項服務，更是一段修復與重建的旅程——
我們透過陪伴、專業輔導、身心療愈，以及社區網絡的重新連結，一步步陪同親友尋回與自己、他人與生活的連結，重拾前行的力量，尋回生活的意義。

服務內容

與個案相遇—喪禮陪伴

在哀傷最初期，親身陪伴親友一同處理遺體認領、喪禮安排等事務，讓他們在這段艱難的過程中感受到支持，不再孤單面對。

開始旅程—一個人輔導

儀式結束後，透過安全評估與專業的哀傷輔導，抒緩親友的哀傷反應，並讓他們逐漸適應新生活。

特別狀況—精神健康支援

密切關注親友的情緒變化，若發現抑鬱、創傷或長期哀傷等狀況，轉介至精神科及心理等專業治療，協助申請經濟支援。

促進療愈—身心靈保健

透過舉辦中醫自癒、瑜珈工作坊及同行者小組等活動，讓相似經歷的人相聚，並讓他們在安全的環境中舒展身心，讓心靈得到支持與承托。

查詢：2341 7227

聯絡人：自殺危機處理中心主任 Maggie Wai

計劃負責人 William Chan

主辦機構
Organized by



捐助機構
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

前線救援人員 情緒支援熱線

認識救援人員的創傷與支援

前線救援人員是守護這座城市的無名英雄。每一次任務，他們都奮不顧身，深入險境，為拯救生命而默默承受著常人難以想像的壓力與挑戰。

臨床心理學家指出，在應對如2025年11月大埔宏福苑五級大火這般大規模且畫面震撼的災難後，部分前線人員可能因衝擊過大而出現急性壓力反應，例如感到震驚、悲傷、失落，甚至因一時難以消化事件而陷入情感麻木。

常見的急性壓力反應症狀

1. 逃避：抗拒重提事件或接近現場，可能伴隨間歇性失憶
2. 重現：災難畫面在腦海中或夢中不斷閃回，揮之不去
3. 過度警覺：長期處於高壓緊繃狀態，難以放鬆與入睡
4. 思想扭曲：產生無助、自責等想法，動搖原有的信念與價值觀

如何進行自我情緒調適？

1. 盡量保持規律的作息與日常生活
2. 嘗試呼吸練習、冥想、運動等適合自己的放鬆方法
3. 與親友傾訴，或透過書寫、電話方式排解情緒
4. 給予自己空間，不強迫立即恢復

若已嘗試以上方法，且急性壓力反應持續超過一個月，建議主動尋求專業支援。本會設有「前線救援人員情緒支援熱線」，針對性為前線救援人員及其直系家人與伴侶提供情緒輔導，所有對話與紀錄嚴格保密，由註冊社工接聽及跟進。如果覺得壓力好大好難捱？我們與你一同分擔：

2353 0017

詳情：<https://bit.ly/4aFRr8s>



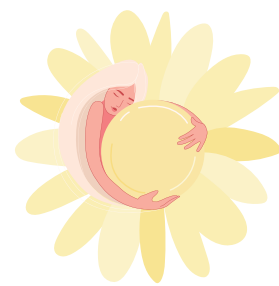
災後情緒支援
自助錦囊

前線救援人員
情緒支援熱線

2353 0017

星期一至五
09:00-18:00

服務對象
前線救援人員及其親屬



災後情緒支援小記： 一句「你好嗎」打開沉默的窗口



香港大埔宏福苑火災發生後，本會熱線中心立即於當日設立「火災突發事件情緒支援專線」，至今已處理逾百宗求助個案。不少求助者因關注新聞報導而感到情緒不適，部分本身是情緒病患者，因事件觸動內心深處的不同情感：有人為災民的遭遇感到悲傷；有人因無法提供實質幫助而感到無力與愧疚；亦有人失去安全感，連日失眠，需借助呼吸法緩解緊繃情緒。此外，亦有前線救災人員致電專線，尋求情緒支援。由此可見，是次火災對廣大市民造成了不同程度的情緒影響。

除了透過熱線提供支援，事發初期本會亦組織義工與社工前往災區，協助受影響的居民。火災波及人數眾多，不少長者感到徬徨無助。有義工反映：「長者面對大量支援資訊，卻仍處於失去家園的震驚與迷茫，不知從何入手，需要我們逐步引導。」另外，亦有義工在現場遇到一位外表冷靜的中年男士，獨坐於安置處。義工輕聲問候一句「你點啊？」，對方隨即眼眶泛紅、落下淚來。義工遞上紙巾，在他身邊耐心陪伴，與他傾訴。原來這位男士是紀律部隊成員，因收到太太可能遭遇不測的消息卻無法即時救援，感到深深無力；同時為免家中長輩擔心，而獨自承受壓力，以致連續多日無法安睡。看似平靜的外表下，內心原來早已臨近崩潰。

一場無情大火，令災民瞬間失去至親、財物與家園，前線人員感到無奈，市民亦難以安心。雖然災難難以預料，帶來的傷痛亦不易撫平，但我們必須相信：陰霾終會過去。火災發生後，社會各界一呼百應、雪中送炭，我們相信只要彼此心存同理，互相扶持，心中仍保持着一點的光芒，便能一步步重拾內心的安寧，重燃希望。

HOW ARE YOU?



課程推介： 治療複雜創傷與解離工作坊



在臨床工作中，你是否曾遇過以下情況：案主接受長期治療卻進展緩慢、情緒易被觸發、突然出現強烈反應，甚至進入解離狀態，使治療變得棘手而難以推進？

本工作坊專為希望深化理解、提升臨床效能的治療師而設計，結合人格結構解離理論（TSDP）與身心動力發展心理學（Bodynamic Somatic Developmental Psychology），提供具體可行的身體導向介入與臨床指引。

你將學習如何：

- 將結構性解離理論與身心動力學結合，用於臨床評估與治療規劃
- 建立更安全的治療框架，精準調節介入節奏與界限
- 運用身體資源降低創傷反應活化、強化情緒調節能力
- 根據案主不同活化層級，選擇合適的身體導向介入技巧
- 在複雜個案中更有效地理解、運用與管理移情與反移情現象

- ◆ 日期：2026年3月20日（五）及 3月23日（一）
- ◆ 時間：10:00am – 17:30pm (13:00–14:30 午膳時間)
- ◆ 節數：共4節，每節3小時，共12小時
- ◆ 地點：香港撒瑪利亞防止自殺會白田中心
- ◆ 更多資訊：<https://bit.ly/4pl3Sui>
- ◆ 查詢電話：2790 9022（電話），+852 6446 7749（Whatsapp或Signal）

立即報名



請以正楷填妥此表格，連同支票、銀行入數紙或其他匯款證明一併寄回本會，信封面寫「香港撒瑪利亞防止自殺會簡便回郵51號CSW」（免郵票），或傳真至3016 9970 / 電郵至sbhkinfo@sbhk.org.hk。 Please complete this form in BLOCK letter and return with cheque/ bank-in slip/ transaction record to us by mail to "The Samaritan Befrienders Hong Kong Freeport No.51 CSW" (no stamp required if posted in HK)/ by fax to 3016 9970/ by email to sbhkinfo@sbhk.org.hk.

(1) 捐款金額 (請在適當口內填上♥) Donation Amount (Please tick □ as appropriate)

我願意作每月定期捐款，以支持防止自殺及宣揚珍惜生命的工作。

I would like to make a monthly donation to support suicide prevention and life education works.

\$1,000 \$500 \$300 \$200 其他 Other \$ _____

我願意作出單次捐款，支持防止自殺及宣揚珍惜生命的工作。

I would like to make a one-off donation to support suicide prevention and life education works.

\$3,000 \$2,000 \$1,000 \$500 其他 Other \$ _____

(2) 捐款者資料 Donor Information

姓名 Name (先生 Mr. / 女士 Mrs. / 小姐 Ms.) _____

團體 / 公司名稱 Organisation/ Company Name _____

地址 Address _____

聯絡電話 Contact Number _____ 電郵 Email _____

(3) 捐款方法 Donation Methods

網上捐款 Online Donation

<https://donation.sbhk.org.hk>

PayMe By PayMe

用 PayMe 掃描二維碼，再把成功捐款之頁面截圖連同閣下的姓名、電話和地址電郵至 sbhkinfo@sbhk.org.hk 給我們。

Use PayMe to scan the below QR Code and please take a screenshot of the successful payment page with your name, telephone number and address then email us to sbhkinfo@sbhk.org.hk.



轉數快 By Fast Payment System (FPS)

將捐款轉賬至 FPS ID : 161049713 或掃描二維碼，再把成功捐款之頁面截圖連同閣下的姓名、電話和地址電郵至 sbhkinfo@sbhk.org.hk 給我們。

Deposit sponsorship to this FPS ID: 161049713 or scan the QR Code, and please take a screenshot of the successful payment page with your name, telephone number and address then email us to sbhkinfo@sbhk.org.hk.



支付寶香港 By AlipayHK

用支付寶香港掃描二維碼，再把成功捐款之頁面截圖連同閣下的姓名、電話和地址電郵至 sbhkinfo@sbhk.org.hk 給我們。

Use AlipayHK to scan the below QR Code and please take a screenshot of the successful payment page with your name, telephone number and address then email us to sbhkinfo@sbhk.org.hk.



便利店 By Donation in Convenience Stores

7-Eleven



3529 9000 0000 0012 5

CircleK



99990610294121

繳費靈 By PPS

捐款者可致電 18033，輸入商戶編號 9412。Please call PPS Hotline at 18031 and enter merchant code of SBHK at 9412.

每個繳費靈戶口每天捐款上限為港幣 5,000元。Daily donation upper limit per PPS account is HK\$5,000.

自動轉賬 (只適用於每月捐款) By Autopay (For monthly donation ONLY)

請填寫第二頁「直接付款授權書」。Please complete page 2 "Direct Debit Authorization".

直接存入銀行戶口 By Bank-in

銀行名稱 Name of Bank : 中國銀行 Bank of China (Hong Kong) Ltd.

戶口號碼 Account Number : 012-758-100-14680

信用卡 (適用於每月 / 單次捐款) By Credit Card (For monthly and one-off donation)

VISA MasterCard

持卡人姓名 Cardholder's Name _____ 信用卡號碼 Credit Card No. _____

到期日 Expiry Date (月 Month / 年 Year) _____ 持卡人簽署 Cardholder's Signature _____

備註 Remark : 最少2個月有效期。Expiry date is valid for at least 2 months.

支票 By Cheque

支票抬頭為「香港撒瑪利亞防止自殺會」 Payable to "The Samaritan Befrienders Hong Kong"。

(4) 捐款港幣100元或以上，可憑收據申請扣稅。Donations of HK\$100 or above are tax deductible with official receipt.

不需要捐款收據 No donation receipt required

需要捐款收據，收據抬頭 Receipt required, name on receipt _____

(5) 我已閱讀並清楚明白及同意以下有關「個人資料收集聲明」的內容，包括：本會持有的個人資料是以個人為基礎收集的或者當您為進行捐贈目的而自願披露的個人資料；所提供之個人資料只作發出捐款收據、會員服務及通訊、募捐、並邀請您出席本會活動等用途；本會只在獲得您同意的前提下，向本會在香港或境外的服務供應商轉交及披露您的個人資料；您有權隨時查閱及更正有關您的個人資料，可發電郵 sbhkinfo@sbhk.org.hk 或以書面形式提交本會。

I have read, understood and agreed the below Personal Information Collection Statement, and agree the relevant content, including: personal data you knowingly choose to disclose that is collected on an individual basis or for purposes of making donations; your personal information will only use for handling your donation, issuing receipts, providing donor services, communication, appeal fundraising and inviting you to our events etc.; SBHK will not provide your personal data to our service providers (within or outside Hong Kong) for direct marketing or other unrelated purposes without your consent; you may at any time request access to and update your Personal Data collected. Any request to access to or update the Personal Data shall be in writing/ by email (sbhkinfo@sbhk.org.hk) addressing SBHK.

(6) 本人不同意接收香港撒瑪利亞防止自殺會的資訊。I do not wish to receive information from The Samaritan Befrienders Hong Kong.

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 08502
---	--	-----------------------------

如欲取消收到印刷版本，請電郵至 care@sbhk.org.hk



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

■ 情緒支援服務

- 24小時情緒支援熱線
2389 2222
- 英語情緒支援熱線
2389 2223
- 親友自殺危機諮詢專線
2319 1177

■ Chat窿 (網上聊天服務)



■ 捐款支持



轉數快



PayMe



支付寶



其他途徑

■ >>> 了解更多本會



website



Facebook



Instagram



Thread



YouTube



🏠 九龍白田邨瑞田樓B座3樓1室

☎ 2319 2688

📠 3016 9970

🌐 <https://sbhk.org.hk>

✉ sbhkinfo@sbhk.org.hk

捐助機構

機構會藉



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



International Association
for Suicide Prevention



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY