

### 學生事務處輔導服務

若你需要支援及輔導服務，請與輔導主任聯絡。

地點：A-1/F-07 (大埔校園)

電話：2948 6245

電郵：saocs@ied.edu.hk

辦公時間：星期一至五 8:30 am – 5:20 pm



## 情緒反應及處理

如非辦公時間需要支援，可選擇聯絡以下服務機構/單位：

### 1. 緊急支援——公立醫院急症室

最鄰近的公立醫院：

雅麗氏何妙齡那打素醫院

地址：新界大埔全安路 11 號

電話：2689 2000

### 2. 求助及輔導熱線

香港青年協會關心一線

2777 8899

星期一至六：14:00 – 02:00

<http://www.hkfyg.org.hk/>

二十四小時求助熱線：

明愛向晴軒向晴熱線

18288

<http://fcsc.caritas.org.hk/>

生命熱線

2382 0000

<http://www.sps.org.hk/>

香港撒瑪利亞防止自殺會

2389 2222

<http://www.sbhk.org.hk/>



學生事務處  
輔導及就業服務  
A-1/F-07  
電話：2948 6245  
電郵：saocs@ied.edu.hk

## 前言

每個人都可能有面對創傷事件的經驗。許多時候，這些創傷經歷會令我們無所適從，引致情緒、身體、思想及行為的不同反應，妨礙日常生活及影響我們的生活功能。

明白這些反應及適當地處理，將有效減低創傷事件帶來的傷害。

## 面對創傷常見的反應

以下是我們面對一些異常情況所產生的自然反應，只要我們懂得好好照顧自己，便能慢慢平伏下來。

- (1) 恐懼、擔憂、焦慮
- (2) 煩躁、憤怒、容易發脾氣
- (3) 麻木、退縮、不願與其他人接觸
- (4) 情緒低落、失望、無助、易哭
- (5) 過度警覺、敏感、容易受驚
- (6) 睡眠不穩、失眠、發惡夢
- (7) 胃口變差、食慾改變（或增或減）
- (8) 重覆思想該事故或有關影像
- (9) 難以集中精神、記憶減退，應付日常工作或生活時感到吃力
- (10) 逃避接觸與這事故有關的資料、地點或人
- (11) 非常擔心自己及家人的安全

## 處理壓力須知

### 盡量留意以下各項：

- \* 提醒自己，面對創傷事故，我們出現的情緒、行為及身體上的壓力反應都是正常的。
- \* 休息時應放鬆自己，暫且放開掛慮與壓力，爭取復原身心狀態。
- \* 盡量維持日常活動。
- \* 與其他人保持聯絡，互相支持。
- \* 朋友間應互相支持及鼓勵，彼此欣賞。嘗試聆聽對方的感受。
- \* 留意自己的壓力反應，若出現任何異常現象，應立即尋求協助。強撐下去只會損害自己健康及學習質素。

### 不要做以下各項：

- \* 不要對自己太苛刻及挑剔，明白自己的限制，放眼將來可以改善的地方。
- \* 不要太介懷別人的反應。面對創傷事故，有些時候我們會不自覺地把自己的負面情緒發洩在別人身上。
- \* 不要濫用藥物、飲酒、吸煙或進食含過量糖份 / 咖啡因的食物（例如：咖啡）。

資料來源：醫管局心靈綠洲（個人成長及危機處理中心）網站