



# 嚴重急性呼吸系統綜合症應變貼士



各位主任、幼兒工作人員：

若香港再次出現感染嚴重急性呼吸系統綜合症個案，你們可能因擔心自己或身邊的人會染病，而感到焦慮及不安，同時亦需要應付停課期間工作安排的轉變、學童可能出現的情緒反應及家長就學童問題的提問。隨傳真附上就你們生活及工作上的需要而提供的一些應變貼士：

附件：

- 一·有關工作人員增強個人「心力」、減壓抗炎的應變貼士
- 二·工作人員回應家長有關停課期間處理學童的應變貼士
- 三·工作人員在幼兒中心處理有關學童因嚴重急性呼吸系統綜合症而引起的情緒反應的應變貼士

希望能協助大家更順利渡過這段時期，如有需要，可致電提供諮詢服務的臨床心理學家。

社會福利署臨床心理服務科  
中央輔助心理服務(學前服務)

註:資料由蔡明坤小姐及唐秀蘭小姐編寫，謹此致謝。



## 附件一：增強個人「心力」、減壓抗炎



### 1). 基本注意

由於大家正在面對病毒的威脅，為了確保自己及他人的健康，我們首先要根據政府衛生署所發出的指引，做好基本的預防措施。

### 2). 個人照顧

宜維持正常的起居飲食習慣，爭取適當的休息、消閒，避免過勞及保持生活的穩定性，可有效增強個人抵抗力，亦可減低對處境感到混亂的感覺。

### 3). 正面思想

適當的憂慮對我們是有幫助的，它能令我們提高警覺，但過多的憂慮則不必要，因它可能會引起失眠，煩躁或情緒低落等問題，妨礙我們的日常生活。要減低憂慮，我們可以用以下的說話提醒自己：

- 「單單憂慮並不能解決問題，我可以做一些實際的預防措施。」
- 「我已經做足預防措施，而這些措施可以大大減低我受感染的機會。」
- 「確實有一部份的人已經染病，但未受感染的人其實更多。」
- 「現時醫生已掌握更多有關此病症的資料，經治療後出院的人數愈來愈多。」
- 「我很關注自己及家人的健康，但是我亦知道要適當地停止憂慮，這樣我才可以照顧自己和家人。」

### 4). 減低憂慮

要幫自己減低憂慮，你可以轉移你的注意力，例如準備復課後的教具、工餘時看一齣輕鬆的電視節目或影片、聽歌、做一些簡單的運動、看漫畫雜誌或泡一壺靚茶等等。

### 5). 放鬆自己

你可以按以往的經驗做各式各樣的鬆弛活動，例如沖熱水浴、按摩、祈禱、誦經、或使用可以鎮靜神經的香薰等。睡前要盡量避免收看或收聽有關嚴重急性呼吸系統綜合症的報導，以免令自己精神緊張。

### 6). 社交支援

宜與家人及親朋保持聯繫，互相分享資訊；維持人與人之間的聯繫，是提升抗逆力的一個好方法。

### 7). 居安思危

你可能擔心事件會發生在自己的身上，對此，你宜抱著「居安思危」的態度，預先與其他同工、家人商量一些應變措施及訂立具體的計劃，以處理可能會發生的突發情況，例如你或身邊的人受到感染、學校繼續停課等等。

面對現時的困難，我們很自然會感到焦慮。適當的焦慮對我們是有幫助的，可以給我們一種動力去處理危機。你可以參考以上的貼士去抒緩情緒，假如你嘗試了各樣的方法後，仍然感覺困擾，你可以考慮尋求其他專業人士的協助。

熱線電話： 社會福利署：23432255（有關福利服務及安排的查詢）



## 附件二：處理家長的疑問



當嚴重急性呼吸系統綜合症事件再次出現時，學童們可能需要停課，他們會有更多的空閒時間留在家中，無甚準備下，家長可能會感到很難應付，幼兒工作員可嘗試以下的建議，協助家長更順利渡過這段時期。

### 貼士 1 — 主動聯絡、提供支援

幼兒工作員可主動聯絡家長，了解他們在家中照顧學童的情況，除了可就家長遇到的困難作出建議及協助，亦可表達對家長及學童的關心，提供情緒上支援。

### 貼士 2 — 鼓勵家長減壓抗炎

有年幼孩子的家長，可能會特別擔心自己或家人會染病，從而產生焦慮或恐懼等負面情緒，工作員可回應家長的焦慮、不安及恐懼情緒，與他們分享自己的減壓方法（或參閱附件一：增強個人「心力」、減壓抗炎），提醒家長需保持冷靜，以身作則，必須減低個人的憂慮，避免自己過份的擔心感染了孩子。

### 貼士 3 — 提供給家長參考的親子錦囊

工作員不妨建議家長參考以下的親子錦囊，以幫助孩子了解及過渡現時的處境：

#### 1. 解釋現況

你可以教導家長，用一些簡單具體的說話，與孩子解釋現時的情況，例如：

「而家香港出現一種病毒，細到睇唔到嘅，哩D病毒會响我地嘅口水鼻涕裏面，如果D病毒走左入我地嘅眼耳鼻，我地就會好唔舒服，所以我地有發燒、咳或流鼻水嘅話就要戴口罩，唔好用手揸眼同鼻，或者玩個口罩，仲要成日洗手，明唔明呀？」

#### 2. 疏導情緒

☒ 你可以提醒家長留意孩子的情緒表現，如果家長發現孩子比平日明顯地擔憂、不安或悶悶不樂的話，家長需要有更多與他們溝通的時間，鼓勵他們提問和表達感受，孩子對事件感到憂慮是自然及可理解的，不要讓他們誤以為自己是膽小，使更不願表達或尋求協助。

☒ 家長宜聆聽孩子的擔憂，再嘗試解答他們的疑慮，讓孩子知道父母(或其他成人)是有能力幫助他們的。

☒ 你亦可建議家長透過遊戲、講故事、手偶遊戲或者畫畫等輕鬆手法，鼓勵孩子將感受表達出來，從而幫助孩子抒緩不安的情緒。

☒ 孩子許多時候都會重複表達或發問，這亦可能是他們的面對焦慮的反應，工作員可協助家長明白孩子表達的需要，建議家長耐心回應孩子們的重複表達。

#### 3. 控制負面資訊

家長不必隱瞞孩子有關嚴重急性呼吸系統綜合症事件的消息，但讓孩子接觸到過多有關的報導或新聞圖片，則可能引起他們的不安及恐懼，因為他們未有足夠的判斷力去了解事件的發展或嚴重性，家長可適量限制孩子接收有關報導的時間，並在旁加以引導和解

釋。

#### 4. 引導正面思想

家長亦宜引導孩子發揮正面思想，從而增加他們在心理上的控制感，如：

- 「我已經做足預防措施，原來我也可以大大減低染病的機會。」
- 「現時醫生已掌握更多有關此病症的資料，醫好的人越來越多。」

#### 5. 適量的遊戲

對兒童來說，遊戲是最好的鬆弛方法，適量遊戲可抒發不安的情緒，也可暫時轉移他們的注意力，故幼兒工作人員宜提醒家長需容讓及安排孩子有適量的遊戲。

#### 6. 日常生活上的應變措施

孩子不用上學，整天留在家中，會容易感到煩悶，甚至因而做出滋擾性的行為，所以宜向家長 / 照顧者提議：

##### ✎ 維持穩定的作息時間

- 幫助孩子訂定合理的個人作息表以平衡溫習及遊戲的時間
- 實行獎勵計劃，鼓勵孩子執行訂定的時間表

##### ✎ 善用時間，增進親子感情，寓教導於遊戲

- ✓ 讓孩子做個小廚師，一起製作簡單的食品，一同品嚐及欣賞
- ✓ 讓孩子做個小藝術家，發揮創意製作手工藝，點綴家居
- ✓ 即使孩子年紀小，也可幫忙做一些他能力應付得來的家務，例如抹桌子、執拾玩具、準備碗筷吃飯，同時培養他們的自理能力
- ✓ 在足夠安全措施之下定期帶孩子出外走走及容許適當的運動，讓孩子的精力有發洩的空間
- ✓ 陪同閱讀有趣味的圖書

##### ✎ 安排活動，做個抗‘炎’大使：

- ✓ 如設計及寫心意咭給前線醫護人員或受感染的市民 / 親友
- ✓ 設計標語，提醒家人注意環境及個人衛生
- ✓ 設計創意口罩或T-shirt
- ✓ 一起清潔家居或大掃除

假若孩子停課期間，家長仍須上班，家長也可以考慮一些孩子做得到，又不須成年人很多個別照顧、督導或事後很多清理巧夫的小計劃，與孩子的照顧者商議進行，以下是一些孩子可較獨立完成的活動：

- 小小圖工角：供給孩子不同顏色的手工紙/紙條、安全剪刀及膠紙，讓孩子自由創作佈置家居物品
- 鼓勵孩子畫畫，讓他們的作品在家中“貼堂”
- 鼓勵孩子製作慰問咭或寫信，予這段時間未能探訪的親友
- 給孩子簡單的錄音設備，讓他試著自己製作錄音帶，例如自己的聲音作留念或送給親友
- 提供合乎孩子年齡及能力的拼圖、填色冊



## 附件三：處理學童情緒反應



若嚴重急性呼吸系統綜合症的個案再次於香港出現時，幼兒中心的學童雖然年紀小小，未必能完全理解香港所面對的挑戰，但小孩子從每日電視的新聞報導、學校的停課、家長們的反應及交談中，會感受到事件的威脅及壓力，這些時候，他們更需要成人的引導及安慰，以增加他們的抗逆力。

### 1. 停課期間

- ✎ 對於留在家中的學童，幼兒工作人員可主動聯絡家長，了解他們在家中照顧學童的情況及提供支援（詳見附件二）
- ✎ 因父母未能照顧而繼續到幼兒中心的學童，幼兒工作人員宜：
  - 儘量維持中心生活的穩定性，如活動的常規、課室的環境、負責照顧的職員
  - 容許學童提問，鼓勵學童表達感受，並以接納的態度去聆聽
  - 當他們表達疑慮時，可以他們能明白的說話去解釋及安撫他們，亦可引導學童分辨他們負面情緒中真實及幻想的元素
  - 鼓勵學童把所思所想畫出或寫下，也是疏導他們情緒的方法
  - 對於年紀較大的學童，可留意和尊重他們自創的應變方法去處理壓力，他們有時候會比成年人更有創意
  - 引導學童發揮正面思想，增加心理上的控制感
  - 對學童來說，遊戲是最好的鬆弛方法，適量遊戲可抒發不安的情緒，也可暫時轉移他們的注意力

### 2. 復課後

- ✎ 減低家長對回到幼兒中心而受感染的憂慮
  - 中心宜訂定預防嚴重急性呼吸系統綜合症的措施，並向家長清楚交代及表達措施的詳情，可考慮以書面通告或解說會形式進行
  - 提醒家長若學童感到不適，便宜休假留在家中
- ✎ 多元化地教導學童有關可以幫助控制嚴重急性呼吸系統綜合症擴散的方法，如：
  - 與學童一同討論有關新聞及事件進展
  - 實行獎勵計劃，以比賽或積分形式，鼓勵學童注重個人衛生，例如設立「清潔大使」
  - 引導學童討論及自創減低受感染的方法，增強他們對對抗病毒的意識及執行預

### 防措施

- 老師以身作則，具體示範有關技巧
- ☞ 鼓勵學童維持良好的個人衛生，如：
- 經常洗手、戴口罩，學童打噴嚏或咳嗽時要掩著口及鼻子
  - 學童有鼻涕的話便要用紙巾清理鼻子，然後把用過的紙巾棄置在垃圾箱內
  - 洗手前避免用手觸摸眼、口、鼻
  - 進食及喝水前必須洗手
  - 不要與他人共用毛巾、手帕等私人物品
  - 避免與他人分享食物或飲料
  - 避免去人多的地方
  - 飲食要均衡、飲足夠的水份、維持正常的運動量
- ☞ 一般而言，孩子在遇到突發事情時，會表現不同程度的情緒反應，如：
- 經常表現畏縮，表示感到害怕、驚慌
  - 沒精打彩、沒心機，對一向喜愛的活動或事物失去興趣（唔想玩）
  - 容易煩躁、發脾氣、易怒
  - 表示有關事件的報導或影像在腦海反覆浮現而感到很困擾
  - 其他身體症狀如發惡夢、失眠、食慾不振、心跳急速

但在足夠的支援下，孩子的情緒會慢慢平伏下來，但若工作人員留意到學童持續地表現以上的情緒反應，則有需要的話尋求專業人士的諮詢及協助。