

# 在陰影中尋回平靜 面對突發事件後的情緒調適指南

近日在大埔發生的五級火災，引發社會廣泛關注。無論是居住在宏福苑的同事、或是間接接觸到相關資訊，都可能因此受到不同程度的情緒衝擊，影響工作和生活。此時，學習穩定自我與關懷身邊人至關重要。以下提供四項建議，協助你在波動中找回安定：

01.

## 篩選資訊 設下界限

在事件發生後，持續接收重複且衝擊的畫面，容易加劇內心的不安。建議主動限制自己瀏覽相關新聞與社交媒體的時間，尤其避免在睡前收看。若家中有年幼子女，更應過濾他們接觸的內容，不必詳細描述事件細節，以減少不必要的心理負擔，這也是穩定情緒的第一步。

## 接納情緒 允許感受

02.

面對衝擊性事件，出現失眠、噩夢、易怒、注意力不集中，或是腦海中不斷浮現相關畫面，即使回到工作地點後這些狀況或會反覆出現。這些反應並不代表軟弱，而是人在面對壓力時的自然身心訊號。允許自己有這些感受，不批判、不壓抑，並嘗試透過溫和的方式，例如書寫、繪畫或與信任的人傾訴，將情緒釋放出來。

03.

## 重建節奏 照顧身心

在情緒波動時期，維持規律作息尤其重要。下班後盡量保持充足睡眠、均衡飲食與適量運動，例如散步、伸展或呼吸練習，都有助於緩解身體的緊繃感。工作中若感到難以集中，可嘗試短暫休息，喝杯水、洗把臉，重整步伐。必要時，也可嘗試與上司溝通，調整短期的工作安排。

## 開放對話 陪伴支持

04.

對於身邊的家人、朋友，特別是孩子，他們可能對事件感到困惑或害怕。請鼓勵他們表達感受，耐心聆聽。當孩子出現如做噩夢、失眠、無故哭泣或食慾不振等壓力反應時，家長應先避免讓他們繼續接觸相關事件資訊，並轉而陪伴孩子從事一些感興趣的活動，例如散步或運動，協助他們調整及舒緩情緒。

願我們在情緒繃緊中看到曙光，在彼此的支持中，一步步走向平靜與復原。如情況持續，應盡快致電EAP-僱員輔導熱線  
5401-0037 作進一步支援。



更多大埔火災支援服務  
香港社會服務聯會 資訊



盈力僱員服務顧問  
Vital Employee Service Consultancy