



The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會有限公司

Unit 1211, The Metropolis Tower, 10 Metropolis Drive, Hung Hom, Kowloon, Hong Kong

香港九龍紅磡都會道10號都會大廈1211室

Website: www.hkps.org.hk

新聞稿

香港心理學會就大埔宏福苑五級大火事件 呼籲關注市民心理健康

香港心理學會（本會）對昨日（2025年11月26日）大埔宏福苑發生的五級大火造成多人傷亡表示深切哀悼，向受影響家庭及傷者致以誠摯慰問。在這次災難事件中，不少市民失去他們的摯親或居所，生活受到嚴重影響，感到悲傷和擔憂。本會的專業心理學家將在不同的工作崗位中，盡力為受影響市民提供適切支援，協助他們渡過這段艱難的時間。

本會同時關注傳媒直播或市民轉載災難現場畫面可能對市民造成二次心理創傷，呼籲各界重視災難事件對心理健康的影響。是次火災造成嚴重傷亡，現場畫面透過媒體即時傳播，令不少市民目睹災難過程。本會提醒，反覆接觸災難畫面可能引發二次心理創傷，特別是對災難倖存者、目擊者及曾歷創傷的市民，可能加劇情緒困擾。

災難後常見的正常情緒反應包括：

- 震驚、麻木或難以置信
- 焦慮、擔憂或恐懼
- 悲傷、無助或落淚
- 失眠、食慾改變
- 注意力不集中
- 反覆思考事件經過

這些是面對創傷事件的自然反應，通常在數日至數週內會逐漸緩解。如症狀持續並出現以下創傷後壓力症（PTSD）徵兆，建議尋求專業協助：

- 創傷再體驗：不自覺回憶災難畫面、做噩夢或產生閃回（flashback）
- 逃避反應：持續逃避與創傷多人傷亡相關的思想、感受或地點
- 認知與情緒負面改變：持續負面情緒、對活動失去興趣、與他人疏離
- 過度警覺：易受驚、煩躁不安、失眠或注意力不集中

本會建議市民適度限制接觸相關新聞報道，並留意自身情緒反應。同時呼籲傳媒在報道時考慮畫面可能對觀眾造成的心理影響，避免過度重複播放災難現場片段，並在報道中加入心理健康支援資訊。家長亦應適當引導孩子觀看新聞，留意其情緒反應及需求。

本會強調，災難後出現情緒反應是正常現象，大眾應接納自己及他人的感受。若症狀持續一個月以上且影響日常生活，應主動尋求專業協助。社會各界應共同努力，為受影響人士提供支持性環境，協助其逐步恢復正常生活。

市民如需情緒支援，可致電以下機構熱線：

【情緒支援熱線】

紅十字會心理支援熱線：5164 5040

Open 嚟：WhatsApp / SMS：9101 2012

社會福利署熱線：2343 2255

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

香港撒瑪利亞防止自殺會 突發事件專線: 2353 0029

撒瑪利亞會（多語種言）：2896 0000

生命熱線：2382 0000

明愛向晴熱線：18288

醫院管理局精神健康專線：2466 7350

「情緒通」精神健康支援熱線：18111

香港心理學會

2025年11月27日