



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

[http:// www.dcp.hkps.org.hk](http://www.dcp.hkps.org.hk)

Room 506, Lemmi Centre, 50 Hoi Yuen Road, Kwun Tong, Kowloon

香港九龍官塘開源道 50 號利寶時中心 506 室

新聞稿:有關大埔公路巴士交通意外對香港市民帶來的心理影響

(香港·2018年2月10日)香港大埔公路發生的嚴重巴士交通意外，已奪去19名市民的性命及引致多人受傷留院，為傷亡人士及其親人帶來沉重打擊。對於從創傷事故劫後逃生的當事人來說，因創傷事故而感到短暫的壓力反應是自然的現象。有部份市民亦可能在觀看及閱讀過傳媒連日以來的廣泛報導而感到不安。鑑於事件可能對市民帶來不安情緒，香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組特提供以下資料給市民參考，以作紓緩。

甲. 自然的心理反應

經歷創傷事故後短期內產生心理不安和傷感實屬自然和正常的心理反應。親身經歷此巴士事故或有親友經歷此事故的市民，不安的反應自然會較為強烈。這些可能反應包括失去安全感、焦慮、悲哀及自責，從現場或傳媒見到的畫面在腦海中重現而影響睡眠等等。明白和接受這些是正常、自然及短期的反應，會有助減少不安的感覺。

對於在此交通意外中喪失親友的市民來說，哀傷、悲痛之情亦是難以避免的自然反應。一般來說，不必把這些反應當作是心理病症而多添憂慮，但能夠與親友相互支持、分担會有助適應。

乙. 有效的紓緩方法

(1) 肯定合乎現實的想法

雖然這次巴士意外很值得關注，但對大部份市民來說，我們仍然過著安全和正常的生活。市民可多提醒自己，例如現在已身處安全的地方，身邊有家人和朋友相伴。這些肯定自身安全的想法有助減低過份的焦慮。

(2) 親友間的互相支持

與親友傾談對事情的感受，不單可以紓緩不安的情緒，亦可達到互相支持的效果，並且增進彼此的感情。

(3) 紓緩身心的活動

適當的運動及鬆弛方法可減少焦慮不安的情緒。



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

[http:// www.dcp.hkps.org.hk](http://www.dcp.hkps.org.hk)

Room 506, Lemmi Centre, 50 Hoi Yuen Road, Kwun Tong, Kowloon

香港九龍官塘開源道 50 號利寶時中心 506 室

(4) 緊守個人崗位

對於關心這次巴士的大眾市民來說，緊守自己在家庭、工作和社會的崗位，有助保持身心健康及應付困難，減少不必要的疑慮。因應個人的意願和能力，參予哀悼儀式或用適當的模式表達對受影響市民的支持，亦有助提高我們對巴士意外善後和社會互助過程的參予。

(5) 選擇適合的傳媒報導

若對傳媒報導的畫面或內容感到不安，便應有選擇地接收傳媒的訊息，避免過份接觸令自己困擾的畫像或資訊。

丙. 尋求專業幫助

若市民因此次事件觸發極之不安及持續的反應，影響日常生活，便應與親人朋友溝通以分擔、舒緩不安和及早尋求專業協助。有需要的市民可致電社會福利署熱線電話：2343 2255。

香港心理學會臨床心理學組的背景

香港心理學會臨床心理學組(<http://www.hkps-dcp.org.hk>)於 1982 年成立，是香港臨床心理學的科研學會及專業團體。本會宗旨是促進本港臨床心理學的服務、培訓及科研質素，推廣和普及心理學知識，以提升市民的心理健康。除此之外，本會亦就社區的需要，例如公屋鉛水事件及在大型災難後心理服務等，跟不同的部門和組織合作作出貢獻。