

面對疫情迅速發展及潛在的威脅，不少人都感到手足無措、擔憂、不安，甚至恐懼。當照顧者忙於抗疫以保障自己及家人的健康時，亦不能忽略照顧自己及孩子的情緒需要。

照顧者可能出現的反應

面對突如其來的疫情，照顧者除了以行動回應（如加強個人及家居衛生），也可留意有沒有這些常見的反應：



孩子可能出現的反應



嬰幼兒雖然未能理解周遭發生的事情，卻能感受到家人的情緒變化，行為情緒也可能受到影響。

學前兒童一般對疫情一知半解，他們可能因看到家人行為上的轉變而感到疑惑，也會因擔心家人染病而感到不安和焦慮。面對停課及減少外出活動，他們會感到無聊或掛念親人、老師和同學。當照顧者額外要求他們注意個人衛生時，他們或會感到煩厭，甚至不合作。



心理防疫小貼士

照顧者不妨參考以下的建議，以提升自己和孩子們面對疫情的應對能力。

(I) 照顧者篇

- 當家人對疫情有不同的看法和感受時，嘗試理解、接納和尊重。
- 留意自己的情緒反應；當感到較為焦慮時，可以提醒自己此疫情是會過去的，並想想面對現況，還有哪些實際可行的方法應對。
- 照顧基本的身體需要以提升免疫力，例如保持均衡飲食、足夠的休息和睡眠。
- 抽空進行休閒及感興趣的活動，例如聽音樂、簡單伸展運動、閱讀、與朋友保持聯繫等。
- 避免接收過多的資訊。盡可能查證或從可靠的渠道接收準確的資訊，以免影響情緒。
- 在可能的情況下尋求其他家庭成員在家務及或照顧孩子上作出支援。
- 進行放鬆練習，例如：



漸進式肌肉鬆弛練習



膈式呼吸練習



想像鬆弛練習



靜觀呼吸練習

(II) 孩子篇

一般而言，照顧者對疫情的態度和感受可能會影響孩子對現況的看法。當要求孩子採取防疫措施時，照顧者宜留意自己的語氣，避免過份催逼。

此外，幼兒在面對轉變時往往未能以語言表達情緒，照顧者可多留意孩子的行為表現和變化，嘗試理解其背後的情緒和需要，盡量及時適切地回應，以協助他在情感上順利渡過現時的處境。

1. 疏導情緒

重點

i. 加強安全感

- 確保孩子感到被愛、關心和保護
- 加強生活中的可預測性

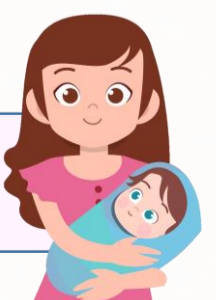
幼兒

學前兒童

建議

- ☺ 增加身體接觸、擁抱或讓孩子親近照顧者
- ☺ 一起做熟悉的事情，如唱歌或閱讀故事

- ☺ 除了增加身體接觸及多陪伴外，也可用語言安慰孩子在常規改變前給予預告，例如「聽日仲未可以返學校呀，要繼續留嚟屋企。」



ii. 協助表達感受

- 用心聆聽
- 給予表達的機會
- 不強迫



幼兒

學前兒童

- ☺ 直接形容孩子的情緒，或為他們提供一些工具（如情緒圖卡）來表達感受
- ☺ 告訴他們這些感受是正常和被接納的，例如「成日留係屋企冇街去，你覺得真係好悶啊！」
- ☺ 若孩子對談及相關的事似乎不感興趣，照顧者可繼續觀察和留意孩子的反應

iii. 以同理心探討孩子的關注和作出適當的回應

- 按年齡及需要談論，讓孩子明白
- 避免過多資訊或細節
- 不忘輕鬆有趣地回應

幼兒

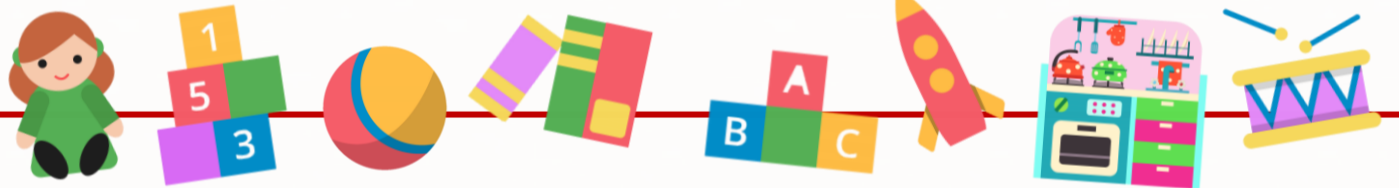
學前兒童



- ☺ 簡單地解釋，例如「依家要洗手，因為要乾淨。」、「出街要戴口罩，因為出面污糟。」
- ☺ 以有趣的方式引導孩子跟從衛生習慣，例如一邊洗手一邊唱歌
- ☺ 當孩子不願合作時，可嘗試分散他的注意
- ☺ 有來有往地交談，例如當孩子提及戴口罩好煩，照顧者可回應：「你唔鍾意戴口罩，但我成日叫你戴，你估點解？」
孩子說：「你話戴咗唔會病囉！」
照顧者說：「你好叻喎！記得我講嘅嘢！依家多咗人病，要做好預防措施，所以我咁出街就要戴口罩，係會煩啲呀！不如你幫我戴，我又幫你戴呀！」
- ☺ 當孩子表達憂慮，例如問：「病毒咁犀利，爸爸你要返工，你會唔會病㗎？」爸爸說：「你擔心爸爸會病，爸爸識保護自己，會多洗手、戴口罩，你放心啦！」
- ☺ 可分享自己的感受，同時也要分享一些應對的方法；例如：「媽咪見到咁多人病都會擔心，不過我咁做足預防措施，出少啲街，應該冇事嘅！」

2. 維持常規及安排活動

- 盡可能維持常規生活
- 照顧者可與孩子商議或安排有趣及配合他們年齡和能力的活動，例如搓泥膠、砌積木、閱讀故事書等，亦可加入互動的元素，例如一起唱兒歌時，配合身體動作和手勢、玩煮飯仔或角色扮演的遊戲等。這也是照顧者與孩子一同玩樂及建立親子關係的美好時光。
- 按孩子能力安排他們做簡單家務，如收拾玩具或餐具、將清洗後的衣物分類等。
- 如孩子能按照安排進行活動，照顧者宜口頭讚賞及以簡單的獎勵去鼓勵他們持續參與。



尋求協助

若照顧者或孩子有明顯和持續的情緒困擾或不尋常的行為轉變，可諮詢家庭醫生或利用以下社區資源尋求協助：

熱線／機構名稱 (排名不分先後)	聯絡方法	服務時間
社會福利署	熱線: 2343 2255 臨床心理服務科2020抗疫心理資源庫: https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/	24小時
醫院管理局	精神健康專線: 2466 7350	24小時
香港紅十字會	"Shall We Talk" 心理支援服務: 5164 5040 網址: https://www.redcross.org.hk/tc/covid_pss.html	以 WhatsApp 短訊作出預約