

面對不幸事件，我可以做啲咩？



我喺新聞報導/ 上網睇到有地方發生咗火災。



好多人嘅屋已被燒到黑晒，玩具、衫褲鞋襪、
書包同圖書都無咗。



趕唔切走嘅人同寵物都成為天使，
離開咗我哋。



我覺得好驚/好擔心/好難過/(可加入其他情緒)。

原來有唔同嘅情緒係好正常。



我可以喊，可以講俾爸/媽/老師/朋友知，
我(請加入想法)。



我可以停一停，深呼吸5次，
唔好睇太多相關報導。
先照顧好自己。



我都可以同爸/媽/老師/朋友傾計，
可以攞下人/公仔，
可以畫畫/聽歌/跑步/(可加入)。



我可以為受影響嘅人同寵物送上祝福，
如畫畫同祈禱。



我都好驚自己會遇到火災，
好驚無咗屋企人、玩具、書包同衫。
原來其他人都可能有呢個想法。



我喺日常保持警覺就可以。
如不幸遇上火災，
我會盡量保持冷靜，
拖實大人，跟從指示。



我會學習感受情緒，同用有效嘅方法舒緩。
我會珍惜同屋企人、朋友同寵物一齊嘅時間。
我係一個愛錫自己同其他人嘅孩子。



創作者的絮絮語

大埔宏福苑大火令人心痛得無語...不同年齡層的人士或會產生各樣的情緒反應， 我亦不例外。當下，作為言語治療師的我嘗試將悲傷轉化為力量和祝福， 以回應社會需要。

因着師長和同業好友的回饋和鼓勵， 本人繼日前發佈的<<我暫時要搬離屋企>> (對象為受火災影響的孩子)， 創作了<<面對不幸事件， 我可以做啲咩?>>， 旨在協助幼兒和學齡兒童舒緩情緒和找到自己的位置。

本人同意機構/學校/教會/同工/公眾透過不同渠道公開發放或轉載此故事， 以讓更多有需要的家庭得到支援。由於預備時間倉促，如有任何不善之處，敬請見諒。 如有需要，歡迎同工將之翻譯為適用語言，以支援少數族裔的需要。

大埔宏福苑大火不只是宏福苑的事...這是香港人的事...願大家在各自崗位做可做的事...

請大家好好照顧自己身心靈需要， 覺察情緒，活好當下，共勉。

天佑香港。

言語治療師喵喵姑娘

29.11.2025

*鳴謝ST同業朋友黃姑娘、張姑娘和外子給予回饋和協助校對，有您們真好☺。