



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals



# 大埔宏福苑居民 《重返單位的身心準備指南》

這是一個艱難的時刻。在重返單位的過程中，如果感到疲憊、悲傷或難以承受，請記得這都是身心的自然反應。請允許自己慢慢來，希望這份指南能為你提供一些小小的支持。

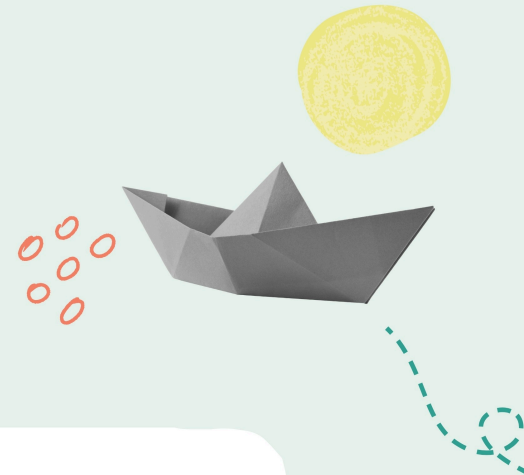


[www.radioicare.org](http://www.radioicare.org)

大埔宏福苑居民 \* \*  
《重返單位的身心準備指南》

## 返回家園，你可能會面對的情緒反應...

- 強烈悲傷、震驚或突然落淚
- 麻木、無力或空虛感
- 憤怒、委屈或「為什麼是我們」的疑問
- 罪疚感（例如後悔當初的決定）
- 焦慮、恐懼或不安



這些情緒可能在看到損毀物品、氣味或環境時突然湧現，有人會感覺像再次經歷災難。

## 你亦可能出現的身體反應...

- 心跳加快、呼吸急促
- 疲倦、頭暈或腸胃不適
- 過度警覺，容易被聲音或氣味嚇到
- 腦海不由自主重現相關畫面
- 事後出現失眠、食慾改變或注意力難集中



這些反應是面對重大壓力時，人體自然的保護機制，通常會隨時間逐漸緩和。但如果持續影響日常生活，就需要留意。

# 如何照顧自己的情緒與身心



## 事前評估與準備

- 1. 誠實地問問自己，目前的情緒狀態是否適合親自前往？**  
如果評估後發現自己難以承受，或是同行者中有長者、孕婦、健康欠佳的人士，可考慮委託信任的親友代為整理。這是一個負責任且正確的決定，而非逃避。
- 2. 建議你事先準備一些小工具，**例如藥油、潤手霜、精油或口罩，幫助減輕氣味帶來的刺激，穩定心神。也可以戴上手套，保護自己。
- 3. 提前做好心理準備，**你可以試著輕輕想像現場可能看到的景象（如焦黑的牆壁、損毀的物品），並溫柔地對自己說：「如果情緒湧現了，我會允許它存在，也會好好照顧自己。」



返回單位本來就是一次心理上的挑戰。出現任何情緒或身體反應，都是身心正在努力適應的表現，並非軟弱。請對自己保持耐心與慈悲。

# 如何照顧自己的情緒與身心



## 過程中的情緒支援

### PART 1

#### 1. 設定清晰的目標

事前先與家人商量，這次主要想取回哪些重要物品？將目標定得務實一些，例如「先取重要文件與生活必需品」。有了清晰的方向，就能減少在混亂中的迷失感與焦慮。

---

#### 2. 逐步適應感官刺激

進入單位前，可以先在門口或樓梯間停留片刻，給自己一點時間適應氣味與環境。可以使用準備好的藥油或戴上口罩，練習慢慢呼吸。如果感到強烈不適（如嘔吐感或頭暈），請立即告訴同行的人；適時改變計畫或暫時離開，也是對自己的一種愛護。

---

#### 3 制定簡單物品清單

專注眼前任務，出發前列出最想取回的東西（證件、紀念品或重要財物），上樓後把注意力放在尋找這些物品上。能幫助你減少被現場的景象和氣味淹沒，讓你在混亂的環境中多一點方向感和控制感。

# 如何照顧自己的情緒與身心

## 過程中的情緒支援

## PART 2

### 4 允許自己身體出現不適

如果出現嘔吐、頭暈、心痛、腳軟或呼吸不暢順等情況，請立即告訴同行的人或尋求協助。要記著，好好照顧自己才是最重要的。

### 5. 允許情緒自然流動

當看見受損的家園時，悲傷、憤怒或麻木感可能會突然湧現。請溫柔地告訴自己：「這些感受都是正常的，我可以接納它們，但不會被它們淹沒。」如果你願意，可以在心裡與這個家說一句簡單的告別，例如：「謝謝你曾經陪伴我們」，這有助於慢慢釋放情緒。

### 6 接受身邊的陪伴與支援

與同行家人或朋友事先約定一個「安全訊號」，當自己情緒承受不到時，可以輕聲說「我要停一停」、「我需要休息一下」或「我出去一陣」，讓大家能互相照應。當你需要傾訴時，就說出來；當你需要安靜時，也完全沒問題。

當情緒湧上來時，你可以在心裡

溫柔地對自己說：



「我現在最重要的是好好照顧和保護自己。」

「我今天的任務是執拾物品，我會盡力，但也會量力而為。」

「無論看到什麼，我都允許自己有情緒。」

「我已經很勇敢了，今天只要做到自己能做到的部分，就已經足夠。」

「我不是一個人在面對，我可以一步一步，慢慢來。」

## 事後自我照顧貼士

### PART 1

**維持基本生活節奏，給自己安全感：**試著讓飲食與作息回到規律。當生活節奏變得穩定，心神自然能感到安適與平靜。

**安排溫柔的放鬆活動：**每天抽時間做一些讓自己感覺舒服的事，例如散步、聽平靜的音樂、做簡單伸展運動、祈禱，或泡一個暖水澡。這些小事能幫助身體和大腦從緊張中鬆綁，讓情緒慢慢平復。

**用安全的方式表達情緒：**如果你願意，可以寫日記、畫畫、或找信任的家人朋友傾訴感受。把心裡的重量的說出來或寫下來，往往能讓它變得輕一些。記住，哭泣或難過都不是軟弱，而是療癒的一部分。

**限制接觸相關資訊：**避免反覆觀看火災或單位的相片、影片或新聞。給自己一個「緩衝期」，讓內心有空間喘息。當你覺得準備好時，才嘗試逐步面對。

## 事後自我照顧貼士

### PART 2

**照顧身體，也照顧心：**確保有充足睡眠，避免用酒精或過度工作麻痺情緒。多喝水、吃有營養的食物，讓身體得到支持。身體舒服一點，心也會跟著舒服一點。

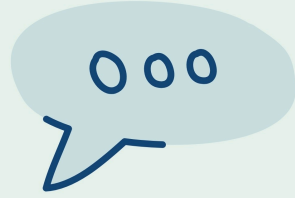
**留意自己的變化，及時尋求支援：**頭兩至三天感到不安或恍惚是很常見的，大部分人會隨時間慢慢改善。但如果兩個星期後情緒仍然沉重、睡眠持續困難，或影響日常生活，請不要猶豫，主動聯絡專業人士。

### 最後的溫柔提醒



親愛的宏福苑居民，你們已經經歷了太多。這次返回單位執拾物品，是人生中艱難卻也重要的一步。無論你選擇親自回去、只逗留短時間、授權他人代勞，還是決定暫時不面對，都請以自己的身心安全和需要為先。允許自己有情緒，尊重當下的感受。你已經很努力，一步一步，慢慢來。你並不孤單。

## 社區資源



情緒通 18111精神健康支援熱線（可WhatsApp）：18111

醫院管理局精神健康專線：2466 7350

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222 / 2353 0029

生命熱線：2382 0000

紅十字會心理支援熱線：2514 2280

明愛向晴軒：18288（24小時家庭危機熱線）

社會福利署熱線：2343 2255



# 精神健康影片



災後心理壓力反應  
以及應對方法



認識創傷後壓力症



給面對哀傷的你-  
寫給大埔宏福苑的居民及  
受影響的家人



遺物轉化





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



# 友心情網上電台

🔍 [www.radioicare.org](http://www.radioicare.org)



Radioicare 友心情網上電台



Radioicare 友心情網上電台



[twghs.radioicare](https://www.instagram.com/twghs.radioicare)