



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

<http://www.hkps-dcp.org.hk>

新聞稿: 有關二月二十四日大埔龍尾村命案相關報導可能帶來的心理影響

近日大埔龍尾村發生的命案備受市民大眾關注，亦引起社會各界人士的熱烈討論。大眾傳媒的廣泛報導，令案件相關的資訊、圖片和影像在網絡及通訊軟件鋪天蓋地傳閱和轉發。市民可能會因為重複接觸報導，而感到不安，出現壓力反應，甚至情緒受到困擾。香港心理學會臨床心理學組特提供以下資料給市民參考，並呼籲各界人士謹慎接收及發佈有關報導。

短期的壓力反應

重複接觸到關於案件的圖片、影像或報導，身心會出現短期壓力反應，是自然和正常的。

身體方面，可能會出現各種不適，例如心跳加速、肌肉崩緊、胸口鬱悶、呼吸不順、睡眠不佳、食慾不振、精神不集中等。

情緒方面，可能會感到心緒不寧、忐忑不安，緊張、擔心、驚慌等。

行為方面，可能會坐立不安、不想與人接觸、失去興趣、逃避與相關的活動、地方和人物。

思想方面，相關的圖片、影像或報導在腦海中揮之不去、突然出現；出現發夢、錯覺等情況；甚至覺得自己不安全、難以信任其他人、世界很危險。

社會上發生令人震驚的命案，有可能會令身體本能的保護機制啟動，身心出現壓力反應。一般來說，隨著我們停止接觸相關資訊，投入生活和日常活動，反應便會慢慢平復，市民無須為此過份擔心。但若留意到這些情緒和身體反應維持強烈並持續超過一個月，甚至影響到日常生活，便應及早尋求精神健康的專業協助。

紓緩壓力反應

認識壓力反應：身心會出現短期壓力反應，是自然和正常的，嘗試認識短期壓力反應，騰出空間和時間，了解並回應自己的需要。

選擇性接收資訊：留意自己的身心狀態，若果發現自己對報導的內容感到強烈不安，便應該選擇地接收關於案件的資訊，例如減少在社交媒體上打開有關的貼文，甚至跟身邊的人明確地表示不想討論這宗新聞。如果出現壓力反應，可選擇停止接收任何與案件相關的報導，或停止參與/關注網上討論，避免令壓力進一步升溫。

抒發/表達感受：留意自己及身邊人士的身心狀態，可以考慮用不同的方法抒發/表達感受，例如文字、圖像、音樂、運動、宗教儀式等。

關心和陪伴：如發現身邊人士持續出現壓力反應，可嘗試安靜耐心陪伴，多聆聽和肯定對方感受，容許對方表達和抒發情緒。



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

<http://www.hkps-dcp.org.hk>

尋求專業協助

如果身心壓力反應強烈並持續超過一個月，甚至影響到日常生活，便應及早尋求向合資格的專業人士尋求協助。如本身有情緒困擾的人士更應多留意自己的心情及作息睡眠等變化，避免過份關注案件的詳細情節。如有需要，可參考以下求助資訊。

求助網站和熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會熱線	2389 2222
醫院管理局精神健康專線	2466 7350
社會福利署熱線	2343 2255
明愛向晴熱線	18288
東華關懷熱線	2548-0010
撒瑪利亞會熱線	2896 0000
香港青年協會關心一線	2777-8899
生命熱線	2382 0000
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台- 「Open 嘢」24 小時網上輔導	9101 2012 (SMS)
學友社學生熱線	2503 3399
利民會《即時通》	3512 2626
香港撒瑪利亞防止自殺會「Chat 隆」網上聊天服務	https://chatpoint.org.hk
紅十字會心理支援熱線	5164 5040
香港情緒健康心聆熱線	6996 6463

二零二三年三月一日

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。