

## 新聞稿

2026 年 1 月 10 日

### 香港新聞博覽館舉行「守望同行、互助互愛」講座

大埔宏福苑五級大火後受影響的市民都需要精神健康的支援。香港新聞博覽館於 1 月 10 日（今天）舉辦「守望同行、互助互愛」公眾講座，由精神健康諮詢委員會主席林正財醫生及香港大學防止自殺研究中心副總監兼精神科專科醫生廖廣申醫生跟大家分享最新支援措施，以及市民如何紓緩情緒。

林正財醫生表示，災難後精神健康的工作挑戰大，精神健康諮詢委員會已成立工作小組，聽取專家意見，推出「守望·同行」計劃，集合不同機構接觸死難者家屬，提供即時哀傷輔導。如情況複雜，會再轉介至臨床心理專家。他指，計劃不限於宏福苑的居民，受影響的工作人員、親友及鄰居也會提供協助。

林正財又提到，災民獲分配到不同的臨時居所，生活習慣突然作出改變，在不同時期會出現不同的情緒，因此社工及臨床心理學家會在現場駐守，陪伴居民渡過難關。

他又提到，委員會將與傳媒及不同公共機構商討，傳遞有關應對情緒問題的正確資訊，幫助本港重建韌性和免疫力，向社會發放正能量。

廖廣申醫生指出，市民如果受災難困擾，不時想起相關畫面，應避免重覆收看相關內容及新聞。他解釋，市民在日常生活中面對壓力時，會出現正常生理反應，例如心跳、胃痛等徵狀。但如果長期面對壓力，便有可能出現失眠、記憶力減退等徵狀。另外，今次大火中的災民在生活、工作、學業以至家庭上都會受影響，可能會有創傷後壓力障礙症，包括腦海中反覆出現相關影像。他們亦會經歷「悲傷五部曲」，包括否認、憤怒、討價還價、沮喪及接受。他說，市民不應壓抑自己的情感，要學懂紓發自己的情緒，包括與別人傾訴、寫日記及畫畫等活動。

廖醫生又認為，本港大型慶祝活動不必受到影響，市民可以苦中作樂的心態面對逆境，但大埔區內的活動便要小心處理。他建議，市民在日常生活中也應有適當運動，有積極社交生活及充足睡眠，保持精神健康。

林正財醫生亦建議，本港需要打造一個精神健康友善的職場環境，未來亦會加強培訓工作，讓不同機構認識常見精神健康問題及解決方法，希望可協助有需要的人士。

講座重溫片段將於稍後上載至香港新聞博覽館 YouTube 頻道。

圖片說明：



圖一：香港新聞博覽館舉行「守望同行、互助互愛」講座。



圖二：林正財醫生表示，委員會將與傳媒及不同公共機構商討，傳遞有關應對情緒問題的正確資訊，幫助本港重建韌性和免疫力，向社會發放正能量。



圖三：廖廣申醫生指出，市民如果受災難困擾，不時想起相關畫面，應避免重複收看相關內容及新聞。

傳媒查詢：陳卓健先生 22052225