



大埔火災緊急呼籲 誠邀大家伸出援手



大埔五級火2025教材套
(2025年11月29日)

大埔五級火2025

- 2025年11月26日下午二時五十一分，消防處收到報告指大埔宏福苑發生火警，消防人員迅速於下午二時五十六分到達現場後，發現外圍搭建棚架已起火並蔓延至室內及其他樓宇。
- 消防人員隨即展開滅火救援工作，期間數度將火警升級，至2025年11月26日六時二十二分將火警升為五級。
- 火警已導致多人傷亡。
- 政府即時啓動緊急事故監察及支援中心，由各相關部門人員實時密切監察情況，統籌協調各部門全力應對及處理火災造成的影响。

資料來源: (政府新聞公報)

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202511/27/P2025112700063.htm>

大埔五級火2025最新情況 (截至2025年11月28日下午五時)

- 截至2025年11月28日下午五時，共有128名市民死亡，79名傷者¹。
- 火警期間，一共接獲467個有關失蹤人口的求助個案，當中有部分是重複，大約還有200名人士情況未明¹。
- 截至2025年11月27日，有720名居民使用九個臨時庇護中心²。

資料來源: (政府新聞公報)

1.<https://www.info.gov.hk/gia/general/202511/28/P2025112800616.htm>

2. <https://www.info.gov.hk/gia/general/202511/28/P2025112800763.htm>

經歷危急事故後的心理健康

經歷危急事故後的心理健康

經歷危急事故後，壓力反應可以以不同方式呈現，以下是常見的壓力反應：

行為反應 Behavioral

畏縮、迴避他人、發愣、與人爭辯等
Withdrawal, avoiding people, arguing with people, etc.



失眠、疲累、頭痛、肌肉緊張等
Difficulty in falling or staying asleep, fatigue, headache, muscle tension, etc.



生理反應 Physical

情緒反應 Emotional

驚訝、哀傷、絕望、失望、憤怒、緊張等
Shock, grief, fear, frustration, anger, anxiety, etc.



腦海重覆事件、混亂、難以集中等
Intrusive image, confusion, memory loss, poor concentration, etc.



認知反應 Cognitive

對大部份人來說，自然的應對方法有助逐漸減弱壓力反應。
For many people, natural coping strategies can help gradually reduce the stress reactions.

經歷危急事故後的心理健康

如何照顧自己？

有助適應的行為 Adaptive Coping Strategies



- ◎ 維持正常的生活作息，包括七至九小時的睡眠時間
Maintain daily routine with adequate rest, including 7 to 9 hours of sleep per day.
- ◎ 保持健康飲食，多吃蛋白質和碳水化合物，少吃咖啡因與尼古丁
Maintain a healthy diet, increase the intake of protein & carbohydrates, and decrease the intake of caffeine and nicotine.
- ◎ 投入生活，建立有益身心的興趣和恆常的運動習慣，積極工作
Develop healthy lifestyle and hobbies. Do exercise often and be involved at work.
- ◎ 當你準備好時，與信任的人傾訴，互相分享感受，或參與互助團體
Share your feelings when you feel ready to do so or participate in mutual support groups.
- ◎ 與能支持你的人多花時間相處
Spend time with people who can support you.

經歷危急事故後的心理健康 - 如何照顧自己？

有助適應的行為 Adaptive Coping Strategies



無助適應及不應做的行為 Maladaptive Coping Strategies

- ◎ 因為不希望使別人擔心或苦惱而沉默不語
Keep everything to yourself because you don't want to upset others.
- ◎ 使用酒精或藥物來嘗試協助適應
Use alcohol or drugs to cope with stress.
- ◎ 以過度工作來逃避面對負面情緒
Work excessively to block out your negative feelings.
- ◎ 迴避與家人朋友接觸
Avoid contact with your family or friends.
- ◎ 等到自己壓力過大或過累，以至於無法全然從別人的支持中獲益
Wait until you are suffering from burnout and cannot benefit from others' support.

經歷危急事故後的心理健康

- 如何幫助您身邊有需要的人？

可嘗試 You should

- ◎ 找一個不受干擾的時間和地點談話
Find an uninterrupted place and appropriate time to talk.
- ◎ 表示有興趣聆聽、專注和給予關心
Show your interest, attention, and care.
- ◎ 尊重對方的反應和應對方式
Respect their reactions and coping strategies.
- ◎ 認同對方處理問題時的能力
Acknowledge their strengths in handling problems.
- ◎ 協助對方了解沉重的壓力可能需要花一段時間才能解決
Facilitate them to understand that it might take time to process the intense emotions and stress.

應避免 You should not

- ◎ 急著告訴對方他會好起來，或是他應該要「忘記它」
Urge to tell them that they will be okay, or they should "forget it".
- ◎ 當對方應對壓力比不上你，就認為對方是懦弱或誇大問題
Perceive others as weak or exaggerating their problems because they are not coping as well as you do.
- ◎ 只討論自己的經歷而不傾聽對方的故事
Focus on the discussion of your story instead of listening to theirs.
- ◎ 沒有細心聆聽對方及理解他們的擔憂而急於提供建議
Give advice without listening to and clarifying the concerns of them.
- ◎ 阻止對方主動討論他感到困擾的事情
Stop people from talking about what is bothering them.
- ◎ 告訴對方他已經很幸運，因為他的情況並不是最壞
Tell them that they are lucky for that they are not in the worst situation.

目睹危急事故後的心理健康

目睹危急事故後的心理健康

目睹危急事故後，特別是恐怖或駭人畫面，可能會出現不同的壓力反應，例如：失眠、腦海重覆出現畫面等等，這些反應也是常見的。



可嘗試

- 多照顧自己，與他人傾談
- 進行減壓活動



如負面情緒持續多於數星期或以上，請尋求專業人士幫助。

當您或其他人
情緒激動時，
可以一起嘗試
做練習

呼吸練習



當情緒較激動時，可以嘗試使用呼吸練習平復情緒

尋求專業人士協助

Shall We Talk 心理支援服務

- “Shall We Talk” 心理支援服務向所有市民開放
- 本會提供『情緒支援』 “Shall We Talk” 心理支援服務，任何因疫情 / 其他危急事故 (如工業意外) 而受情緒困擾的受影響人士可以致電或 WhatsApp 短訊 (+852) 5164 5040 預約，服務由已受相關訓練的職員或義工提供支援，並由臨床心理學家作出專業支援。

香港紅十字會 Shall We Talk 輔導服務

電話 / WhatsApp : 5164 5040



了解更多

樓宇火警

火警主要成因





火警發展速度超乎你想像！

Speed of fire development far beyond your imagination !



只需4分鐘



火的危害



產生濃煙



有毒氣體



缺氧窒息

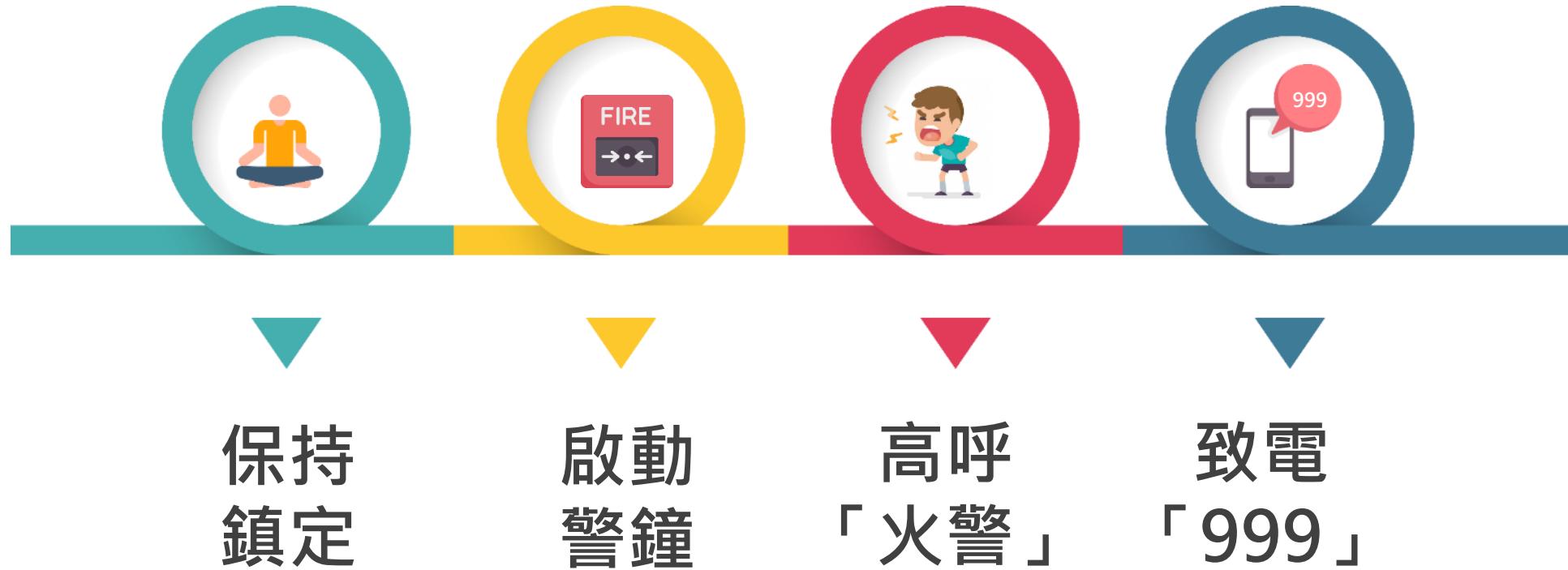


火焰燒傷



樓宇結構

火警時應如何應變



聽到警報，立即行動

如火在門外 →
留在室內

- 關門，用膠紙 / 濕毛巾封門縫
- 到窗戶或露台示意求救（揮動毛巾或掛被單）

如決定逃生 →
快速準備

- 以手背測試門把溫度
- 帶備逃生包、手機、門匙、濕毛巾
- 確認走廊無煙才離開單位，關門
- 走樓梯逃生，切勿使用電梯

如樓梯有煙 →
另尋出路

- 立即改用其他樓梯
- 遇濃煙時，應貼地爬行，因為地面空氣較清新
- 若無路可走，返回單位或敲其他單位門暫避

身上着火時，怎麼辦？



停

Stop

停下來，不要亂跑



躺

Drop

馬上倒地，用手掩面，保護臉部



滾

Roll

在地上滾動，壓熄衣物的火勢



如遇濃煙時應如何逃生？

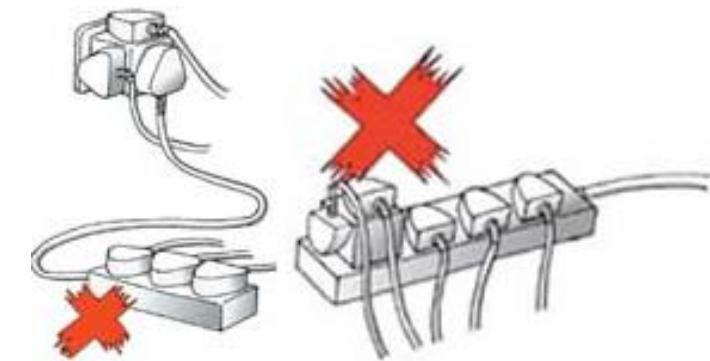


- 用濕毛巾掩蓋口鼻
- 伏在地面上爬行



家居防火貼士

- 不要於床上吸煙
- 小心使用蠟燭和明火
- 烹食時需留意爐火
- 勿將易燃物品放近爐頭
- 定期檢查電器，確保安全
- 大用電量的電器應獨立使用插座
- 每一個供電插座上只可插上一個萬能蘇或一個拖板
- 避免無人在家時充電



逃生路線及應急計劃

- 清理家居阻礙出入的雜物
- 預先計劃及熟悉走火通道及逃生路線
- 擬訂火警逃生應變計劃，並預定會合地點
- 確保逃生路線(包括走廊及樓梯)
沒有雜物阻塞
- 確保防煙門、地下出口門及天台出口門沒有鎖上
- 保持防煙門關閉
- 參與防火講座及火警演習



備災三步曲

1 了解風險及
做好準備



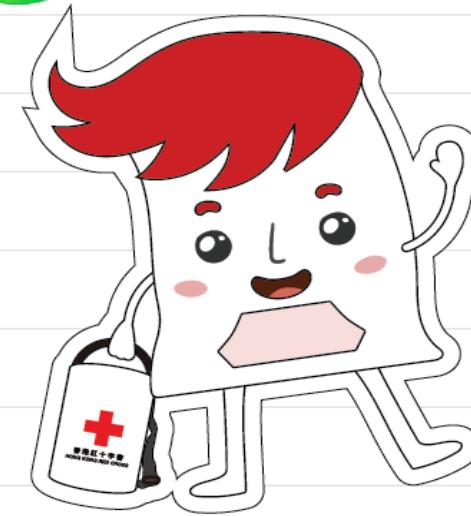
日常生活留意
新聞及潛在風險

2 制定應急計劃



意外發生時的
集合地點

3 預備逃生包



隨時準備離開
意外現場

逃生包





為什麼在香港要準備逃生包？

- 意外突然發生，無法估計
- 逃生時需要極短時間離開現場，沒有時間思考及拿走物品
- 如需到臨時庇護中心暫避，難以取得日常所需物品（如藥物、眼鏡）

按個人需要



眼鏡



藥物



玩具



嬰兒用品



女性衛生用品



金錢/八達通



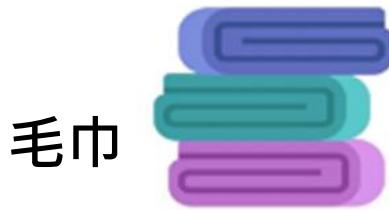
鎖匙



電話及充電器



緊急聯絡人資料卡



毛巾



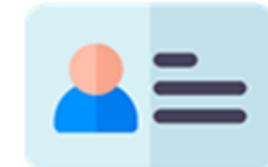
電筒



急救包



水



身份證明文件副本

乾糧



- 背囊
- 容量大
- 防水、輕便

逃生包 EMERGENCY KIT



01 預先準備

02 容易提取

03 全家知道

04 定期檢查

我們還可以做甚麼？

我們還可以做甚麼？

1. 持續關懷受災的人

除了當務之急的搜救外，未來一段時間的災民安置、基本維生物資，乃至日後的重建恢復工作仍需各方支持。請持續關注關懷受災的人們。

2. 分享正確賑災支援資訊，讓有需要的人得到援助

避免轉發錯誤資料，留意官方正確訊息



我們還可以做甚麼？

3. 裝備自己，為災害作好準備，以幫助有需要人士

我們可以主動提升應對能力。透過學習災害應對知識、參與演習、以及制定應急計劃，我們可以更有信心應對突發情況，有能力在關鍵時刻幫助他人。

4. 支持香港紅十字會及其人道工作



香港紅十字會應對工作 (截至2025年11月27日下午3時)

- 各部門累計動員 112 人次職員及義工，合共支援 1,401 人次受影響人士。
- 11 月 26 日下午 5 時成立緊急行動指揮中心，派員在 6 個臨時庇護中心提供急救、緊急醫療及心理支援服務，通宵運作，實時評估及回應現場需求。合共派發 200 張毛氈、200 個枕頭、410 份個人衛生用品、200 張棉被及 100 個行動充電器。
- 11 月 26 日晚上 8 時半啟動心理支援熱線 (5164 5040)，並調派職員及義工到臨時庇護中心提供心理支援服務。

香港紅十字會應對工作 (截至2025年11月27日下午3時)

- 香港紅十字會與政府各部門，包括社會福利署、民政事務署、衛生署、醫務衛生局保持緊密溝通。
- 香港紅十字會發出緊急呼籲，接受公眾指定捐款至 2025 年 12 月 10 日，多間企業及基金亦表示有意捐款支持。人道工作需要大家支持！
- 香港紅十字會將持續評估社會需要，提供適切緊急救援及災後恢復重建服務。

大埔火災緊急呼籲

請大家繼續伸出援手，陪伴受影響的人渡過難關。

銀行轉帳：

- 匯豐 HSBC 567-650155-023
- 恒生 HASE 267-175123-002
- 中銀 BOC 012-806-00003231
- 東亞 BEA 015-514-40-472999

- 網上捐款：https://s.redcross.org.hk/TPFEA_fb
- 轉數快：香港紅十字會議別碼 164279317
- 支付寶香港：
<http://link.redcross.org.hk/donatealipay>
- PayMe：
<http://link.redcross.org.hk/donatepayme>

- 透過 PayMe、支付寶及轉數快識別碼之捐款，請提供交易記錄截圖，連同捐款者姓名、電話、地址、捐款者號碼（如有）及輸入「TPFEA9890」，電郵至 relief@redcross.org.hk。
- 指定捐款日期：即日起至2025年12月10日

我們還可以做甚麼？

若每個人都能共同合作應對災害，
不遺忘任何人，社區將更快復原。

查詢：

香港紅十字會人道教育中心

辦公時間：星期一至五：

上午10時至下午1時；下午2時至下午6時

電話：2507 7740 電郵：hec@redcross.org.hk

地址：西九龍海庭道19號香港紅十字會總部7樓



人道教育中心
HUMANITARIAN
EDUCATION CENTRE