

# 四川大地震

社區生死教育資料 (一)

四川大地震，舉國三天哀悼。  
哀悼過後，我們問，還可以做些甚麼？

二零零八年五月十二日，四川發生八級大地震。地震奪去數以萬計的生命，逾廿五萬人受傷，還有數以百萬計的災民。一場震懾人心的災難，搖撼了黃土地上萬千的中國人，悲傷、沉重、憂感...。一星期過後，不少人仍在千絲萬縷的思緒當中。

就這一次的災難，除了緊貼電視報章新聞、傾囊捐輸之外，我們有否從中學曉一點甚麼...？

我們的國家，百年以來，天災頻仍，意外不息，大地上從未一刻安寧。幾乎可以肯定，未來的日子，禍患仍會發生。

就這一次的災難，除了站在遠方，為災民痛心疾首之外，我們是否可以裝備自己，以應付禍患可能再一次的臨到？



## 面對災難，十項「要做」的事

- 一. 學習求生技能和急救技巧，以備不時之需
- 二. 增加防災抗災知識
- 三. 增強個人體魄，以應付突然需要，助人自助
- 四. 若牽起了自己過去喪親情緒，容許自己表達哀傷，並接納這是正常的反應
- 五. 容許自己有歡愉的時候，活在當下
- 六. 參與有意義的悼念或賑災活動，以表達心意
- 七. 珍惜與家人朋友共處的時間
- 八. 保護環境，善用資源，以減低因環境破壞而帶來的自然災害
- 九. 反思生命的價值與人生意義，感恩生活、好好生活下去
- 十. 裝備自己，貢獻己力、回饋社會及國家

面對浩大災難，每個人也想出一分力，為受災者伸出援手。然而，我們也要留意自己的需要，按自己的能力，合宜地作出支援或幫助。

## 面對災難，十項「不要做」的事

- 一. 不要過份停留在哀傷的狀態，化悲傷為生命的力量
- 二. 不要過份沉溺在災難的新聞中，給予自己適當的舒緩空間
- 三. 不要過份驚恐，生命仍充滿希望
- 四. 不要抑壓自己的情緒，要哭時就哭，要笑時就笑
- 五. 不要孤立自己，盡量與人分享對災難的感受，有需要時尋求專業人士幫忙
- 六. 不要批判別人不同的情緒表達，每個人都是獨特的
- 七. 不要批判別人幫助救災的方式，每個人都盡己之力作出援助
- 八. 不要忽略孩子及長者的需要，幫助他們表達情緒及明白生命及死亡
- 九. 不要過份期望自己作助人的角色，按自己的能力，合宜地作出幫助
- 十. 不要質疑人類的能力，縱然生命無常，但我們仍能超越死亡，積極面對人生

