

回應大眾關注因應社會運動下心理輔導服務的公開信

由 2019 年 6 月至今，香港社會發生了一連串前所未有的社會運動，廣泛市民不論背景、年齡、立場都因應事件發展受到不同程度的身心影響。由於事件持續一段時間，不少民眾因親身經歷、目擊或從媒體上看到不同的衝突事件，均有機會出現急性壓力反應，例如焦慮、易怒、失眠，甚至產生錯覺、抽離等情況，令個人日常生活、工作、學業、人際關係功能均有所損傷。因此，本地專業輔導人員包括心理學家、輔導員、社工等都分別為在這段期間為市民大眾提供緊急心理支援服務，包括情緒支援電話熱線、危機事件心理減壓及個別與團體輔導等等，以協助有需要的民眾舒緩及疏理情緒。

本地專業輔導團體一直強調專業心理輔導人員提供的心理輔導服務應恪守專業道德倫理，維護「利益案主(BENEFICENCE)」、「切勿傷害 (NONMALEFICENCE)」、「公平公義 (JUSTICE)」等輔導核心價值，不偏不倚地為不同背景及立場人士執行職務，以輔導服務使用者的最大福祉為依歸，保障大眾心理健康及接受優質心理輔導服務的權利。

一般緊急心理支援或輔導服務旨在穩定受影響人士的情緒，幫助案主了解危機事件及評估案主面對該事件帶來的心理影響，過程中會為他們提供適切的心理教育 (psychoeducation)：教育正向的應對策略 (coping strategies)，鞏固他們的支援系統 (social support)，例如家人、師長和同儕的支援。過程中，我們會注意案主是否有傷害自己或其他人的想法，亦會識別不合適的應對策略及解難方法；如有，我們會按照專業倫理守則作出適切的處理，避免情況惡化。

面對這場空前的社會運動，我們專業心理輔導業界深明社會各界有著不同感受，所有情緒反應均沒有對錯，期盼在我們業界的協助下，社會各界能更關注自己的心理健康，讓不同背景、年齡、立場人士有機會學習正向的應對方法面對自己的情緒與壓力，並盡快回復日常具功能性的生活狀態。

我們呼籲全香港市民在這社會動盪時刻，如果發現自己或身邊人士對心理輔導服務有任何需求或疑問，應立即向專業心理學家或輔導人員求助；同時歡迎各界直接與下款署名的專業組織聯繫，我們會替 閣下提供適切的協助和盡力解答有關查詢。

聯署專業輔導團體 (按英文名字母順序排列):

亞洲專業輔導及心理協會 (電郵：admin@apcpa.com.hk)

香港心理學會輔導心理學部 (電郵：dcop@hkps.org.hk)

香港學校輔導專業人員總工會 (電郵：hkguscsp@gmail.com)

二零一九年十一月十一日