

心理健康與山火

小冊子 D

*《了解蔓延至市區的山火對健康的影響》*系列

本系列其他小冊子：

A. 蔓延至市區的山火對健康的影響
B. 火災期間：煙霧、空氣質素及自我防護
C. 火災過後：家中及周圍的鉛和其他火災污染物
D. 心理健康與山火
E. 延伸閱讀

主要作者：Savanna Carson、Katherine McNamara。完整的作者、編輯及審閱者名單，請參閱網站。

目錄：

頁碼	目錄
3	重點概覽
4	火災如何影響心理健康，以及哪些人風險最高
5	火災後社區可能出現的情緒
6	火災以多種方式影響心理健康與身心狀況
7	媒體如何增加壓力，以及了解康復期間的需要
8	實用指南：火災期間：短期內可以怎樣保護心理健康？
9	實用指南：火災過後：長遠可以怎樣保護心理健康？
10	*學習活動*：討論山火如何影響心理健康，以及社區如何支持康復。
11	何時應尋求心理健康支援
12	心理健康資源

***系列**說明：本系列探討蔓延至市區的山火所引起的部分健康問題。這類火災也稱為荒野與市區交界（WUI）火災。由於一般大眾未必使用 WUI 這個詞，我們以「蔓延至市區的山火」，或簡稱「火災」，來指可能同時燒毀建築物、汽車及其他非天然物品的大型災難性火災。*

重點！

留意本資料中的「重點」，掌握最重要的摘要。

重點概覽：

山火對心理健康的影響

為保護自己必須知道的事！



山火和煙霧如何影響我們的心理狀況？

- **心理健康會在多方面受到影響**。人們常有焦慮、壓力、抑鬱、睡眠困難及情緒變化等症狀，包括覺得自己變得不像平常的自己。
- **煙霧可能影響心理健康**；山火煙霧中的微小有害粒子可能進入腦部，造成損傷，影響感受和思考。

火災撲滅很久後，情緒仍然「起起伏伏」，正常嗎？

- **正常。康復是一個長期過程**。危機過後，社區往往有強烈的凝聚力，但隨着艱巨的重建工作開始，這種感覺可能逐漸減退。財物損毀、保險、失業，以及學校或社交圈子的變化等壓力來源，可能在火災後一段很長時間仍會增加心理壓力。

火災期間及之後，保護心理健康的最佳方法是甚麼？

- **保護身體**：實用方法包括減少接觸煙霧、維持日常規律、與他人保持聯繫、減少接觸媒體資訊，以及優先照顧基本需要，例如補充水分、吃得好、睡得好和確保安全。
- **照顧心理健康**：及早尋求幫助。不用等到危機出現才找人傾談；及早尋求社區支援或治療師協助，有助你整理自己的經歷和感受。資源請見第 12 頁。
- **維繫人際關係。**留意自己的感受，說出自己的需要，並與支持你的人保持聯繫。

火災會影響心理健康嗎？



會。火災倖存者報告**心理健康相關影響**及／或出現**心理健康症狀（以星號 * 標示）增加**，並因這些問題而增加就醫次數，包括：

- **PTSD，即創傷後壓力症**，可能包括惡夢*、創傷情景重現*、易怒／憤怒*、負面想法*、迴避*
- **焦慮**、擔憂*、恐慌發作*
- **抑鬱**、悲傷*、絕望*
- **失眠***、睡不好*或疲憊不堪*
- **使用藥物***：飲酒、吸煙、使用大麻
- **環境或社區相關的困擾**，過度糾結於難以掌控的重大未知情況*
- **自殺傾向**：自我傷害*
- **其他**：無法集中注意力*、身體緊繃*、吃得過多或過少*

兒童或青少年也可能出現：

- 行為或適應問題，包括易怒、憤怒或退回較年幼時的行為
- 家庭支援中斷、家庭壓力或變化
- 學習問題、學習或集中注意力有困難，或語言發展遲緩
- 兒童也可能缺乏表達或傳達情緒的能力

此外：

- 人們對山火可以有很多不同反應。有些情緒或反應立即出現，有些則較晚才出現。
- 長期反覆接觸山火煙霧，也可能增加長者患認知障礙症及其他腦部疾病的風險。

哪些人風險最高？

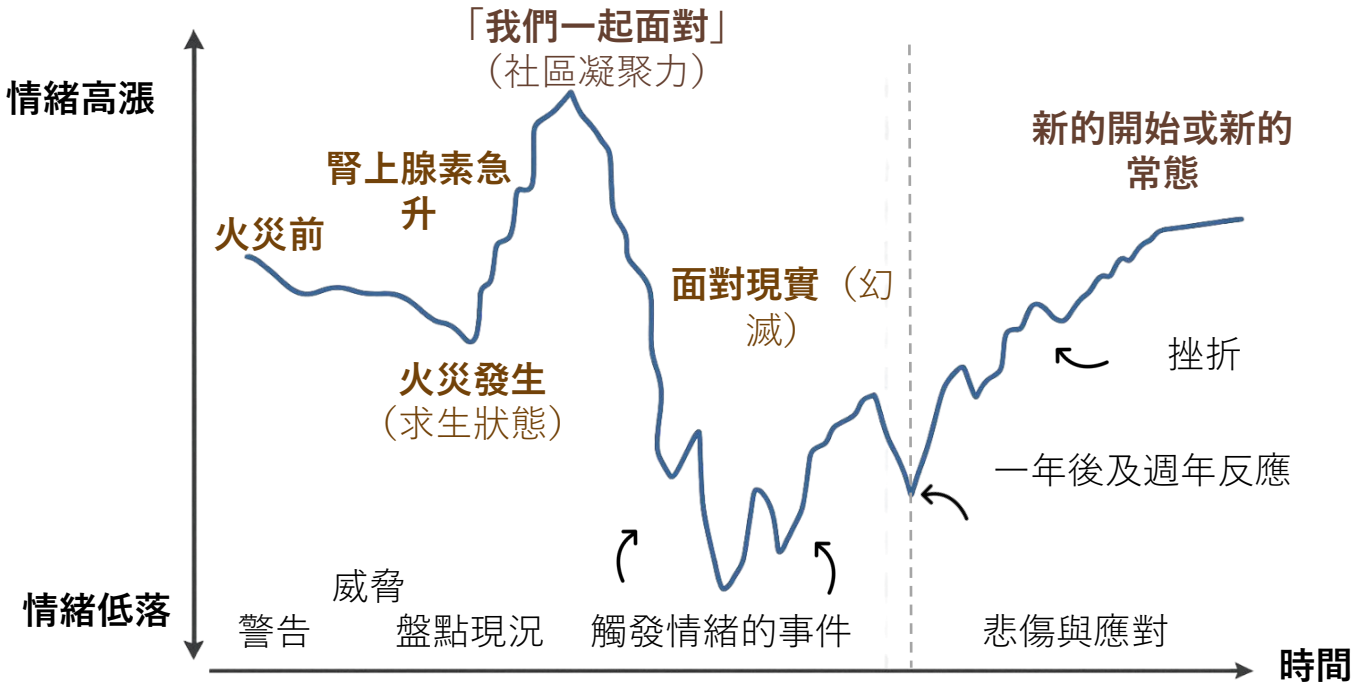
即使沒有身處火災區，任何人都可能受到心理健康方面的影響。有些人可能需要額外支援，或受到更大影響，尤其是：

- **直接蒙受損失、接觸火災**污染物或受傷的人：失去家園或親友、居住環境改變，或健康狀況改變。
- 原本已有**健康問題**的人：正在患病或面對心理健康問題的人。
- 曾有**創傷經歷**（或經歷過火災）的人
- **少數種族或族裔**：獲取資源和照護時遇到障礙、面對經濟障礙，或接觸污染物較多、受到較大影響的人。
- **資源較少的人，包括**居住不穩定、失業、交通不便或較難獲得服務的人。
- **工作者**，例如消防員、清理人員、照顧者、治療師或其他提供幫助的人。
- **女性、年輕人**（包括兒童及青少年）或**長者**
- **同時屬於上述多個群體的人**，可能承受更大壓力，並在尋求支援時遇到更多障礙。

1. To P, et al.The impact of wildfires on mental health: a scoping review.Behavioral Sciences. 2021. 2.Jung YS, et al.Fine particulate matter from 2020 California wildfires and mental health–related emergency department visits.JAMA Network Open. 2025. 3.Casey JA, et al.The 2025 Los Angeles Wildfires and Outpatient Acute Healthcare Utilization. medRxiv. 2025 4.Elser H, et al.Wildfire smoke exposure and incident dementia.JAMA Neurology. 2025 5.Adu Mk et al.Children's psychological reactions to wildfires: a review of recent literature.Current Psychiatry Reports. 2023. 6.Heanoy EZ, et al.Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications.In Healthcare 2024. 7.Li A, et al.Vulnerability and recovery: long-term mental and physical health trajectories following climate-related disasters.Social Science & Medicine. 2023

火災後的社區情緒

下圖顯示大型火災等災難發生後，社區可能出現的情緒高低起伏。這不一定完全符合個人的情緒歷程，但可作為社區常見情緒變化的例子。



這張圖可有助理解以下幾點：

- 康復之路並非一條直線。人們和社區在不同階段可能感到堅強、疲憊、灰心或充滿希望；災難過後很久，仍可能有高低起伏。情緒復原是一個持續而長期的過程。
- 情緒和復原所需時間，會因人、損失及情況而有很大差異。
- 次生壓力（與生活有關，例如居住受到影響）可能造成高度及持續的壓力，並需要花很大力氣調整情緒。
- 火災週年、煙霧瀰漫的日子、撤離警報、保險截止日期、重建延誤或其他觸發因素，都可能令情緒再次湧現。
- 額外的壓力來源和因素可能相互疊加。例如：
  - 一個孩子失去家園和學校
  - 一個人可能同時面對山火損毀、居住問題、保險索償、家人生病，以及另一個火災季節即將來臨……還有更多事情。

重點：

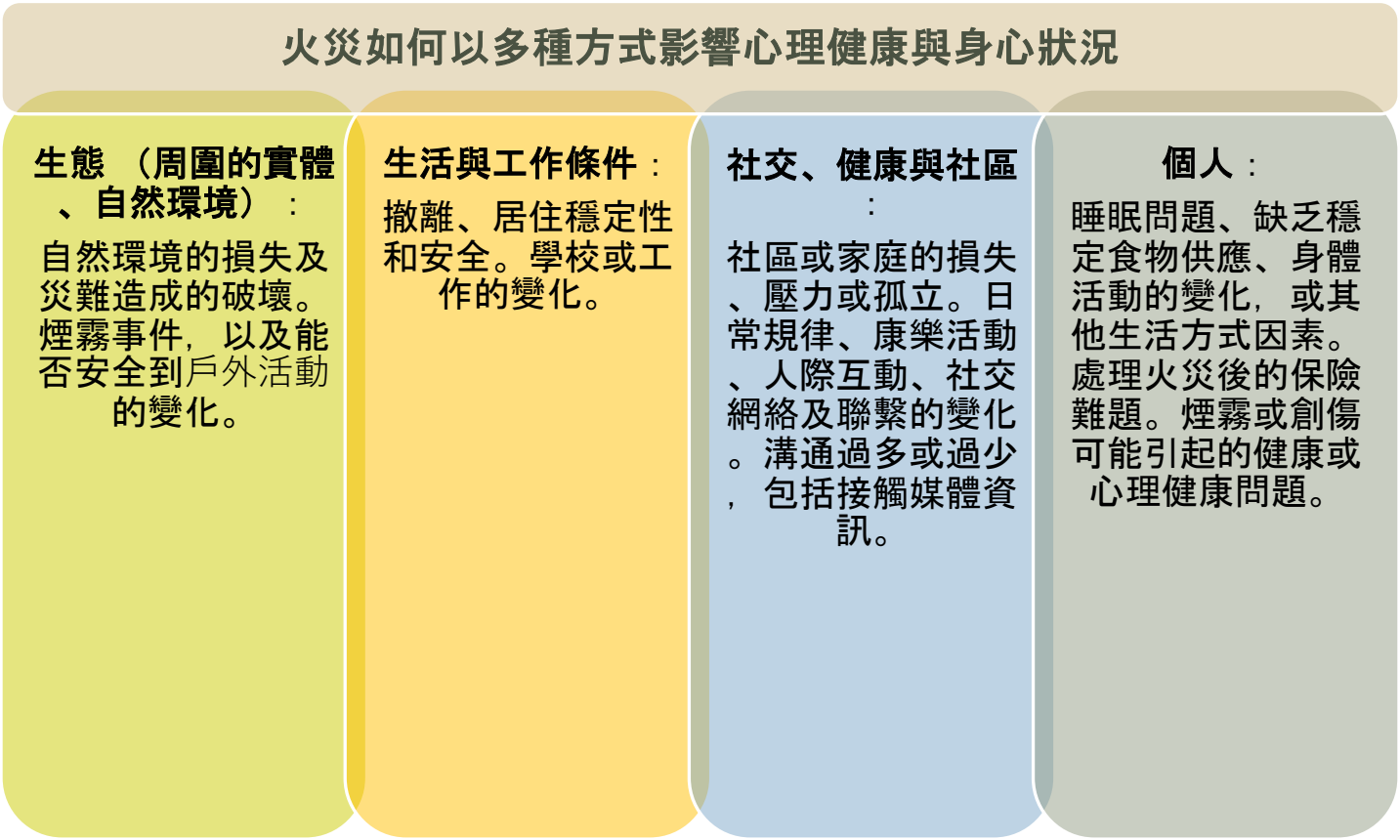
災難*過後很久*，情緒仍有起伏或不斷變化，是正常的。心理健康的復原往往是一個長期過程。

改編自 Zunin 與 Myers 的「災難心理反應六階段」，引自美國衛生及公共服務部（2000 年）《重大災難心理健康及公眾服務工作者培訓手冊》。

火災以多種方式影響心理健康與身心狀況

山火可能對生活的許多方面造成重大影響，影響人們的環境、人際關係、財務、正常生活的感覺、身心狀況及心理健康（見下圖）。

***此外*，火災煙霧也可能影響腦部健康。**接觸煙霧可能讓有毒粒子進入體內，引致毒性壓力增加和炎症。其中一些微小粒子甚至可能進入腦部，反覆或長期接觸可能造成損傷，影響腦部*及心理健康。*



重點：

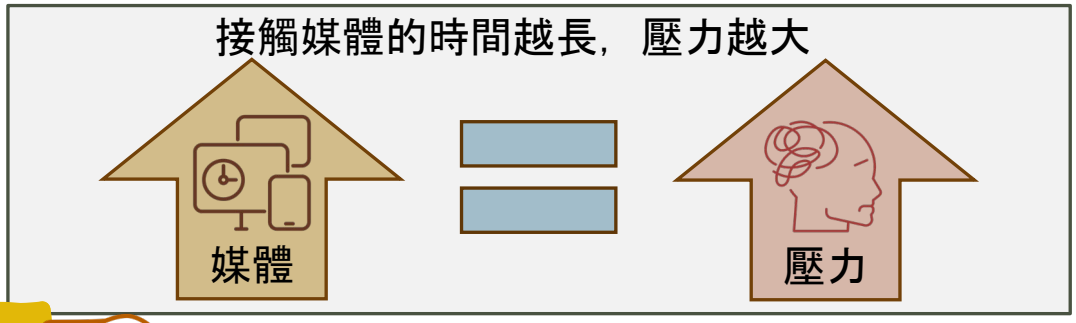
火災可能造成重大損失，令受影響者不斷面對變化，並擾亂社區，影響心理健康。此外，接觸煙霧可能對腦部及心理狀況造成不良影響！

圖片改編自：Eisenman DP, et al The mental health and well-being effects of wildfire smoke: a scoping review.BMC public health. 2022 Dec 5;22(1):2274.
補充內容來自：To P, et al.The impact of wildfires on mental health: a scoping review.Behavioral Sciences. 2021 Sep 21;11(9):126.

新聞和社交媒體會增加壓力嗎？

會。接觸過多新聞、社交媒體，或反覆觀看災難畫面，可能增加災後壓力。研究顯示，接觸媒體（螢幕、新聞、播客、電台、社交媒體等）的時間越長，壓力症狀就越多。資訊互相矛盾或令人困惑時，壓力會更大。

兒童尤其如此。**為減少困惑，應減少使用媒體、參考可靠來源，並主動與親友討論。**



重點：

獲得必要資訊後，應減少使用媒體、參考可靠新聞來源，並主動與親友討論、回顧經歷和紓解壓力，以減少壓力和困惑，增進聯繫。減少兒童接觸媒體資訊，以減輕他們的壓力。

了解你的感受和需要，可能與身邊的人不同

- 許多人感到有壓力，要「繼續撐下去」和「向前走」
- 媒體和日常生活可能變化很快
- 持續需要維持自己和家人的生活，支付住屋、醫療、食物等費用。
- 不同文化、宗教或個性，可能有優先照顧他人而非自己需要的習慣。



照顧自己可能看似不重要、自私或費時，但對減少身心耗竭和維持平衡至關重要。

重點：

媒體、日常生活和未受影響的人，可能在你準備好之前已經向前走。從災難中復原可能需要很長時間。留意自己的感受，說出自己的需要，並與提供支援的社區或資源保持聯繫（可用資源請見第 12 頁）。

Holman, et al.Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: does it matter what you see?.Clinical Psychological Science. 2020 Jan;8(1):111-24.
Garfin, et al.The Collective Trauma and Chronic Stress of COVID-19.The Social Science of the COVID-19 Pandemic: A Call to Action for Researchers. 2023 Dec 8:259.
Garfin, et al.It matters what you see: Graphic media images of war and terror may amplify distress.Proceedings of the National Academy of Sciences. 2024 Jul 16;121(29):e2318465121.
Garfin, et al.Media exposure, risk perceptions, and fear: Americans' behavioral responses to the Ebola public health crisis.International Journal of Disaster Risk Reduction. 2022 Jul 1;77:103059.

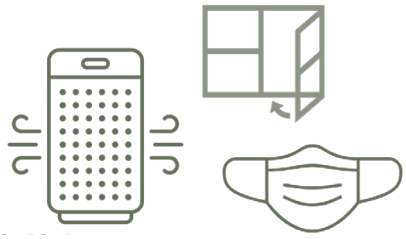
火災期間：
短期內可以怎樣保護心理健康？



優先照顧基本需要：食物、水、住所、安全和醫療



穩定的日常規律
盡可能維持小小的日常規律，在不確定中建立穩定感。



減少接觸煙霧或撤離
降低健康風險



減少不停接觸媒體資訊
減輕壓力



與他人坦誠談論已知和未知的情況
減少困惑，增進理解



承認並辨識自己的感受
（即使感受不斷變化，或感到麻木）
有助整理感受、了解自己、維繫關係及表達需要



了解許多反應都是正常的，但也要知道何時應求助（並及早求助）。
現在感覺還好，
之後卻不好，也是正常的。

火災過後：
長遠可以怎樣保護心理健康？

採用上一頁的所有方法，*再加上*：



分享故事和經歷

這有助你整理感受、成長，以及了解自己和自己的經歷，同時專注當下，維持日常生活。尋找願意聆聽的人和群體，也向他們學習。



社區及社交支援

接受和提供支援。社交、家庭、同輩、鄰里、信仰或相關聯繫。每個人的復原歷程都不同，會有挫折，也會有較好的日子。



尋找正面之處和值得期待的事，並在可以的時候練習感恩

「*這個處境很艱難，但我很感激家人接我到他們的家住。我期待學校重開後再見到老師們。*」



運動

活動身體有助改善心理健康



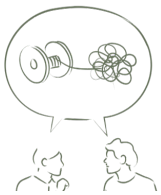
大自然（安全時）

戶外、花園、海洋／湖泊、樹木



正念與靈性

專注當下，培養內心平靜



心理治療

在有需要時接受治療，或在需要支援之前主動管理心理健康。



動手做事，發揮創意

做飯、寫日記、畫畫、觸摸、園藝、摸摸寵物、玩耍、拍拍籃球等。

學習活動：



思考火災後的韌性

韌性是：	韌性並不表示：
• 意志力、適應力、堅持、毅力、成長、學習等 • 承受、應對或堅持度過困難的能力 • 向前走的投入和意志力 • 在挑戰過後調整、學習、求助、建立能力並成長	• 事情很容易或沒有壓力。*韌性需要付出努力、獲得支援，以及應對實際挑戰的能力。支援是維持韌性的一部分。* • 你已不再學習、作出反應或有感受！*韌性是在生活高低起伏中，持續主動前進的歷程。*

把韌性想像成一個天平——即使一個人面對過許多挑戰和壓力，天平仍可傾向正面的結果。這取決於生活中的許多因素，以及個人展現韌性的能力。

負面的經歷與壓力來源

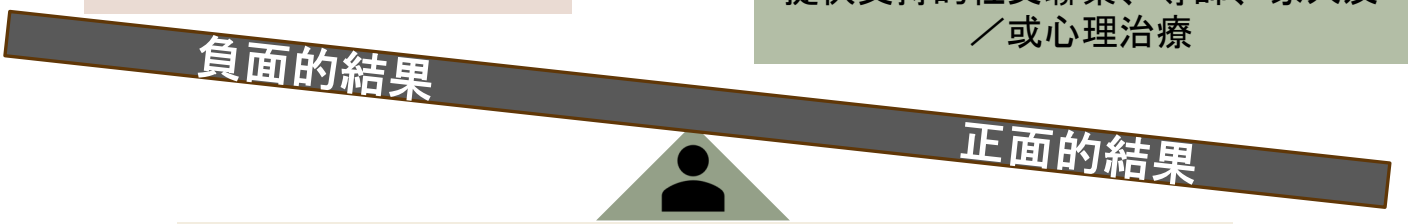
風險因素　　壓力來源

艱難的生活經歷

正面的經歷與支援

保護因素　　正面的經歷

提供支持的社交聯繫、導師、家人及／或心理治療



個人：

個人經歷、過去的創傷、性情、健康及自我認知。

問題討論：

- 山火可能如何影響這個天平？
- 火災期間及之後，甚麼有助帶來正面的結果？
- 想想不同群體（年輕人、長者及社區中的其他人）。怎樣可以支持這些群體度過山火？

問題：何時應尋求心理健康支援？
答案：比你想像的更早！

一旦察覺自己或周圍環境出現可能影響身心狀況的變化，就是聯繫支援社區及尋求心理健康支援的好時機。

心理健康支援的類型及程度：

- **預防**（課後活動、旨在加強保護因素的社交支援）
- **治療**（心理治療、支援小組、藥物）
- **緊急／危機**（確保安全）

不知道從何開始？
致電 988 全國心理健康支援專線（可聯繫各種本地支援），目前洛杉磯的服務機構為：
https://didihirsch.org/

明確預期……尋求幫助可能需要時間：

- 察覺自己可能需要支援、開口求助及尋找幫助，可能是新的經驗，也可能感到困難或不自在。
- 如有保險，了解保障內容、哪些服務提供者屬於保險網絡，以及每次就診的自付費用
- 向專線提供自己的基本資料
- 尋找合適的治療師：對你來說，服務提供者有哪些特點最重要

如有保險，保險卡背面通常有心理健康專線：



更多心理健康資源

兒童及支持性對話的資源：

- **育兒、教導及照顧兒童——山火資源**：
  - Melissa Brymer 博士主講「支持兒童，強化社區：一起談論山火的專業技巧」 https://www.youtube.com/watch?v=FTwZj5kvbTg
    - 講義資料： https://d3kdbh1wduemv1.cloudfront.net/attVnm39LDeYME657.pdf?cache=1736380069
  - 應對山火：照顧者及教育工作者資源指南 https://ugc.production.linktr.ee/6bfe8bf5-5438-46a2-9db7-5988260d3960_Wildfire-Resources-for-Caregivers-and-Educators.pdf
  - 家長指南：幫助受山火影響的兒童： https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/parents_guidelines_for_helping_children_impacted_by_wildfires.pdf

- **服務／資源連結**：
  - 山火資源（更多兒童資源連結、免費治療師等）： https://docs.google.com/document/d/1ttP8nT6ueNz_aUFJv2ebVVFIjkmecOra/edit?tab=t.0
  - 伊頓／EFRU 本地心理健康支援：https://www.efru.la/mental-health

協助聯繫心理健康照護的資源：

災難心理健康支援及轉介 https://www.calhope.org/

CalHOPE

洛杉磯縣為受火災影響者提供的心理健康資源（短訊專線、面對面支援等）
https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/

LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.