



生命交流

男人之苦

「男人之夢想」· 一切談何容易

「男人」的「男」字在中國文字當中可分成「田」和「力」，所以從遠古以來男人在生活上的夢想往往也很努力地放在自己的田地(事業)上。事業的成就也成為男人的成敗的標準，事業成就也理所當然地拉到你能否養妻活兒、生活是否富足。

現在香港的男人，要面對社會的起落，也要面對家庭的轉變，現在社會的變化比以前的年代快，所以一切談何容易。但人生當中面對困難其實在所難免，只要知道「困」在那裡、「難」在那裡，一個「困」字，往往把無數人困在自己的思想與自己的世界裡，一個「難」字就會令人停步、放棄，甚至放棄自己。

但當困難出現時，只可以依靠「田」和「力」或「屋」和「豬」(家的字形分解)，這就是很多男人賴以走出困局，亦是他們夢想的一部份，但願所有男人在事業和家庭這夢想的帶領下，有一個美滿的人生。

Stephen
工程師

目錄	1
序	1
男人之苦	
三個生活在地球上的男人	2
苦樂男人 - 專訪提早退休人士	3
從「男人之苦」到「家庭之樂」	4
忘憂	5
會務消息	
公開培訓 新動向	6
「積極人生」防止自殺社區教育活動	7
熱線中心	
第44期熱線義工招募預告	7
「繪出生命的勇氣」社區教育計劃	7
自殺危機處理中心	
活出彩虹行動	8
生命教育中心	
「家無煩日子」現代父母研習坊系列	9
心悅舍	10
外展服務推介	11
捐助呼籲、機構服務單位通訊資料、 編輯委員會名單	12



男人之苦

人生在世，為的是甚麼？大家的答案都可能不盡相同，因為每個人都有自己的人生目標。可是在現今香港社會的價值觀下，很多人都變得功利，人們為了得到更多的財富，或只顧埋首工作，或投機取巧，甚至作奸犯科，一切都是為了達到他們所認為的「理想」的終點而做。

可是，他們當中放棄了甚麼？

財富愈多，並不代表愈幸福。錢，只要找到足夠生活的便足夠了。這個世界其實非常的美麗，我想了解它更多，更深入認識這一個我們所居住的世界。或許有朝一日，我會踏上旅途，走遍這一個世界。

這便是我所認為的理想，我期望的人生。

Alex
大學三年級學生

三個生活在地球的男人 他們雖然生於不同的時代

現在卻生活在同一個時空——2006年的香港

男人 你們想要過些什麼的生活？想體驗什麼的生命呢？

阿郭
香港撒瑪利亞防止自殺會 熱線義工

兩個男人的對話

阿莊和阿積是舊同學，畢業之後闊別了二十年，今天相聚時，從商的富翁阿莊的外表、看來比任職警察的阿積年長了二十多年！

「阿積，為何你看來比實際年齡年青十年有多，請問有何秘訣啊？」

「我甚麼也不計較、心境開朗；工作與家庭同樣比重，拒絕超時工作，閒來與妻兒遊山玩水、享受天倫；飲食清淡，不求口腹之慾。」

「難怪了，我的生活與你剛好相反，我們生意人時刻都在計算，稍不留神，生意便會被別人搶去了；晚上睡不熟、工作時間又長、經常需要應酬、很少時間陪家人；飲食時間不規律、又煙又酒、缺乏運動，身體有很多毛病。」

「所以你看來很蒼老、亦不開心。」

阿莊苦笑：「人在江湖、身不由己，為了養妻活兒，這個重擔絕不輕鬆啊！」

阿積笑笑：「那個男兒不需要養妻活兒啊？祇是大家的追求各有不同而已。你住豪宅駕名車，每月開支多過我一年工資，妻子穿金戴銀，兒女就讀名校、放洋留學，負擔當然沉重了！我們不是大富大貴，算是衣食無憂吧，但是經常有妻兒陪伴、樂也融融，我追求的祇是這麼一點點而已，妻兒亦沒有怨言。」

「那麼，你的人生有值得回味的的事情嗎？」阿莊追問。

「多的是啊！我在工作上不少值得回味的回憶，在義工服務中亦取得了不少滿足感，加上朋友們的尊敬、妻子的愛護、兒子的孝順，還有很多可供後輩分享學習的人生經驗，人生總算過得充實、此生亦無憾事了！」

「此刻我亦能感受到你心中的喜悅，真是需要向你學習一下。」

「你太客氣了，其實我沒有為人生定下過高的目標，故此

背著背囊，隨著自己的心意，漫無目的地向世界出發，不用擔心金錢的短缺，不用為家庭、為生活費用而躊躇，無牽無掛，靜靜地享受著這流浪的生活，是多麼的引人入勝。這可能是許多人所追求的理想生活，也是許多人所追求的夢想。

但是，我覺得我每天的生活正正是我所追求的理想生活，日出而作，日入而息，有著穩定的工作和收入，雖然每天回家時會帶著一身疲累、一身辛勞，但當回到那充滿溫馨的家裏，享受著家人一起吃飯、閒話家常的時候，那繃緊了的神經和疲勞的軀體得到舒緩，人就像充滿電力一般，渾身是勁。

雖然孩子們現在都已經長大了，他們開始有自己的社交生活、有自己的約會，也正因此如此，我們一起吃飯的日子也明顯地減少了，但家人的互相關心卻絲毫沒有減少，還記得有一天我約了朋友吃飯而忘記致電回家，也因為吃飯的地方不可使用流動電話而把電話關掉，當晚飯後重開電話，竟有多個留言，全都是家人的擔心說話，令我抱歉之餘，卻有著絲絲甜意。

其實，男人的責任不就是要讓家人吃得飽、穿得暖，一家「齊齊整整」嗎？那麼又何必去追求千尺豪宅、家財千萬而忽略了身旁的家人呢？在此謹祝大家都能到自己的理想生活，並珍惜眼前人。

能夠不斷達標而滿足；其他人多數將目標定得過高，便會不斷被失敗感折磨，生活得不開心。」

「我便是這些人，我對自己和身邊的人都有很高的期望，因此經常為了未能達標而感到失望！」

阿莊突然陰陰地笑，輕聲地問：「我們讀書時都談過結婚是男人最大的束縛，從此喪失了人身自由；你讀書時已是一名正人君子，現在看來亦像聖人一般，你婚後是否甘心祇對著老婆一個女人呢？」

阿積心領神會：「言下之意，你應該沒有受嫂夫人一個人所束縛了！」

「當然了，男人大丈夫，三妻四妾也是閒事啊，如果祇有一個女人，會被行家取笑啊！」

「我未結婚之前亦荒唐過，試過與各種類型的女性交往、亦試過左擁右抱，不過，滿足了好奇心之後，我認識到自己對性和愛的需要，反而對我擇偶時有很大的幫助，當選定了真命天子之後，我變成了一個百毒不侵的住家男人，其他美女怎樣對我挑逗也起不了作用，因為我已擁有自己理想的家庭和心愛的女人！凡事都要付出代價，我不會因一時的歡愉而付出無窮的代價，亦不希望兒子以自己的不當行為作榜樣，還是清除心魔、安份守紀好了！」

「真是聽君一席話，勝讀十年書，我們以後多點聚首，請你多多提點。」

「你實在太抬舉了，你是一位成功商人，祇要調整一下心態，一定比其他人掌握得更多；錢是賺不完的，美女們亦祇是過眼雲煙，分配多一些時間與妻兒享受人生吧，妻子才是陪伴終老的人啊。」

「好，我會認真地思考一下，下週我們兩個家庭一起度假好嗎？」

「好，下週見。」

凌劍剛
退休高級督察



男人之苦

苦樂男人—— 專訪提早退休人士

多少打工仔也曾經希望辭掉工作過著閒雲野鶴的生活，但當這天到來，生活又是否如此愜意？太太仍然上班，但自己卻賦閒在家，這種「男內女外」的角色逆轉，外界又如何看待他們？對他又會否帶來壓力？我們請來一位熱線義工劉炳（Ben），分享他個人經驗以及耳聞目睹「男人之苦」的真實個案。

自從2000年香港政府推出第一輪自願退休計劃之後，不少公務員隨「肥雞餐」而離開服務多年的工作崗位，他們部分重投勞工市場，但也有不少愉快享受提早出現的退休生活，積極尋找「退休後的真我」。三年前，Ben經過詳細籌劃，由原來房屋署的工作退下火線，選擇提早退休。不少與他同期退休的同事，立即再重投勞工市場，再開始朝九晚五的打工仔生涯。但他卻由此開展了另類的繁忙生活，當義工去也！

「當會考輔導員是我第一項義工服務，那時在聖公會家庭服務中心接受輔導訓練，那裏的訓練也殊不簡單，繳交『學費』後，連續八至十個星期六上課，熟讀『出路指南』，之後更要考筆試及面試合格才正式獲得義工輔導員的資格，那次考試簡直比大學入學試還要艱難！」Ben笑說。「那次經驗也確實不錯，接聽家長電話，與年青人分享心聲。放榜後，每隔一、兩個月便去一次旅行，太太工作，自己就相約一同提早退休的同事們一起遊玩，退休兩年來不斷參加興趣班，學烹飪、整蛋糕、麵包、太極、瑜伽、掌相、陶瓷……每週行山，也會偶然打乒乓球、保齡、做Gym，當然，也差不多每週三天到撒記（香港撒瑪利亞防止自殺會）當熱線義工。」看來他的退休生活也是自得其樂。

在退休後太太仍然工作，自己則下廚、遊玩，會否感到壓力？「初時大廈看更也會問我為何不用上班，但當解釋了便沒有什麼。計劃提早退休時我與太太商量，她也極力贊成我退休，大方鼓勵我找朋友參加不同活動。」

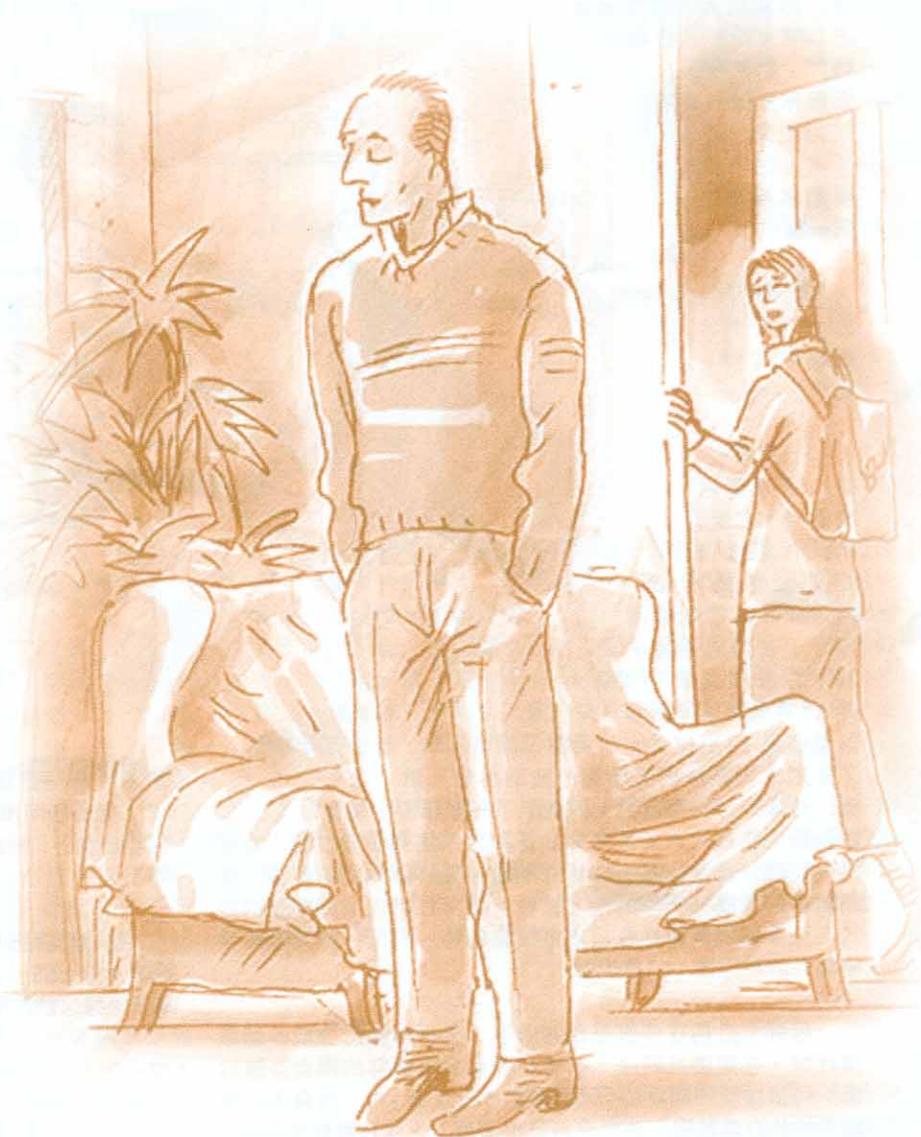
美滿的退休生活之外，社會上其實也隱藏了為數不少的一群「隱蔽中年」，就Ben朋友間的真實經歷，發現男士傳統觀念確實造成不少家庭問題。社會經濟轉型，不少中年男士被解僱。「我有一些朋友從前在工廠工作，當廠房搬到國內，就轉移到國內指導工人，但當教識他們後，那個朋友就被解僱。解僱後，他再也找不到

同等職位的工作，也放不下身段當看更。失去工作，個人固然不好受，失去經濟支持，出外每每要花費，於是天天在家『收埋』自己，看電視、酗酒，也承受家庭壓力。」

據Ben所言，這種「隱蔽中年」並不罕見，就他耳聞目睹的，也最少有數個家庭面對相同情況。對這群「被迫提早退休」的男士而言，沒有工作，自尊心已受打擊，在經濟壓力下，他們與家人每有衝突，不少家庭問題也由此而生，然而目前社會卻未有相應資源去協助這「看不到的一群」。前線社工指出，一般男士面對問題較不傾向求助，傳統社會「家醜不外傳」或「求助是弱者」的觀念根深蒂固，直至問題發展至無法收拾，他們才會找社工協助，但此時卻為時已晚。

總結Ben的經驗之談，面對「男人之苦」，家人的體諒至為關鍵，而男士自己也要學會放下，給自己一條出路。

文：尹艷明
香港撒瑪利亞防止自殺會會友





男人之苦

從「男人之苦」到「家庭之樂」

「男人之苦」劇集的結局，表達了一個訊息：男人如果想脫離「男人之苦」，便要學曉「放下」。「放下」什麼？就是「放下」傳統上「有用男人」的觀念—要事業有成就、要賺錢養家、要獨力承擔「一家之主」所帶來的責任、要工作、要面子、要尊嚴……

放下傳統觀念，取而代之的價值觀念是「快樂」—書不一定要讀得好，錢不一定要賺得多—最重要是能活得快樂。今時今日，男人的成就，不應再用事業和金錢去衡量，而是看他能否讓身邊的人幸福和快樂。對於男人來說，最重要的，不再是工作、面子或尊嚴，而是自己最愛的人。若香港男士心態上能夠有這樣的轉變，對他個人、婚姻與家庭或許會有新的出路，正如「男人之苦」電視劇集團圓結局一樣。

但香港男士是否有這樣的改變呢？

七月發生的一宗兒童遇溺事件，孩童的父母互相指摘；丈夫面對婚姻破裂，無奈而不知如何是好，在傳媒面前，更禁不住淒然淚下，放聲大哭。「男兒有淚不輕彈，只因未到傷心處。」這位男士的淚容，顯現了他對夫妻關係即將破裂的無助感覺。然而，他像大部份香港男士同樣犯了一個錯誤，就是以工作為重，忽略太太的感受，缺乏對家人的關懷和愛護，當情緒失控時，便訴諸暴力去解決問題，最終導致關係破裂，徒添自身的傷痛。不幸的是，這種傳統男性處理家庭事務的方式，至今仍然普遍存在於本港社會的每一角落。能夠擺脫傳統觀念的新男性，只是少數。

另外，近期在傳媒熱烈報道下，天水圍被形容成一個悲情社區。在這個社區中，有著特別多令人動容的婦女辛酸故事；可是在我們開展的「天水圍男士分享會」中，也有不少離婚男性的哀傷輓歌。他們來自草根階層，人生目標簡單而明

確，就是努力工作，養妻活兒，這群男士默默承受「一家之主」的生活擔子，可是換來的，卻是女方抱怨他們不懂太太的情感需要，當中部份更是離婚收場。在小組中，他們漸漸學曉現代男女的不同需要，並且陸陸續續，重新編寫令人欣慰的陽光故事。

小組中一位負債中年男士，坦然面對自己解決不了債務的困境，求助社工，向太太表白，並接受太太的幫助，加上提早退休的俸祿，解決了他即時的錢債困擾。但他

隨之需要克服的，是全職「家庭主夫」所帶來的歧視眼光，和「女強男弱」的夫妻關係。藉著其他組員的

接納和支持，他逐漸開放

自己的胸襟，「放下」傳

統「一家之主」的尊

嚴，「換上」「一家

之煮」的衣服，

在家中展開「家

庭主夫」的生

涯。難得的是

得到太太的

體諒，並且

願意接受男

女角色互調

的生活模

式。太太沒

有介懷自己

不能嫁給一位

令她可以生活安穩

的男人，反倒要

承擔養家壓力。但

他們一家人相處融

洽，過的是和諧家庭生

活。

當男士願意「放下」傳統的強人觀念，也需要女士的接受與支持，以及其他男士的同步改變。如果失去異性和同性朋友的接納，他不可能步出「男人之苦」的困局，進入「家庭之樂」的天倫樂境。

曾特首提出「和諧家庭」的願景，這也是香港社會共同的盼望。男士們，女士們，你們願意一起接受「男人之苦」所倡議價值觀念的改變嗎？

文：黎偉倫 明愛男士成長中心督導主任
網頁：<http://family.caritas.org.hk/ser/male.html>



男人之苦

忘憂

九六年獲得博士學位。這一年，我以為以後的日子會愈來愈安泰。那一年，爸爸七十大壽，姐姐一家由加拿大回港為老爹祝壽，的確，感覺良好。

九七年回歸前後，老媽患上肺癌，十二月三十日離開。其實，她在八月廿六日已得到證實。三天後，我在上水廣場的電梯內的鏡子倒影中發現了自己的頸上有一個大瘤，經歷了兩個月的檢查復檢查，醫生給了一個模稜兩可的答案，自己要在「動手術」與「詐作不知」之間選擇，後來取了後者，日子就在惶惶恐恐間渡過。九八年，我又發現了自己患上頑疾，加上因醫藥等支出所帶來的金錢壓力，真的是左右受壓。那些冬蟲草由當時的三百元一兩到今天千二三元一兩，可知身體的支援是如何高消費的項目。

零二年認識商台的羅莎，她不經意的問了我一句：「你玩毅行嗎？」我也曾聽過一位有嚴重弱視的學生對我說他完成了一百公里的步行活動，那份喜悅極為難忘，心想他在困難的情況下可以完成的事，我們較為少障礙確沒有理由退縮，也就答應參加，由一口答應的一刻到參賽前的時候，真的有不少笑話與奚落，縱使我對這種活動一無所知，但是，又怎會料到，這一口答應改變了以後的日子。那一年的毅行，沒有練習，路不熟，體力也非常勉強，但完成後卻無比興奮，在上課時跟同學重複了幾十遍，從此之後，開始多跑上山了。

在山上的感覺，我的確有遁世的輕鬆，關掉了電話，忘記了銀行的賬單。我想，我至少有一個星期一天的寧靜與安逸。在走完一天的路，在洗澡時的十分鐘，却感覺到身心無比的舒泰，原來，快樂的藝術是這麼容易。當然，一個星期還有六天要面對疾病與債務的我，仍有一天的忘憂。後來，羅莎叫我走十公里，我也答應了，又是身體的新體驗，幾百元的一對跑鞋，馬拉松賽事送贈的快乾衫，成本很低，卻快樂無限，而且，感覺到身體比以前好多了，對對抗疾病的信心多了一分。運動使我重新跟我自己相處，對自己的一雙腿，對堅實的肌肉，也多了很多的欣賞。行山老師的格言：「走山走了一段路，要回頭望，望一下自己走了多少路，看後才會相信自己的一雙腿那麼厲害。而且，也更愛自己的雙腿了。」深信這句話。今年愛上了游泳，連蝶泳也懂了，雖然只有半塘之力氣，也多了一份自戀。



跟自己的身體戀愛，消費很低，跑步不用錢、在學校游泳不用錢、山那麼大、也不用錢。況且，造物者弄出來的世界如此多嬌，一個蚰蛇尖，不同的季節，不同的時間，它也有不同的形態，看著這些原以為不會變的，却時刻在變的。的確，連馬鞍山都不是一個一成不變的馬鞍山；到了大嶼山的薑山，就知道它的詭幻多變，正想，無論自己未來的日子走到如何的谷底，錢再不會是問題。

當然，身體的健康，誰也不能萬無一失的操控，但保持一天的青春與感覺，也是一種獎賞。今年，曬得黝黑的肌膚，得到了同事朋友的欣賞，是今年暑假的收穫；而秋天，又走毅行，十公里、十五公里、台灣馬拉松、下年香港渣打及廈門的馬拉松，我又怎會有空去失落與憂愁呢？

香港理工大學應用社會科學系副教授
何國良博士

會務消息

● 公開培訓 新動向 ●

本會培訓及發展小組成立至今，已舉辦過不同類型的培訓活動，包括「輔導及防止自殺專業證書課程」、「高危個案工作坊」、「熱線義工輔導訓練課程」等，反應十分熱烈，為配合未來發展方向及開展多元化服務，本小組將推出一連串培訓活動，迎合社會各界人士需要，歡迎各位參加！

以下是培訓活動的簡介：

1) 第二屆「輔導及防止自殺專業證書課程 - 專題討論電話輔導技巧及個案研討實習」

日期：2006年9月13日起(三) 時間：晚上7:00-10:00

地點：本會白田中心

對象：專為在生活上及工作上需要關顧、支援他人的助人者而設，包括社會工作者、教師、神職人員、醫護人員、警務人員、顧客服務員、義務工作者、人事行政人員及其他需要聆聽或處理他人情緒及壓力問題的人士。

導師：專業心理學家，本會專業社工及資深義工

- 內容：
- 心理學導論與人類行為
 - 個人行為與自殺
 - 心理治療與輔導
 - 防止自殺與電話輔導
 - 不同類型求助者及個案的處理



● 第一屆證書課程學員終於畢業啦！



● 同學們都十分留心聆聽導師的講解

2) 「高危個案工作坊」

日期：2006年7月29日起(六)

時間：上午9:30-下午5:30

地點：本會白田中心

對象：社工、從事心理輔導工作及教育輔導工作之人士

導師：本會專業社工

內容：面對婚姻家庭的問題、操控性及無助感的個案 - 實務處理

3) 籌備中的培訓活動： ○ ○ ○ ○ ○ 培訓新領域(密切留意！)

① 「談何容易」工作坊

內容：傾談技巧教授
高危個案輔導示範
嘗試融合輔導守則、態度及技巧於輔導工作中

對象：教師、助人專業工作者以及有興趣人士

日期：2006年12月2日(星期六)

時間：下午二時至五時正

名額：40

收費：\$300

截止報名：2006年11月28日

(以下為兩個活動的共同資料)

地點：生命教育中心一九龍白田邨第三座207-214室

報名方法：填妥表格後郵寄或電郵至本會，並郵寄支票至本會

② 「助人備忘錄」工作坊

內容：探討自殺行為特性
示範及練習自殺危機處理和輔導技巧
介紹處理個案時的相關資源

對象：教師、社工、助人專業工作者及有興趣人士

日期：2006年12月8日(星期五)

時間：下午七時至十時正

名額：30

收費：\$350

截止報名：2006年12月1日

查詢電話：2790 8844

電郵地址：training@sbhk.org.hk

另可為個別團體安排工作坊/培訓課程系列。(本會曾為澳門衛生局社會工作部舉辦「危機處理工作坊」。)

如有興趣查詢或參與上述活動，歡迎與本會培訓主任馮任麒先生聯絡。

電話：2790 8844

電郵：training@sbhk.org.hk



● 與澳門衛生局的學員互相交流及分享心得

積極人生

防止自殺社區教育活動

本會於2006年7月至12月期間，與保險業聯會合辦上述活動，為學校、社區及機構提供服務。計劃包括兩部份：「防止自殺」講座系列及「積極人生」社區教育活動系列，例如：街站、攤位等，盼能透過不同途徑，向社會大眾宣揚積極人生的訊息。

「防止自殺」講座系列的主題包括：

- 認識自殺徵兆
- 辨識及支援有自殺意念的人士
- 面對不快或失去

而「積極人生」社區教育活動主題包括：

- 家庭中的生命教育(備有遊戲板及展覽易拉架可供外借)
- 處理情緒(備有遊戲板及展覽易拉架可供外借)

上述物資將於2007年2月開始供公眾借用。

查詢電話：2341 7227

與本會生命教育中心梁姑娘聯絡



甚麼是生命教育?

情緒是甚麼?

家庭中的溝通

處理情緒三寶訣



熱線中心

第44期熱線義工招募預告

社會上有不少熱心人士，留意本會熱線義工的招募動向，在此向各位朋友預告一下，熱線中心第44期的招募活動將於12月開始接受申請，屆時請留意本會網頁(www.sbhk.org.hk)、主要報章及求職雜誌等有關訓練及報名詳情。

如欲確保於招募期內收到有關資料及報名表格，現歡迎郵寄一個貼有\$1.4郵票及寫上個人姓名、地址的回

郵信封至本會會址「九龍彩虹邨金華樓地下126-127室」，信封面請註明「索取第44期熱線義工報名表格」。

申請人條件：年滿20歲或以上，具中學程度及有熱心助人的人士。

所有申請將經篩選及必須進行訓練前面試。

若有任何查詢，歡迎致電2790 8844與劉先生或潘小姐聯絡

「繪出生命的勇氣」社區教育計劃

近年，學童企圖自殺或自殺死亡的新聞屢見不鮮，許多青少年在面對不同問題時都有可能以自殺作為逃避或解決的方法。精神健康及健全的心智發展是導致自殺與否的一個重要因素，並影響著青少年的成長和面對逆境、困難的能力。因此熱線中心以「繪出生命的勇氣」為題，與黃大仙區中學合作，提供積極人生、勇敢面對生命的講座活動，教育青少年在面對生活中的不快、情緒問題及困難時，如何以積極正面的態度和方法去面對。除了講座活動外，我們同時舉辦同一主題的繪畫比賽活動，邀請學生以繪畫任何人、物、事或情境，來表達他們心目中的「生命的勇氣」，例如一種具象徵意義的物品、動物、名人偉

人、運動員等、或一個能代表對生命有勇氣、承擔的生活畫面或新聞事件，也可以是一次勇敢向親人朋友表露真心意(關懷、表白、認錯等)的情境。

我們在10月30日，於黃大仙龍翔中心舉行了此計畫的畫展活動及頒獎典禮，展出繪畫比賽的冠亞季軍及優異作品，並頒發獎項予各得獎學生，更邀請他們上台分享其作品的主题及所帶出的正面訊息，藉此向其他青少年及市民表達他們對勇氣、對生命的看法和感受。而當日活動中，更設有遊戲攤位及親子活動，以有趣互動的形式向市民宣傳「積極人生勇對生命」的正面訊息。

會務消息

● 自殺危機處理中心 ●

「活出彩虹行動」由「蘋果基金」贊助，是一項專為自殺者親友而設的系列活動，由2006年4月初開始推行，至今進展良好，除了一些定期活動如每月組聚、探訪、瑜

伽班及其他戶外活動等，一連兩節由林煒醫生主講的「做個輕鬆快樂人——如何能有效地應付壓力及管理情緒」講座，亦於9月順利完成。

●●● 以下是「活出彩虹行動」未來活動簡介：

「昨日陰雲密布，叫您收起笑容，今天與您同行，攜手活出彩虹！」

1) 愛心傳送 - 探訪自殺者家屬服務

為進一步擴展支援服務，本中心希望能更主動地聯絡和接觸自殺者親友及家屬。若各社會服務機構、社區團體甚至個別人士認識任何因自殺身故人士的家庭、親屬和朋友，而他們亦願意接受本中心的支援服務，歡迎轉介並與本中心聯絡。我們樂意安排專業社工、危機輔導員及讓身為「過來人」的「自殺死亡人士親友自助小組」組員前往探訪，為他們深入介紹和提供各類型合適的支援服務。

(4) 日期：2006年12月16日(星期六)

(5) 時間：下午2時30分至4時30分

(6) 地點：石硤尾白田村第三座二樓本會白田會所

(7) 費用：全免(名額有限，必須預先報名留座)

2) 教育講座

(1) 主題：「活出彩虹、積極人生」

(2) 內容：a) 協助自殺者親友面對及過渡因家屬自殺身故帶來的傷痛

b) 讓公眾人士認識自殺者親友所面對的壓力和困擾，學習如何協助他們

(3) 對象：對以上內容有興趣之社會人士

3) 「活出彩虹行動」閉幕典禮

(1) 主題：「活出彩虹、珍惜生命」

(2) 內容：嘉賓及組員分享、學校表演、話劇及攤位遊戲

(3) 對象：公眾人士

(4) 日期：2007年3月11日(星期日)

(5) 時間：下午2時正至5時正

(6) 地點：待定

有興趣查詢或參予上述活動者，歡迎與本中心資深危機輔導員香慕茵姑娘、活動主任何燕輝姑娘或當值職員聯絡。電話：2341 7227 電郵：alive@sbhk.org.hk。

●●● 「做個輕鬆快樂人」之「如何處理壓力及負面情緒」講座回顧

有見社會大眾的工作及生活壓力日增，倘若得不到正確處理，讓壓力繼續累積，在負面思想的帶動下，我們擔心，自殺念頭與危機，會隨時出現。預防自殺，需要大眾及早學習處理負面情緒與應付壓力的方法。故此，自殺危機處理中心的《活出彩虹行動》「自殺死亡人士親友自助小組」，於2006年9月16日及30日舉辦了兩節「做個輕鬆快樂人」之「如何處理壓力及負面情緒」講座，推動積極思維，達到預防自殺的目標。

我們十分榮幸邀請了九龍醫院精神科醫生林煒先生到場主講。更值得高興的是，社會大眾對是次題目反應熱烈，每場120個座位均坐無虛席；在場人士認真聽講之餘，更踴躍發問。

原來「做個輕鬆快樂人」是有很多方法，首先是明白負面情緒的由來與負面思想有著密切關係，因此，倘遇到不如意事情，應先冷靜下來，客觀分析，並嘗試以積極及正面的思想，去理解事件，別只作負面的判斷。舉例說，若自己與上司問安而對方沒有回應，負面的理解會認為上司冷淡、自己做錯事等等，從正面想法卻可以理解為上司正在想別的事情、根本聽不到問安，所以不用不開心的。

林醫生亦特別提出多種令自己更快樂的「開心秘技」，例如學習一套簡單鬆弛法：每天早上及睡覺前慢慢



● 九龍醫院精神科醫生林煒先生到場主講

吸氣，吸至盡時維持5秒，然後再慢慢呼氣；每天練習20次，日子有功，是有助舒緩壓力的。又可嘗試「相由心生」，將數幅自己在開心時拍下的照片隨身攜帶，心情低落時看看，讓自己重拾愉快的感覺。

原來做個輕鬆、快樂的人，真的是可以學習得來，希望讀畢此短箋後，大家要持之以恆，應用上述「開心秘技」，並嘗試每天大笑幾下，讓快樂的種子在自己心內成長，細味人生的意義，相信這樣大家定會變得愈來愈輕鬆和快樂，做個真正的輕鬆快樂人！

會務消息

生命教育中心



現代父母研習坊

為人父母甚艱難！如何才能在這過程中樂此不疲，享受作父母天職的樂趣呢？
宗無煩日子 現代父母研習坊系列，
就是回應現代父母的需要、肯定父母角色和能力的地方。



主題：生命教育從家做起～講座及工作坊

內容：● 探討青少年及長者自殺意念成因 ● 生命教育的內涵 ● 如何在家中實踐生命教育及資源介紹

講員：梁燕珍小姐 香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心主任
仇翠瑜小姐 香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心前線社工

日期：2006年12月15日(五)

時間：下午2:30-5:30

地點：生命教育中心(九龍石硤尾白田邨第三座二樓207至214室)

收費：每位港幣100元

主題：我家有人不求生?!～支援有自殺意念的家人研討會

內容：● 家長如何成為子女的生命領航員 ● 青少年及長者的精神及心理健康
● 幫助有自殺意念的子女及長者的方法 ● 身為助人者的需要

講員：陳秀雯醫生 香港中文大學精神科學系助理教授
郭詠雯小姐 香港撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心 危機輔導員
雲小莉小姐 香港撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心 危機輔導員

日期：2007年1月13日(六)

時間：下午2:30-5:30

地點：生命教育中心(九龍石硤尾白田邨第三座二樓207至214室)

收費：每位港幣100元

主題：拍檔不是好拍檔!～撫育子女協調法研討會

內容：● 父母成長和相處對子女成長的影響 ● 阻礙父母協調的成因 ● 父母協調要領探討
● 父母感情出了問題時的協調需要 ● 如何成為撫育子女好拍檔

講員：鄧藹霖小姐 香港電台訴心事家庭節目主持
陳廷三博士 香港中文大學香港教育研究所講師

日期：2007年2月9日(五)

時間：下午2:30-5:30

地點：中華基督教青年會二樓舞蹈室

收費：每位港幣100元

主題：培養健康理財新一代～研討會

內容：● 探討現代理財文化及價值觀 ● 如何培養子女健康理財觀念
● 如何洞悉子女的求助警號 ● 與子女一起面對財務問題的要點和技巧

講員：陳廷三博士 香港中文大學香港教育研究所講師
鄭偉基先生 香港撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心 危機輔導員

日期：2007年3月17日(六)

時間：下午2:30-5:30

地點：中華基督教青年會二樓舞蹈室

收費：每位港幣100元

地點詳釋：生命教育中心小禮堂
九龍石硤尾白田邨第三座二樓207至214室(石硤尾地鐵站C出口步行或A出口轉乘9M小巴)
中華基督教青年會
九龍窩打老道23號中華基督教青年會2樓舞蹈室(油麻地地鐵站D出口)

收費優惠：個人優惠～個人報名參加3個或以上項目，可享9折優惠。

團體優惠：以團體名義報名，及參加人數達5人或以上，可享9折優惠。

參加方法：請致電生命教育中心索取報名表
電話：2341 7227，王先生(內線204) 或葉小姐(內線202)

現已接受報名

會務消息

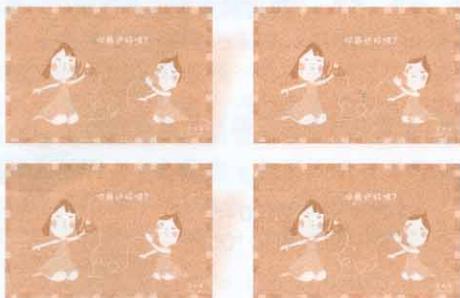
生命教育中心

Care Gift Home 心悅舍~和樂心靈分贈給你

雙妹嘜 系列明信片

- 「食咗飯未呀?」
- 「最近天氣轉咗,小心身體呀!」
- 「好久不見,你好嗎?」
- 「你最近好嗎?」

讓工作繁忙的香港人透過簡便的方法,向身邊人表示一句關心的慰問,再加上親切的圖案,倘若身邊親友收到設計精美的關心明信片,一定暖入心頭,人與人之間的距離亦隨之拉近!



售價:每張2元,每套8元(一套4款)

彩虹娃娃 系列

彩虹娃娃時時刻刻都想陪著你!「竊寔您」磁石貼可以作書籤或白板磁石貼用,是文房四寶不可缺少的潮人用品。無論晴天雨天,彩虹娃娃總會笑容滿面地為你打打氣!

「竊寔您」磁石貼

售價:每個6元

Don't Worry, Be Happy!! 彩虹娃娃願意替你將心意傳遞給身邊的親朋摯友。

「支持您」心意咭



萬用心意咭

售價:每張2元(連信封)

茁壯成長 萬用袋

Bring Your Own Bag!! 自備購物袋是保育環境、減少浪費的潮人習慣。購物時帶著它,時刻提醒我們要好好愛護自然環境。

售價:每個6元



凡購買以上精品滿300元,即享75折優惠
歡迎商號查詢及銷售:2341 7227(王先生)

生命教育系列

人生旅程 遊戲套裝

遊戲套裝內設計了多項由幼年到老年的生活挑戰,讓青少年漫遊人生歷程時,透過互動的討論、思考,增強其面對逆境的能力。

對象:12歲或以上青少年(建議由家長、教師或社工陪同參與)

售價:每套80元

情緒大比拼 親子遊戲套裝

透過遊戲,增進親子溝通之餘,亦可讓兒童認識超過20種情緒的字詞,提升兒童對正面及負面情緒的認知,從而更懂得表達自己的情緒。設有說明書及圖解,並附有家長指引,讓家長掌握回應兒童對情緒的提問及詞彙解說的技巧。

對象:6-9歲兒童(須由成人陪同參與)

售價:每套96元

自殺危機評估及處理 訓練手冊及光碟

訓練手冊由5個單元組成,由淺入深地剖析自殺問題,同時亦提供自殺危機評估及介入方法的實際闡釋,讓讀者進一步掌握輔導具自殺危機人士的重點與技巧。

隨手冊附送活動光碟及情緒卡,方便使用。

對象:教師、社工、醫護人員及須接觸具自殺危機人士者

售價:每套80元

生命拼圖 生命教育活動小冊子

提供6個生命教育遊戲,協助老師及教育工作者,將生命教育帶進課室裡,培養學生以珍而重之的態度對待生命。

售價:每本1元

預防自殺·從認識開始 小冊子

認識自殺謬誤和自殺訊號、預防自殺方法,提供求助資源。

售價:每本1元

同路同心 小冊子

認識自殺誘因及自殺警號、協助具自殺傾向人士尋求協助,提供求助資源。

售價:每本1元

青少年與自殺 家長手冊

認識青少年自殺訊號,從家長角度出發,提供處理具自殺意念的子女的錦囊。

售價:每本1元

您真的想自殺嗎? 自助小冊子

專為有自殺傾向人士而設的自助小冊子。透過「同路人」的分享,協助有需要人士,轉化困難,尋找出路。

售價:每本1元

茁壯健康教師計劃

主題內容：

1. 朋輩輔導要訣與技巧運用
可選之內容 ~ 了解情緒受困者之內心需要
~ 輔導技巧運用及原則
~ 朋輩輔導者的心理需要
(以小組形式為佳)
2. 生命教育實務
可選之內容 ~ 認識及掌握生命教育工作的特質
~ 生命教育內涵及目標
~ 生命教育推行法
~ 生命教育素材運用示範
3. 支援情緒受困或有自殺危機人士要訣
可選之內容 ~ 了解情緒受困或有自殺危機人士的內心需要
~ 助人者的心理需要與準備
~ 危機評估初探
~ 支援之法及社區資源
~ 助人者的心理調適：個案滙報
4. 心靈健康
可選之內容 ~ 生涯回顧
~ 善待自己：個人內在需要探索
~ 減壓之道
~ 自我價值肯定，提升能力感

對象：前線教師
工作坊收費：每小時800元(3-4小時為佳)
小組訓練收費：每小組2000元(約8-10小時)

中學生生命朋輩輔導訓練

主題內容：

1. 了解自殺的謬誤及認識自殺的警號和誘因
2. 學習正確的助人態度和原則
3. 學習面對和支援受情緒困擾或有自殺意念人士的方法
4. 輔導技巧訓練及應用

對象：中四或以上學生
小組收費：每組收費1,200元
每組8-12人(訓練時間為12小時)

「童」長之旅~ 家長生命朋輩輔導訓練

主題內容：

1. 朋輩輔導技巧及在家庭生活中之運用
2. 增加參加者對處理子女負面情緒的能力
3. 預防子女自殘或自殺行為的方法和徵兆辨識
4. 學習在家庭中推行生命教育及素材運用

對象：中小學生之家長
小組收費：每組收費1,500元
每組8-12人(訓練時間為15小時)

講座或工作坊系列

收費：每小時500元

珍惜生命

1. 積極人生
2. 朋輩互助技巧
3. 面對不快或失去
4. 生死教育
5. 表達及處理情緒
6. 減壓之道
7. 解決問題的技巧
8. 惜己愛人/人際相處
9. 在課堂中的生命教育

對象：學生、家長或有興趣人士

親職教育

1. 親子樂溝通
2. 處理子女的情緒
3. 提升子女解決問題的能力
4. 善待自己~家長篇
5. 鬧鐘與檸檬~家長管教模式

對象：家長

預防自殺

1. 自殺的誘因及警號
2. 跨越困境~預防自殺
3. 都市病知多啲
4. 支援有自殺意念人士

對象：中學生、家長、教師或其他社區人士

以上各項活動之申請辦法

- ~ 以學校或團體為申請單位
- ~ 歡迎傳真本中心索取詳情，傳真號碼：2319 0778；
- ~ 或郵寄回郵信封(請貼上\$2.2郵票)至本中心，地址：九龍石硤尾白田邨第三座二樓207-214室；
- ~ 或瀏覽本會網頁 www.sbhk.org.hk，下載詳情及申請表。
- ~ 查詢電話：2341 7227，與仇姑娘(內線203)或梁姑娘(內線201)聯絡。

簡介

香港撒瑪利亞防止自殺會的經費主要來自香港公益金及香港賽馬會的資助，社會人士的捐助有助本會的發展及提高本會的服務質素。請支持本會的服務。

本會乃一慈善團體，您所作（一百元或以上）的捐款可根據稅務條例獲豁免繳稅。

捐款方法

請填妥以下捐款回條，連同捐款劃線支票（抬頭：**香港撒瑪利亞防止自殺會**）寄回本會（地址：彩虹金華樓地下126-127室）
查詢電話：2790 8844

捐款呼籲

茲奉上港幣 _____ 作為捐款，並 需要 不需要 發回收據

中文姓名：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：_____

備註：劃線支票抬頭請寫「香港撒瑪利亞防止自殺會」

謝謝您的支持

網址：www.sbhk.org.hk

會籍

- (a) 國際防止自殺協會 (IASP)
- (b) 香港社會服務聯會
- (c) 香港公益金

中央行政

九龍彩虹邨金華樓地下126-127室
電話：2790 8844 傳真：2343 6359
電郵：sbhkinfo@sbhk.org.hk

生命教育中心

九龍白田邨第三座二樓207-214室
電話：2341 7227 傳真：2319 0778
電郵：grow@sbhk.org.hk

熱線中心

九龍彩虹邨金華樓地下126-127室
電話：2790 8844 傳真：2343 6359
電郵：touch@sbhk.org.hk
24小時求助熱線：2389 2222

自殺危機處理中心

九龍白田邨第三座二樓207-214室
電話：2341 7227 傳真：2341 7007
電郵：alive@sbhk.org.hk

編輯委員會成員

陳鳳明 仇翠瑜 郭明生 梁碧茵
尹艷明 黃桂香 林慕華 廖素芬

24小時求助熱線：2389 2222



香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

香港九龍白田邨第三座二樓207-214室
電話：2341 7227 傳真：2319 0778
電郵：grow@sbhk.org.hk 熱線：2389 2222



香港公益金會員機構
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



贊助電話熱線

優惠級