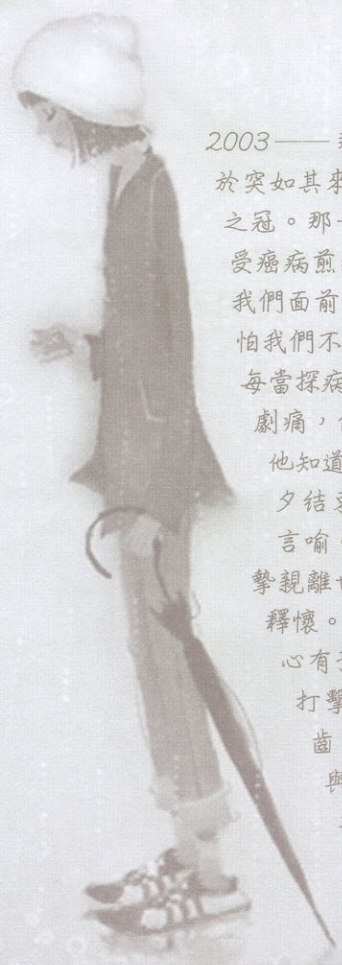




生命交流

痛別離・思憶記

—— 摯親自殺後如何自處



2003——那一年，SARS 侵襲香港，300多人死於突如其來的疾病，自殺人數1,195人，為歷年之冠。那一年，父親離世。病入骨中，長期飽受癌病煎熬，他痛不堪言。縱使身上劇痛，在我們面前，他從來默默忍受，怕我們擔憂，也怕我們不安。是鄰牀病友悄悄告訴，我們方知每當探病時間過後，他再也無法強自壓抑身上劇痛，低聲竊歎。病途上，苦痛孤獨，只有他知道。年月計的痛苦，終於在那年中秋前夕結束，目送他淡淡離去，箇中感受難以言喻。或許自責、或許遺憾、或許懷念，摯親離世的錐心之痛，並不是三天兩月所能釋懷。與病者一起渡過長期病患，家人猶自心有預算，然而對於自殺者的親人，那種打擊定必加倍沉重。安慰的話總不易啟齒，作為喪親者的身邊人，該如何協助與他一起走過這段人生低谷？期望這一期《生命交流》能夠讓您了解更多。人已逝，但情常在。您的支持，定能化作力量，溫暖身邊人。

尹艷明

目錄 1

序 1

痛別離・思憶記——摯親自殺後如何自處

- 雨後見彩虹
——自殺者親人的心路歷程 2-3
- 助自殺者家屬渡過難關
——預防自殺，因您不再一樣 4-5
- 朋友！你很重要！
——給願意支持自殺者家屬朋友的提示 6

會務消息

- 公開培訓 新動向
培訓及發展 7
第四十五期熱線義工招募 7
- 自殺危機處理中心
活出彩虹行動圓滿結束 8
- 關懷身邊人基金
「關懷身邊人」活動計劃 9
暖の花～製作興趣班 10
- 生命教育中心
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

雨後見彩虹

Peter

太太自殺死亡，

育有一女一子

「細仔當時好傷心，不知怎麼做……事情發生得很突然，太太其實得了病之後很短時間，她就選擇了自殺這條路。我當時還沒有心情以及來不及自疚和傷心，即時想到的是：我怎樣兼任母親的角色呢？當時我想，如果只是要照顧起居飲食的話，我還可以花時間去做，但無論如何我也代替不了母親在他心目中的地位。我就選擇了將母親永遠留在他心裡面，不要令他忘記，我選擇了和他一起面對及經歷這個傷痛。」

我選擇將太太的相片放在廳中，每日給她送花，並把她的十字架和聖母像放在她的相片前，讓子女每日都不會忘記他們的母親。甚至我們團年，也把她的相片及筷子放在桌上，我們覺得這是一家團聚的機會，不當作是傷心、傷痛的日子。我覺得這樣做有『一家人』的感覺，以及令子女對母親的心長存。」

參加活出彩虹計劃

「在過程中，我探訪了一些不開心、有親屬自殺或者他自己本身想過自殺的幾個當事人。我教他們要正面去看人生以及在探訪過程讓他們知道在社會裡有很多人關心他、支持他，令他有信心再次站起來。我甚至會以我的信仰支持他，和他祈禱以及鼓勵他將不快與神分享。」

May

育有兩子

小兒子自殺死亡

參加活出彩虹計劃

「這個小組給我很多舒緩的機會，我們這些親屬一起可以很平靜地抒發自己的感情；因為每一位都是同路人，大家也很明白彼此的心情。而且大家亦會守秘密，不會四處亂說，所以大家很放心傾訴及商量問題。但是要別人接受自己的意見是困難的，因為每個人的遭遇都不同，我們只是希望有人聽我們傾訴、有人同情和關心，同時可以做探訪，看看有什麼地方可以幫忙。」

要令心情平伏和釋懷實在不容易，幸好那時很忙碌，我參加了很多教會的事工及神學班，這些給我很多支持，可以讓我再次站起來。」

肖琮

育有三子，

小兒子自殺死亡

「最初很不開心，只顧上班工作、胡思亂想，很多東西放不下。當時我曾經想過做傻事……有時放工想下想下，人便好像傻傻的乘車往尖沙咀，對着海胡思亂想，有好幾次更浮起跳下去的念頭，但當想到死後也未必可與小兒子重逢，而且我還有兩個兒子需要照顧，不能這樣自私，於是便打消尋死的想法。過了幾個月，由於我做家務助理，開始和姑娘傾訴，將不快道出，她又建議我多認識朋友，

其中一位帶了我來防止自殺會。」

自殺者親人的心路歷程

Tony ♥♥♥♥♥♥♥♥ 家中幼子，

父親於他出生前數天自殺死亡

香港撒瑪利亞防止自殺會委員

「其實講到真正影響，對我媽媽的影響真的很大。我爸爸自殺時，媽媽只得二十來歲，帶着三個孩子來到香港這個陌生的地方，沒有錢、沒有謀生能力，更沒有可以依靠的人，這幾十年的生活是很困難的。很不幸，在我們三兄弟都長大後，媽媽亦因病離世。」

如果我有機會與未曾見面的爸爸說話，我會告訴他我理解他自殺的原因，一定是受到莫大的困擾、沉重的壓力，或者有很大的責任他承擔不了，所以選擇了離開，但是，其實他的壓力、他的責任、他的問題並沒有解決，只是將它們給了別人，而最大的受害者是我媽媽，我認為她直到去世仍放不開這事，因為她未能以互信互諒的態度將自己的事講出來。直至她去世後我才發現我們其實有很多親戚，只是在她生前一直迴避着他們。這是我理解的，到現在更相當同情，而自己亦有一種內疚：為何當年自己沒有幫她解開這個結。我想是由於一來當年自己年紀小，二來不認識香港撒瑪利亞防止自殺會的服務，所以我呼籲所有遇到這般問題的人，我們的
同路人，應該將事情開放地找適當的人求助，將自己
釋放出來，我想這是對自己、
對身邊的人也是更好的
選擇。」

阿占 ♥♥♥♥♥♥♥♥ 哥哥自殺死亡

「事發後，媽媽來電通知，我

當時手足無措、心亂如麻，只知道要堅強，要安慰媽媽，要她知道哥哥的死與她無關，因為我不想再有悲劇發生。雖然對殮葬程序茫無頭緒，但仍硬著頭皮面對、承擔。夜裡不能入睡，腦裡想是否真有其事，未能接受事實——一個親人可以突然走了。那時未有傷感，只知要盡快處理身後事。」

由於太突然，而且要照顧其他親人的情緒，安慰他們，亦由於眾人對喪禮有不同要求、心意，我想盡量滿足他們，這令我十分操勞、辛苦。那時，全香港的環境、氣氛都很負面，所以我想將此事淡化，害怕影響別人有尋死之念，不想再帶來壞影響，就當是幫哥哥積點陰德。

於是，我盡量表現正面、積極，強裝微笑，更安慰別人。但最難面對的是來賓問及哥哥的死因，因為哥哥遺願不想別人知道，另外，『自殺』令人太震驚，不想別人有陰影，我只想讓大家有懷緬的機會。上山當日，我向大家說話表揚哥哥，亦希望藉此勉勵大家要珍惜生命、正面生活。

後事辦妥回到家後，我開始哭了。那時才有時間回想與哥哥的經歷，發覺自己很掛念他、捨不得他離去，不明白為何那麼卓越的人會這樣不負責任，一走了之；亦埋怨媽媽不了解哥哥抑鬱的情況及爸爸對我們成長的負面影響。

不過一個月時間，我覺得很累，人亦消瘦了很多，所有人要我負責家裡的所有事，覺得壓力很大，開始明白哥哥為何要自殺。那時我亦有輕微的自殺意念，但當想到人與人的連繫，一人的死去會影響很多人，所以我決定找自救的方法：找朋友傾訴、運動、行山、尋找興趣，使自己對世界事物的態度更正面。我覺得多了希望，也發現心情很影響人對事情的看法。

事情的本質一樣，怎樣看才最重要。想通了，自己漸漸能站起來，再沒有對生命厭倦的想法，同時亦留意到這種精神能感染身邊的人，我生活得健康、充實能令家人開心。

助自殺者家屬

——預防自殺

香港每年約有一千名自殺者，若按自殺學之父史奈文（Dr Edwin Shneidman）所言，一名自殺者足以令他/她身邊六位親人或朋友帶來心靈創傷，則香港每年至少增加六千多名自殺者家屬，累積起來情況十分嚴重。有研究指，自殺者家屬的自殺意念已較平均為高，往往更是自殺的高危群體。不過，究竟自殺者家屬遇到甚麼的困難和情緒困擾呢？需要怎樣的支援？

若有親人因非自然原因離世（例如意外、謀殺和自殺），家屬既要處理大量善後、治喪和死亡登記，又要處理內心因親人突然離去的傷痛，若是自殺離世的家屬所受的傷更甚，箇中感受實非外人所道。據海外和本中心的研究，自殺者家屬除了面對自責、內疚、憤怒和無望外，更容易出現如抑鬱症或創傷後壓力症等心理問題，甚至出現自殺的行為。

根據本中心過去三年所做的一項「香港人自殺成因探討」研究，訪問了150名年齡介乎15至59歲的自殺者家屬，他們的親戚及朋友都是在2002年8月至2004年12月期間自殺身亡的。訪問除了問及自殺者的精神狀況、生理狀況、家庭背景因素、心理因素和社交及生活因素外，亦包括受訪家屬在哀傷期內對自殺的觀點、感覺、心理上、社交上和身體上的適應。這項也是香港首項關注自殺者家屬所面對的問題的學術研究。

我們發現他/她們在親人自殺離世後會出現感到壓力（45.4%）、孤單（31.3%）、焦慮（42.7%）、在日常生活中遇上困難（17.5%）和感到迷惘（49.7%）等。亦有身體上的痛楚，例如頭痛及背痛。此外，他們也會因家人自殺而感到羞恥，部份亦受到傳媒自殺報導的影響。研究結果詳情見表。

此外，大部分受訪的自殺者家屬在參加研究後認為，研究讓他們說出對自殺的看法，感覺像鬆一口氣，均感到較前釋懷，以下是一些回應：「多謝你們的同事在訪問的過程中給我一種暢快的感受和傾訴機會」、「訪問令我可以重新仔細回憶她的事，訪問後感到舒服」和「訪問員真誠款待，使我感到人間有情！」

香港目前針對自殺者家屬的支援服務十分有限。因此，本中心現正與香港大學病理學系、瑪麗醫院及香港特區政府衛生署法醫科合作，進行一項為期三年的「關生希望計劃」，目的是進一步了解自殺者家屬的需要，並且研究為自殺者家屬提供輔導的成效。自零七年三月一日起，本中心員工會在葵涌公眾殮房待家屬認領遺體和會見法醫後，提供一個即時輔導，若家屬同意的話，稍後本中心同事會再提供一個短期輔導，或轉介至其他社會服務機構。另外，我們亦會用不同方法聯絡其他三間殮房的家屬及向他們免費派發《給自殺者家屬的實務指引》乙冊，實務指引內容包括妥善處理身後事、治喪需知、常用電話、哀傷期的反應、幫助孩子處理傷痛和如何與自殺者家屬對話等。

其實，每一位市民也可以為防止自殺出一分力，例如好好認識香港的自殺問題和相關的徵兆，提高個人應付逆境的能力和懂得有需要時求助，關



渡過難關

，因您不再一樣

葉兆輝
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監

心身邊的親友，並且鼓勵出現徵兆的親友求助。此外，市民亦要關心身邊一些因家人或朋友過身或自殺離世而哀傷的人士。

每一個自殺數字背後，都代表一個生命，一個傷心的故事，一個家庭承擔自殺者所帶來的傷痛。但若我們能將這些悲傷的事情變成祝福，變得更加有意義，使我們還活着的更曉得愛惜和尊重生命，這正是筆者和本中心同事的工作動力，繼續參與這方面的研究和推廣。就讓我們——不論是大學、非政府組織、醫務人員、政府、傳媒或者是每一位市民——一同攜手合作，為防止自殺奮進。預防自殺，因您不再一樣！

表：自殺者家屬出現的不同哀痛反應

項 目	同 意(%)	強烈同意(%)	合 計(%)
自殺是一個羞恥			
不會讓別人知道	14 (9.3)	47 (31.3)	61 (40.6)
害怕其他人覺得自己會步其後塵	10 (6.7)	43 (28.7)	53 (35.4)
心理上			
覺得孤單	15 (10.0)	32 (21.3)	47 (31.3)
覺得憂慮	28 (18.7)	36 (24.0)	64 (42.7)
覺得痛苦	25 (16.7)	42 (28.0)	67 (44.7)
對於能分享感到舒服	21 (14.0)	44 (29.3)	65 (43.3)
社交適應			
外出與親戚朋友見面	23 (15.3)	89 (58.7)	112 (74.1)
與家人相處融洽	33 (22.0)	87 (58.0)	120 (80.0)
體諒支持家人	30 (20.0)	86 (57.3)	116 (77.3)
身體上及實質上			
不能完成平常工作	15 (10.0)	10 (6.7)	25 (16.7)
痛楚	17 (11.3)	18 (12.0)	35 (23.3)
覺得籌備喪禮很辛苦	15 (10.2)	40 (26.5)	55 (36.7)

朋友！你很重要！

——給願意支持自殺者家屬朋友的提示

陳浩泉
贍明會中心主任

面對親人死亡，無疑是一件極痛苦的事，面對哀傷的過程也許是十分漫長，當事人已不得讓它盡快結束、忘掉、刪除，讓自己繼續生活。可是至親離世所帶來的痛苦常常不如想像般簡單，每天習慣的笑聲沉靜了；習慣了的餸菜味道不再有了；傍晚時分他沒有歸來，對方從生活中消失了。以為能輕易忘記，往往在很長時間後，痛苦仍然不時在心靈中徘徊。

自殺對於死者來說是一個生命的結束，但對家屬來說卻是痛苦的開始。在沒有心理準備的情況下，親人的突然死亡或突然接獲親人的死訊，這種死亡的衝擊，令親友措手不及，常帶給喪親者不能預知的悲傷反應，或心理上難以平撫的創傷。有外國學者¹對喪親者進行研究，發現那些親人突然過世，或在沒有預期的情況下過世的喪親者，比那些是因長期病症而過世的喪親者，在喪親期間，健康狀況較差、較易生氣、情緒不容易控制，且對生活失去信心。

如果你作為自殺者家屬的朋友，應如何協助他們渡過傷心期呢？筆者將會於本文分享作為自殺者家屬的朋友應持有什麼態度。

著重情緒而非行為

有一位自殺者家屬因為喪夫而情緒不穩，面對生活窘迫，情緒極為低落，時常到事發現場尋夫，身邊人擔憂她精神出現問題。在哀傷期中，喪親者會呈現悲傷的行為反應，常見的是：哭泣；封閉自己、與外界隔絕；舊地重遊，去捕捉逝者的影子；到已逝親人的墳前燒香、跪拜；避免別人提起已逝親人的事情，或不敢去以前與過世親人走過的地方、擔心觸景傷情等行為。作為朋友不要只責怪他們非理性的行為，要理解他們所做的是基於心靈脆弱受損。（當然如果發現危及生命安危的行為時，需要及時制止及尋求援助）

著重了解而非解釋

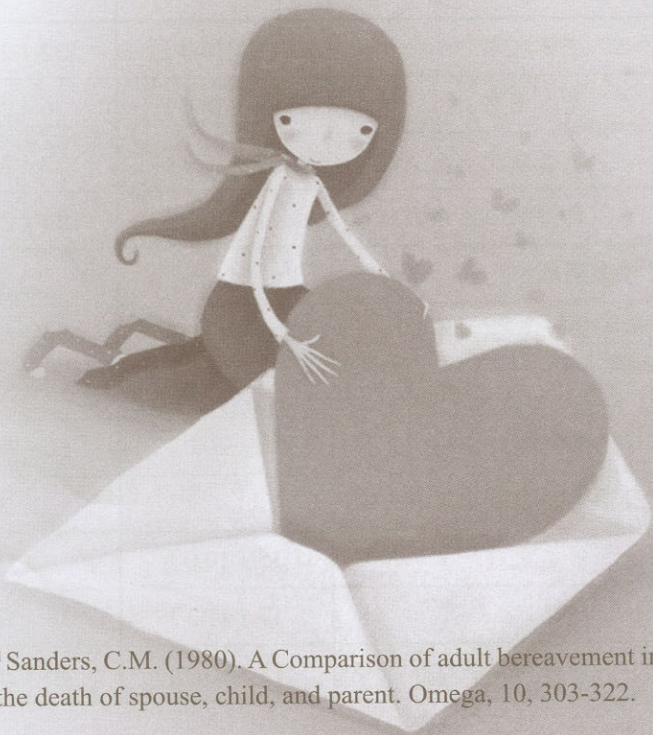
自殺者死後，家屬可能有許多思緒和心情，混雜疑問、失望、憤怒和自責的情緒。自殺者家屬持續不斷尋求其真正的自殺原因：質問死者為何拋棄自己、反覆尋問自己對對方的死有否責任。也許你嘗試為家屬送上答案，希望令他心情得到安慰，但是這些答案都是徒然的，因為事實上旁人無從可以給予真正的答案。所以作

為朋友，你的解釋不是最重要，而是你去了解和體會他們提問時的痛苦和無奈的心情，表明你真的在傾聽他的心聲。

著重接納而非修正

根據一些喪親者經驗，身邊人在死亡事件初發生時會特別關切，對於當事人錐心之痛有感同身受的明白。然而日子久了，身邊人見到當事人仍然處於負面的情緒，或會試圖叫當事人收拾心情，開解勸說生活向前看，希望時間會沖淡一切。朋友你要知道，喪親者有難以言喻的痛苦心情，自殺者和家屬所承受的社會標籤，使到家屬覺得談及死者自殺是一件丟臉的事、是一個禁忌，他們會刻意迴避和緘默。朋友，你要接納家屬的憂傷和眼淚；也要接納他生活適應的步伐；你要接納他受家人自殺陰影的捆綁而需要額外的心力逐漸恢復生活。

一些喪親家屬可能必須經受過專業訓練人員輔導協助，但有許多事情是非專業人士和非專家能做到，因此必須強調，朋友你不一定要是專家才能支持喪親者。最重要是有一個純正助人的心和願意承載別人痛苦的朋友——你！



¹Sanders, C.M. (1980). A Comparison of adult bereavement in the death of spouse, child, and parent. Omega, 10, 303-322.

培訓及發展

本會專業培訓及發展小組，繼「輔導及防止自殺專業證書課程」之後，今年成功與英國著名的密德薩斯大學（Middlesex University, UK）合作，舉辦「工作為本輔導學碩士課程」。

一直以來香港的助人工作者若要作專業進修，往往都要花費多年光陰，實戰的經驗卻無用武之地。因此香港撒瑪利亞防止自殺會以非牟利機構身份，與外國大學合辦是項碩士課程，目的除了提升本會熱線義工的專業水平，更希望為助人的專業人士提升學歷，讓有興趣投身於此行業的人士及一般大眾，認識關於防止自殺的工作。

本課程最大的特色，是引進『工作為本（work based）』的進修理念，希望將進修者過往工作的實戰經驗和智慧與理論整合，並得到學術上的承認。本會看準了輔導學的應用及臨場經驗比理論更為重要，因此相信『工作為本』的課程模式將更有效地提升助人工作者的專業質素。進修者除了要學習輔導學的進階理論，更主要是在實習環節中，將實戰經驗重新與理論整合，因此與其他碩士課程相比，此課程更適合工作經驗豐富的人士報讀。

本會與密德薩斯大學的合作協議已於三月十七日簽訂，課程亦將於2007年9月開辦。課程主要包括兩大部份：第一部份是重新整合過去的工作經驗，並配合修習「當代輔導與心理治療模式」與「自殺危機處理」兩個

實務學科；第二部份為實踐研究，在導師指導下進行輔導實習及完成實踐研究報告。修畢整個課程約需十八個月。

如有興趣報讀本課程或希望索取更多課程資料，歡迎致電 6446 7749 與劉先生聯絡及查詢。

課程資料

入學要求：

- 認可的大學學士學位資格；或相關的專上或持續進修學歷資格；及

* 三年或以上的相關工作經驗或具處理最少100個輔導個案的經驗；及

* 足夠應付碩士程度學習的英語水平

學 費：HK\$70,000（分三期繳交）

開課日期：2007年9月

上課地點：英國密德薩斯東亞研習中心灣仔會址
香港撒瑪利亞防止自殺會白田會址

第四十五期熱線義工招募

本會將於2007年8月份開始招募「第四十五期熱線義工」，希望藉此招募更多充滿熱誠的社會人士投身義工行列，以協助本會推行更全面及具質素的服務。

如欲索取有關第45期熱線義工招募的詳情，可透過

以下的途徑：

- 1) 附 \$1.4 郵票之回郵信封寄本會地址：九龍彩虹村金華樓地下126-127室，信封面註明索取熱線義工申請表或
- 2) 透過網頁 www.sbhk.org.hk 留意招募詳情

自殺危機處理中心

活出彩虹行動

圓滿結束



鄧國威太平紳士致詞
在「活出彩虹伴我行」大型活動中，社會福利署署長鄧國威太平紳士致詞，社會福利署署長鄧國威太平紳士致詞，社會福利署署長鄧國威太平紳士致詞。

隨著《活出彩虹伴我行 齊創精彩樂人生》大型活動在3月11日圓滿結束，為期一年的《活出彩虹行動》亦正式劃上句號。

當天的活動在奧海城舉行，節目非常豐富，亦是全港首個以自殺者親友需要為主題的大型活動。大會十分榮幸邀請到社會福利署署長鄧國威太平紳士、蘋果日報慈善基金總幹事馮婉嫻女士及本會主席黃祐榮先生擔任主禮嘉賓。此外，名人黎燕珊女士及劉倩怡女士亦擔任分享嘉賓，對自殺者親友加以鼓勵外，更分享自己面對逆境的心得，親身分享的環節更掀起整個活動的高潮。三位《活出彩虹行動》成員及一位既是自殺者親友、又是本會委員之一的鄒澤銘先生一起以過來人身份，親身分享當年親友離世，由傷感至重新適應的種種經歷，提升社會大眾對自殺者親友的認識和接納，同時亦教育身邊人如何關注及協助自殺者親友。整個活動，吸引近三千名市民參與，場面好不熱鬧；相信在社会上已播下關懷自殺者親友的種子。

回顧過去一年，《活出彩虹行動》經歷了多姿多彩的時光。《活出彩虹行動》打破了以往只著重彼此分享的支援小組運作模式，拓展至參與社區教育活動及外展探訪具自殺危機個案的層面，讓社會大眾認識自殺者親友獨特的需要，為預防自殺工作出一分力。過程中，組員的付出與熱誠，實在叫身邊人動容。

《活出彩虹行動》組員由參與探訪訓練開始，學習各種傾談和家訪安全的技巧，繼而積極地探訪同路人及具自殺危機人士，分享自己面對逆境的心得，開解了不少

徘徊於生死邊緣的人士，讓他們重拾對生命的信心。再者，組員亦將自己的經驗向大眾分享，把抗逆心得及獨特經歷製成2007年年度精句月曆，亦準備把這些經驗輯錄成書，期望進一步加深市民對自殺者親友的認識，了解他們的需要和感受，鼓勵大眾珍惜生命，意義深遠。

值得一提的是，組員親身義務協助籌備《活出彩虹伴我行 齊創精彩樂人生》大型活動，雖然只是數小時的活動，但當中籌備攤位和製作紀念品等工作，已經花上不少時間與心力。參與分享的組員更為活動準備多月，不同崗位的組員都充滿熱誠，他們無私的付出與敬業樂業的精神實在令人敬佩。雖然《活出彩虹行動》已告結束，但組員的步伐卻不會停下來。他們會繼續為推廣自殺者親友需要和關懷同路人發光發熱，將關心與自助經驗帶給有需要人士。

歡迎查詢及加入「活出彩虹小組」

「自殺死亡人士親友自助小組」成立至今已有兩年半，在這段期間，小組隨著籌組不同的活動逐漸成長，在《活出彩虹行動》結束的同時，小組亦已易名為「活出彩虹小組」，期望自殺者親友以他們的親身經驗帶領同路人繼續「活出彩虹」。

「活出彩虹小組」歡迎新組員加入，凡曾有家人或朋友自殺身故，並希望能找到一班可以信任和與您感同身受的同行者皆可參加。期望能與您攜手跨越傷痛和情緒困擾，步向更充實和美好的生活，一起踏出彩虹。如欲查詢及報名，歡迎致電本中心2341-7227與資深危機輔導員香姑娘或當值社工聯絡。

歡迎索取中心刊物

本中心有不少與防止自殺和危機處理有關的刊物供各界索閱。有關的刊物主題包括：相愛很難（內容有關男女相處之道）、荒漠甘霖（內容有關身邊人如何協助有自殺危機人士）和自殺者親友手冊（內容道出自殺者親友的需要及身邊人如何幫助他們）等，歡迎各界人士致電本中心2341-7227向李小姐查詢和索閱。

自殺危機諮詢專線

凡懷疑或覺察到有家人或朋友有自殺危機者，請於星期一至五，上午九時至下午一時、下午二時至六時致電本中心「自殺危機諮詢專線」2319-1177尋求協助，此專線由專業社工接聽。



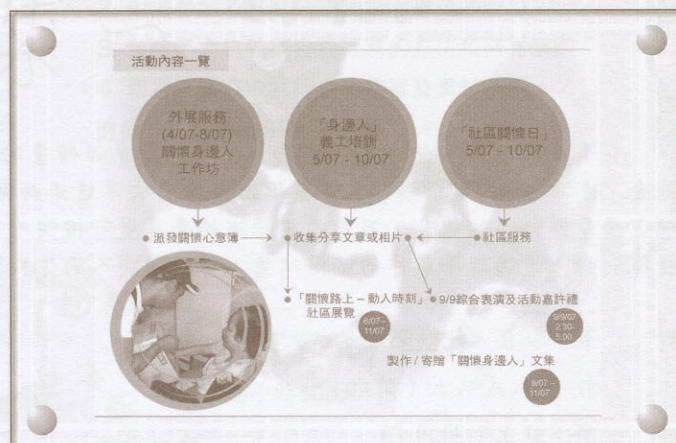
香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG



公民教育委員會
Committee on the Promotion of Civic Education

「關懷身邊人」活動計劃

本會於2007年4月至11月期間，與公民教育委員會合辦上述活動，為學校、機構及社區人士提供服務。計劃包括：外展服務、「身邊人」義工培訓及社區關懷日，透過不同的途徑，鼓勵社會大眾對身邊人表達關懷和支持，推動守望相助的情操，並以身體力行，對家人、朋友以及社會上有需要的人士作出守望，共建和諧社會。



工作坊內容一覽

時間	主題	主題
20分鐘	義工百分百	自我認識及明白義工角色
20分鐘	誰是身邊人	關懷的方向
40分鐘	關懷路上	表達關懷的技巧
10分鐘	小休	
40分鐘	圓舞曲	與家人、朋友的相處及慰問技巧
30分鐘	情緒無間道	明白情緒的交錯影響、處理技巧
20分鐘	動人時刻	分享、討論及派發「關懷心意簿」

外展服務 - 「關懷身邊人」工作坊

內容：1. 透過活動明白義工的角色
2. 教授關懷的技巧
3. 掌握情緒處理的技巧
對象：15歲以上人士
提供服務期間：1/4/2007~31/8/2007
地點：配合校方及機構安排
時間：3小時
費用：\$500元正

「身邊人」義工培訓

目的：1. 鼓勵大家多關心、多聆聽身邊的家人、朋友，以至再進一步去關心社會上有需要的人士。
2. 透過「社區關懷日」，傳揚愛與關懷的訊息，以實質行動，一同營造和諧互愛的社會。

服務內容：1. 每年4次探訪活動。 2. 完成探訪活動後，遞交探訪分享文章。 3. 協助本會的大型活動或展覽的推行。

服務對象：社會上有需要人士，或其他服務機構的轉介（如長者或智障人士等）。

上課日期：4/5/2007 - 14/9/2007（逢週五，晚上7:30 - 9:30）

招募對象：18歲或以上人士，名額20人

費用：\$100元正（已包教材及導師費用）

查詢電話：2341 7227 與本會關懷身邊人基金陳姑娘或葉姑娘聯絡



關懷身邊人基金

暖の花

~ 製作興趣班

在平日忙碌的生活中，若能夠收到一份簡單而情重的「暖の花」，感覺一定讓人暖在心頭。今年，「關懷身邊人基金」特意籌辦「暖の花」製作興趣班。希望大眾透過向身邊家人、朋友及同事贈送「暖の花」表達關懷和慰問，藉以宣揚愛護他人的訊息。而是次興趣班的學員更可按個人喜好，自由配襯花朵，發揮創意。透過親手製作的這份心意，特顯對別人的愛和尊敬。詳情如下：

- 對象：社區人士（15歲或以上）
 人數：6人或以上（開班）
 時間：晚上7:30-9:00
 地點：石硤尾白田邨第三座207-214室（本會會址）
 內容：1. 由經驗導師親自教授及示範整個製作過程。
 2. 供應不同色紙、襯花及主花作自由配襯。
 費用：\$50（一位）~ 包導師費
 ~ 包材料費
 ~ 連精美書簽及製成品乙份

報名方法：填妥以下報名表格，透過傳真、電郵或親臨中心遞交。



「關懷身邊人基金」除舉辦「暖の花」製作興趣班外，若果大家有興趣直接購買「暖の花」，本會亦會提供售賣服務。而所得款項於扣除開支後，將全數撥捐關懷身邊人基金。詳情如下：

特色	每枝「暖の花」，除由本會義工親手製作外，更附上溫馨書簽乙張，以便填上點點字句，贈送他人。
價錢	\$38 及 \$48 兩款

*****「暖の花」製作興趣班報名表格*****

中文姓名：_____ 性別：_____
 聯絡電話：_____ 傳真號碼：_____
 電郵地址：_____
 填妥表格後請傳真致2319 0778（陳家欣小姐或葉芷婷小姐）或致電2341 7227查詢，謝謝。

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

3. 面對不快或失去

5. 表達及處理情緒

7. 解決問題的技巧

9. 在課堂中的生命教育

2. 朋輩互助技巧

4. 生死教育

6. 減壓之道

8. 惜己愛人/人際相處

對象：學生、家長或有興趣人士

親職教育

1. 親子樂溝通

3. 提升子女解決問題的能力

5. 鬧鐘與檸檬~家長管教模式

對象：家長

2. 處理子女的情緒

4. 善待自己~家長篇

預防自殺

1. 自殺的誘因及警號

3. 都市病知多啲

對象：中學生、家長、教師或其他社區人士

2. 跨越困境~預防自殺

4. 支援有自殺意念人士

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，與崔姑娘(內線202)。

第53期生命交流主題： **痛別離—思憶記**

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：彩虹邨金華樓地下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 發回收據 ☐ 不需要

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



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

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 崔欣欣 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