



# 生命交流



## 目錄

### 序

### 主題內容

失業人士心聲～網誌心聲、 「失業苦中樂」電話訪問	1
逆境自強～失業人士解困有法	1
心靈加油站～ 為失業人士打打氣、支援失業朋友/家人	1
<b>會務消息</b>	1
公開培訓 活動回顧及最新動向	1
<b>熱線中心</b>	1
「沿途有你」朋輩義工訓練計劃2008 - 快樂力量遊戲日暨義工嘉許禮	2-3
活動回顧及最新動向	4
<b>自殺危機處理中心</b>	4
亞太區防止自殺會議、活出彩虹服務	4
<b>生命教育中心</b>	5
第十六期珍惜生命大使招募、外展服務推介	5
<b>關懷身邊人基金</b>	6
「放眼生命」嘉年華活動剪影、 商界展關懷、零錢捐助計劃	7
<b>捐助呼籲、機構服務單位通訊資料、 編輯委員會名單</b>	8
	10
	11
	12

## 失業「樂」與「怒」

金融海嘯席捲全球，每天打開報紙也見到世界各地裁員、倒閉潮不斷。這段日子，每個人身邊也有親人、朋友傳來失業的消息，那邊廂，第二波海嘯再有風聲即將來臨，這段時候，陰霾籠罩，人人自危。面對如此嚴峻困境，我們如何能夠突破困境，在這逆境中自強不息？這一期生命交流刊登了失業人士和他們身邊人的心聲，我們亦對他們作出訪問。由第一身的分享，讓我們了解實際境況。在辛酸苦困之間，或許，這正是時機讓我們反思過去，理清思緒。能否再為生活注入新的力量，並不在乎你失去多少，水杯半空還是半滿，全也只在一念之間，盼望我們也能把握這段轉變的時刻，扭轉一念，繼續踏上征途！

尹艷明

「在失業的日子裡，很無助，4個月像4年長，從前收入3萬多一個月，現在一個仙也不值，每天只有支出，沒有丁點收入，這4個月內竟然用了十多萬，真是越窮越見鬼，以前的酒肉朋友不見了，見工又沒有音訊，最差的是年近歲晚，心情變得越來越差……想起三國時期的司馬昭，被貶後也不忙進修，最終取得天下，值得學習，希望下次有好消息相告！」

艾力

「失業最煩是面對家人....朋友....親戚.....成日比人問...都唔知點答.....有工我都想返架.....我都唔想失業架.....我阿媽仲話叫我去保 险 都 好 過 無 野 做 wor .....」

Josh889

「我老公失業已個幾月，係全家經濟支柱，好大壓力，預計要過了農曆年後才有機會找到工作，老公唔開心係不捨得把積蓄花掉，但我比較看得開，衰運過左又變回一條好漢，最重要個人唔好沉，計好條數點去守。身邊所有親朋戚友唔知佢無左份工，有啲工唔係話無左就可以立即搵番，我老公個同事舊年無左份工，等了八個月先搵番工，老公唔係香港做野，同我商量話想搬返香港，但搬返黎親戚朋友就會知佢失業，個個對眼睇佢幾時搵到工，超大壓力；呢幾日留在香港，叫佢出去行下，無晒心機，揸車啲路又常兜錯路，真係驚佢係香港好大壓力，所以我勸佢暫時唔好回港，唔知咁做有無錯？家人無形壓力好難頂.....」

hkfamily

# 「失業苦中樂」電話訪問

日期：二零零八年十二月十五日  
受訪者：阿梁（化名）  
電話訪問／撰稿：盧惠雯  
問：盧惠雯  
梁：阿梁（化名）

**前言：**有感近日金融海嘯席捲全球，裁員潮一浪接一浪，不同行業的人紛紛失業，故本會會訊「生命交流」便以失業為主題，透過訪問以讓讀者明白失業人士所面對的問題/困難及心聲，盼望大家能於這段時間互相支持和鼓勵以共渡時艱。

**問：**當知道自己會面臨失業的時刻，請問你有什麼想法和感受？

**梁：**即時會有點擔心，實在的是沒有太大的感受，因為自己經歷SARS後已有心理準備，還反問自己如果再遇相類似的情況會怎樣，所以於SARS後自己開始做一些準備（例如：儲蓄和心理）。

**問：**這段失業時期，你面對什麼問題？有什麼感受？有什麼想法？請分享一下你的心聲。

**梁：**我只是剛失業個多月，再加上於SARS後我有心理及金錢上的預備，即我已接受事實是沒有得改變的，不斷怨也沒有用，唯一可改變的是自己的態度，所以我把現在的時間當作是休息的時間，休息過後再努力過。如果失業的時間長達一年多，我亦會面對資金及家庭的壓力，因為我的準備只能應付一年的生活費，面對每月的供樓和投資的必要開支，就算衣食減少，失業多過一年就會有困難，雖然家人沒有出聲，但都有一種無形的壓力。不過我相信自己尚年輕，三十多歲人有學歷應該可以找到工作，再加上我的性格比較積極，所以暫時我並不太擔心，我反而擔心身邊失業兩位朋友的情況。

**後記：**在訪問中，感受到阿梁的積極態度，他告訴我們當失業的時候，其實每個人都總會面對家庭和經濟的壓力和困難，很認同阿梁的想法「自己如何面對困難的想法是很重要的」，積極的面對可有助自己過度生活，消極的面對不但容易令我們鑽入牛角尖，而且還會令我們容易染上惡習（如賭博、吸毒），令自己推入不能自拔的局面。透過這次訪問，亦提醒我們要留意自己及身邊失業朋友的情況，並要彼此了解及共勉以面對現時的逆境。

**問：**可否分享一下你兩位朋友的情況？

**梁：**可以，第1位朋友叫阿輝（化名），他是一名冷氣技工，失業後每月只能靠散工過活，面對每月的生活開支，他開始向銀行借錢，但每月他只可以還最低還款額，他為了還錢，他開始賭錢，希望可以贏錢後盡快還錢給銀行，最後當然輸了所有錢及欠下銀行一大筆債，而他又不可申請破產，他開始收藏自己，減少外出，疏遠所有朋友。第2位朋友叫阿成（化名），已婚，有小朋友，是一名保險經紀，失業已有12年。於失業期間，起初他向身邊的朋友借錢度日，不過因為他想在短時間內賺錢，所以他鑽研買馬方法，最初是贏錢的，所以他越賭越大，還找藉口去問親友借錢，最後亦欠下巨債及申請破產，太太因阿成多次隱瞞去借錢賭博而離開他，他亦開始埋怨，埋怨太太不體諒、朋友不幫忙。

**問：**你與兩位朋友同樣面對失業的問題，你覺得大家的態度上有什麼不同？有什麼方法可以支援大家？

**梁：**我覺得自己比較積極，而兩位朋友都比較消極，除因性格的影響外，身邊的環境及人亦會影響我們，如其自怨自艾、逃避現實，終日借錢賭博，倒不如積極面對。現在打工的，要努力作好準備、裝備自己、為將來做一些儲蓄，正在失業的，可以先好好休息後再找工作，我相信這個世界有不同的工作，只是你願不願意做，願不願意接受改變，以往食得好著得好，依家就要接受節衣縮食的事實，我們要想方法去面對及解決當前的問題，不斷埋怨是沒有用的，不可以當飯食的呀！而且失業的時候很容易鑽入牛角尖，很容易便有「搵快錢」的想法，所以多向身邊的朋友傾談會比較好一點，人亦會輕鬆些。

# 失業人士解困有法

逆境自強

我失業了！沒有工作，只有一身的債務，我的心情更是低潮到谷底，失業的時候我四十六歲，中年失業是很痛苦的，我每天心情都非常不好，不曉得該怎麼辦，有時候想自己一定是上輩子沒有修行修好，才會落得這樣下場，人家事業都是越做越大，怎麼我越做越小，投資生意一家一家收掉，最後連工作都沒有了，中年才失業，真慘！

那時候因為心情很差，我就一直有一個念頭乾脆自殺或出家算了，不過後來回頭想想，我兩個孩子怎麼辦？！我兩個孩子都在外國讀書，學費和生活費都需要我支付，面對兩千萬債務，而我又沒有工作？其實我覺得工作並不難找，回學校教書或擔任公司的財務主管或回會計事務所上班，都是可以東山再起，問題是當了十幾年老闆了，怎麼可能回頭當職員，過慣當老闆使喚人家的生活，怎麼可能受得了當人家的夥計，加上高額負債，根本一般工作無法支付負債工作。

失業的我每天都在想自己能夠做些什麼？日子一天度過一天，我每天過著舉債的日子，跟銀行借錢來維持生活，因為找不到工作連太太每天吵著要跟我離婚，我的生活簡直落魄到極點！我失業的時間長達一年之久，我沒有閒著，我見過好幾百個工作，我認為失業不可怕，內心太多的執著及放不下身段，才是阻礙自己工作的機會，有時危機就是轉機，想清楚自己要什麼，針對自己專長仔細挑選，才能克服危機，當自己運氣不好或是大環境景氣不佳時，就內斂一點，人生就是起起伏伏，找到適合自己的工作就認真投入，好好打拼，否則再回頭已是百年身，後悔莫及。

網友阿張(匿稱)

## ♥靈加油站～為失業人士打打氣

失業並唔代表走上絕路，只要肯變通同再有機會時要積極認真去做，明天便會更好了~~

我就係一個好例子~~~~之前自己開店舖經營約6-7年，最高峰時有3間舖，收入非常可觀，但因沙士後全部結業，斷斷續續失業兩年多，到05年先搵到依家呢間份工，由低做起，依家總算叫守得雲開見月明喇... 所以我奉勸各位失業人仕..唔好咁易放棄丫...只要有認真既工作態度..就可以戰勝逆境架喇~~

alanalan328

## 支援失業朋友/家人

轉化心中頹靡 重燃事業生機

人生不可能總是一帆風順，當中總會經歷低潮期。頹靡不振只會於事無補，相反，應該重新檢視所有，籌謀再一次踏上征途。

有不少失業人士往往由早期及短暫的失業，演變為長期的失業。他們不但顯得力不從心，更表現出無奈或氣憤，以致無力招架因失業而造成的種種問題，如個人財務及與家人相處等。

心寬路闊 自強不息

歸根究底，問題的癥結在於失業人士的態度，他們採取被動及守望態度應付失業。再者，他們未能輕易放下一直期望的薪酬待遇，還期待終有一天，可以重過昔日的生活。這一廂情願的期望，往往錯過一些良好的工作機會。他們沒有主動作出改變，耽誤了扭轉頹勢的最佳時機。

最後，當他們目睹空缺及面試機會日漸減少，期望與現實出現距離，這些虛度了的日子，只換來憂懼的心情。在不情願的情況下，他們經過一番思想上的掙扎，才考慮應否「馬死落地行」，降低自己的要求，可惜已經為時已晚。一方面，他們不甘於降低要求；另一方面，他們懷疑自己的工作能力。長此下去，內心的矛盾變成兩種敵對的力量，彼此對抗。最後，失業者帶著無奈氣餒的心情，令抑鬱有機可乘，攻陷自信。其實，長期失業是惡性循環的結果。

剛投入失業大軍的人，需要制定本身目標及時間表，避免陷入長期失業的狀態，例如是否優先考慮進修以鞏固本身的實力？何時物色曾從事的行業？會否到內地尋找機會？抑或作180度的轉職考慮、散心旅行，甚致退休？這「轉守為攻」的策略，其實間接地給予自己選擇的空間，千萬不要放棄任何選擇，包括嘗試轉行。失業人士可以把「我有哪些選擇？」掛在嘴邊，開啟一條寬闊的事業路。切記一點，「唔選擇」亦是一種選擇，與人無尤，不要推卸個人責任，擺出一副受害者的姿態。



## 搜尋快樂 結伴同行

從過往的經驗得知，長期失業的人不是沒有謀求突破事業困境的能力，只是被失望、氣餒及不忿充斥每日的生活。試問失業者經歷歲月蹉跎，彷如一個10磅重的鉛球處於50呎深的海床，又怎樣不需要解決這困境？

因此，我們需要尋覓快樂。鬱結與快樂是相對的情緒狀態。前者彷如一層高濃度的黏性膠狀物料，覆蓋全身，難以分解。後者彷如一種輕鬆自若的神馳狀態。現時，正面心理學(Positive Psychology)大師Martin Seligman認為化解抑鬱的最佳辦法，就是歡笑及培養個人正面素質的涵養。

輔導經驗告訴我們，抑鬱不只是一種情緒狀態，它亦具有侵蝕個人自我價值的威力，令人信心盡失。重建快樂自我，可以由你生活中的小片段開始。一位孕婦讓座給婆婆的情境，竟牽動了車箱內的其他乘客，大家爭著互相讓座，上演一幕人間有情的歡樂。歡樂就像你的良伴，讓你抑鬱時不再孤單。另外，我們亦不斷學習自我肯定(Self-affirmation)及寬恕接納挫折的經歷，重投快樂懷抱中。



## 封鎖問題 防患未燃

雖然長期失業並非一日之寒，不是短時間內可以完全解決，但是長期失業卻可能連帶造成一些節外生枝的問題，如與家人發生摩擦。當事業遇到挫折，失業人士需要面對逆境時，應小心控制自己的情緒。以男士為例，不少男士把失落心情埋藏於厚厚的面子背後，令別人無法親近。因此他們不但未能釋懷，甚至在溝通上遇到誤會時，例如被問及「為甚麼仍未找到工作？」，很容易便令自己大動肝火，傷害彼此關係。

面對失業時，我們仍然要與家人保持溝通，不要存在誤會，讓心情有所改善。相反，大家日漸變成陌路人，更難打破隔膜。因此，面對事業逆境時的求生之道，是重新制定事業目標及時間表，其餘的則維持現況。同時，失業人士需要加強個人理財能力，避免家庭陷入負債問題。

香港職業發展服務處  
展才事業輔導服務

余柏誠  
總輔導主任

「展才」事業輔導服務為年齡25歲或以上之在職及待業人士解決個人擇業困擾、配對個人潛能之職業發展及事業上之轉變遇到的情緒困擾。服務包括事業規劃、職業性向評估及情緒輔導服務。

(查詢電話：3165 8870 / 2326 7862)



# 陪着你走……



2008年9月美國雷曼銀行宣佈破產，金融海嘯直捲全球金融市場，不單令致國家破產，更導致不少人身家縮水血本無歸，甚至失去工作。

明愛向晴軒金融危機情緒輔導熱線自2008年10月13日開始投入服務，截止12月31日機構共收到1724個求助電話，初步資料顯示，約8%求助個案有自殺行為或傾向，求助者因投資失利、生意不景及失業而導致有抑鬱或焦慮等情緒問題：

## 個案一

黃女士為一投資公司的高層，由於金融海嘯嚴重影響其收入，而她更因以借貸而導致欠債，面對經濟拮据，案主不單要大屋搬細屋，可能更要申請綜援，面對家庭的突變，案主不單感到壓力及無助，而且面對成績好的女兒更可能要由私立中學轉校至其他津貼中學，她感到自己的問題影響孩子將來的前途，為此感到十分內咎。

## 個案二

陳先生為證券公司的職員，曾經賺過百萬，由於欠債及無收入，他考慮賣去居屋，當面對與妻子相討有關問題時，妻子十分無奈，並大罵陳先生以往不冒正業，案主感到十分無奈，並且有自殺念頭，希望自己的問題，不會影響家人。

從上次的亞洲金融風暴至今次的金融海嘯，當中不乏中產人士求助，他們因金融海嘯而導致失業及收入不隱，面對當前經濟狀況，導致他們對自己前景迷茫及失去信心。

故面對失業或逆境時，當事人及其家人要留意以下層面：

## 情緒方面

- 接納自己有情緒反應，例如：擔心、無助或失望等是正常的。
- 提醒自己不要被負面的情緒影響，例如：自憐或自責。
- 保持作息定時的生活秩序。

- 情緒低落時，可做一些事情，例如：做運動、打理家務、帶子女到公園玩等，以避免自己鑽入牛角尖。
- 提醒自己思想要平衡，凡事有好及壞，不要單從壞處思想。

## 建立實際的思想

- 了解就業市場的要求，並對自己的期望作出合宜的調節。
- 與朋友保持聯絡，以掌握就業的情況及機會。
- 將求職的目標，分為長期及短暫的目標。例如：為先解決目前經濟緊張，可做一些臨時或兼職工作，並持續地找一份收入穩定有保障的長期固定工作。
- 亦可到社區中心做義工，一方面保持與社會連結，另一方面透過活動增加自我的正能量。
- 人在挫折中，容易將自己收埋或在別人面前裝作無事，抑壓自己的情緒會不自覺地向家人發洩，為此，與其屈著倒不如與家人分享內心的煩擾及要求，例：「我覺得好煩，想靜一下。」令家人明白你的需要。

## 作為家人可以

- 表達關懷。
- 表達相信對方已盡力解決。
- 鼓勵對方要忍耐和寬容對待自己，不要苛責自己。
- 接納對方認為失去的工作對他來說是重要的。

當回望過去的日子，你與我的人生必定有失敗及挫折，但總相信困難及逆境不會永遠，當有一些關心你的家人及朋友與你一起的時候，日子是容易走過的…

明愛向晴軒智慧理財及債務輔導服務主任

翁麗萍



## 公開培訓 --- 活動回顧 & 最新動向

近期全球及香港受到金融海嘯衝擊，經濟影響下不少企業或公司均出現困難甚至倒閉，更直接影響我們每一個香港市民，相信凍薪、減薪、裁員和解散是每個在職人士最擔心的事，更可能引起個人情緒困擾甚至輕生的念頭，作為社會一份子，除了繼續堅守崗位共渡時艱外，也不妨多認識一些知識和技巧，學習關心留意身邊的親人朋友，發揮同舟共濟的香港精神。以下介紹的培訓內容，也正好是裝備自己、關顧別人的好例子呢！

### 第四屆「輔導及防止自殺專業證書課程」 畢業典禮

第四屆「輔導及防止自殺專業證書課程」之畢業典禮已於08年9月13日(六)下午，在白田中心順利舉行，當日共有接近30位師生及職員出席，今屆共有28位同學畢業，包括26位公眾人士及2位會員。當日氣氛十分熱鬧和開心，除了重要的頒發證書時刻外，還有下午茶美食茶聚時間，以及師生交流的環節，不少同學都對課程感到滿意及對個人工作或生活獲益良多，而在這課程中與主要導師們也建立亦師亦友的關係，更可貴的是不少同學都成為了好朋友，在工作和生活都互相支持呢！



### 醫管局「緊急事故支援小組」熱線訓練

今年度我們繼續與醫院管理局合作，為其院內醫護義工小組 --- 「緊急事故支援小組」提供熱線輔導訓練。為期兩天的訓練於08年9月6日及20日順利完成。首天為熱線輔導技巧訓練，透過不同的活動帶出有關的技巧和助人原則和要點；第二天訓練除上午的自殺危機教授部份外，下午更由資深帶組導師帶領參加者進行小組形式的角色扮演練習，參加者均十分真情流露，亦很踴躍地發問。在最後的一人一句分享環節，不少參加者均表示本課程讓他們體悟到用心聆聽的真意和要訣。



### 第五屆「輔導及防止自殺專業證書課程」開課

承接著第四屆的良好反應，我們於08年12月再度舉辦新一屆證書課程，是屆的報名反應較往年更為熱烈，至報名截止日期前已完全滿額，實在感謝各界朋友對本課程的支持和參與。由於報名者眾，因此我們歡迎對本課程或其他培訓活動有興趣的朋友，將您的個人姓名、聯絡電話及電郵地址，電郵至caremarco@sbhk.org.hk或致電2790 8844向當值職員留下有關資料。

第五屆證書課程開課日期：

2008年12月5日至2009年5月22日(共20節)

上課時間：晚上七時至十時 地點：本會白田中心

內容概要：心理學導論、基礎輔導知識與技巧、熱線輔導專題研習，包括自殺危機及常見來電處理，此外更設有多節由資深熱線組長帶領角色扮演的實務練習。

### 「講座及工作坊」訓練服務

本培訓及發展部歡迎及接受各社會福利、公、商營團體之訓練委託，提供專門題材或針對單位需要而設計的講座/工作坊/培訓課程系列，以往曾合作的機構包括醫院管理局、澳門衛生局社會工作部、香港紅十字會、香港單親協會、新時代卡拉OK有限公司等，如有興趣或查詢，歡迎與本中心培訓主任劉先生聯絡。

電話：2790 8844 / 6446 7749

電郵：caremarco@sbhk.org.hk

# 熱線中心

## 「沿途有你」朋輩義工訓練計劃2008

### 快樂力量遊戲日暨義工嘉許禮

由一批大專學生組成的快樂導師團隊，以「快樂七式」為基礎概念，為中四或以上的學生設計一系列的活動。在11月至12月期間，快樂導師已經進入學校推行服務，讓學生在工作坊中，認識能讓人快樂的元素，包括：感謝與讚美、健康樂悠悠、敬業樂業、嘉言善意、常懷寬厚、為善最樂及天倫情話等。同時，透過互動遊戲，讓學生學習有效的溝通技巧，並應用於日常生活中。此外，快樂導師聯同學生一起籌辦一個以服務社區為主的大型活動，藉此向社區人士宣揚快樂信息，讓學生實踐所學。

活動日期：2009年1月18日

活動時間：下午2:00-5:00

活動地點：黃大仙上村達善樓舞臺

服務對象：黃大仙區的居民

負責職員：葉頌芯姑娘(Annie)

查詢電話：2790 8844

#### 備註：

1.此活動獲黃大仙區議會撥款贊助

2.遊戲券於當日即場派發

### 活動回顧 & 最新動向

#### 1) 彩虹村「心靈關顧服務日」

本中心於2008年11月30日(星期日)下午於彩虹村金華樓地下之空地舉行了「心靈關顧服務日」，為彩虹村居民提供精神健康資訊，進行情緒測試及即時情緒支援。是次活動加深了區內人士對本會服務之認識，亦提高了他們對個人精神健康之關注。



#### 2) 「第47期熱線義工職前訓練班」招募

本中心已完成新一期熱線義工招募，在此感謝社會人士熱心參與及支持。假若你錯過了是次招募活動，請不要失望，因為來年我們仍會繼續招募工作，如果你對本服務仍感興趣，又年滿20歲或以上、具中學程度、性格成熟、情緒穩定及願意付出時間、精神、熱心和耐心予來電求助者之人士，可密切留意本會網頁 <http://www.sbhk.org.hk> 或致電2790 8844 向盧姑娘或葉姑娘查詢。

# 自殺危機處理中心

## 亞太區防止自殺會議

以「機遇與挑戰－劇變中之亞太區的自殺研究和預防工作」( Suicide Research and Prevention in Times of Rapid Changes in Asia - Opportunities and Challenges )為主題的《第三屆防止自殺國際協會亞太區會議》( 3rd Asia Pacific Regional Conference of International Association for Suicide Prevention )於2008年10月31日至11月3日在香港會議及展覽中心舉行，本會由委員、職員至義工和服務使用者均積極參與，並在會議中以展板及簡報型式分享了本會在防止自殺的綜合服務模式、生命教育工作及自殺者親友服務等方面的心得和經驗。

## 《活出彩虹服務》

### 給自殺者親友的服務 --- 活動預告

在2008年自殺危機處理中心繼續積極推行給自殺者親友的服務，除了一貫的《活出彩虹小組》定期聚會外，還舉辦了多次的戶外活動和義務工作，如到上白泥燒烤及濕地公園旅遊、義工訓練課程、組員以義工身份協助推行長者參觀活動、探訪及慰問其他自殺者親友、受自殺問題困擾和有需要的人士等；另外，中心亦透過《蒲公英計劃》主動接觸自殺者親友，為他們提供適時的支援服務。總而言之，我們希望能透過不同渠道和方式，讓我們的服務對象和組員透過助己助人，互相支持及鼓勵，過渡傷痛、建立積極和精彩的人生。

在2009年，《活出彩虹服務》將繼續為組員、全港自殺者親友及社區人士提供以下活動：

難得的是，在分享自殺者親友服務的簡報中，自殺危機處理中心邀請到其專為自殺者親友而設的《活出彩虹小組》的組員黃錫源先生，親身分享了身為自殺者親友的心路歷程及中心服務對他們的康復過程和支援的重要，令與會者在這範疇作更深入的認識和討論；同時，對小組組員來說，能夠在國際會議上親身以是項主題作簡報，無論對個人、服務機構以及香港社區來說都可謂是零的突破，這對小組、全港的自殺者親友、甚至是專業工作人員來說都是一個很大的鼓舞。

- 輔導服務：透過電話、面談和探訪，為受情緒困擾的自殺者親友提供個人及家庭輔導服務。
- 自殺者親友治療性小組：適合在一年內有親友自殺身故，或仍因親友自殺受嚴重情緒困擾的人士，小組會協助他們舒緩情緒、過渡傷痛、處理有關壓力及面對日後生活。
- 支援性小組 --- 《活出彩色虹小組》：為所有自殺者親友而設，讓他們與同路人建立互相支援、助己助人的網絡，並學習面對和適應未來生活。
- 義工服務：由《活出彩虹小組》的成員組成義工小組，去慰問、探訪及支援其他自殺者親友及有自殺危機人士；同時亦積極參與其他社區服務，宣揚防止自殺訊息。
- 專題講座：舉辦主題講座，讓不同背境的社區人士，了解及認識自殺者親友的需要和他們面對的困擾。

獅子會自殺教育中心  
Lions' Nature Education Centre  
農業自然處理署  
Agriculture, Natural Resources and Conservation Department

#### 活出彩虹小組

小組成員均曾經歷親友自殺過世。成員在小組中可找到一群可以信任，感同身受的同路人。透過定期聚會及其他活動來分享經歷，從而認識和處理自身的壓力及情緒。藉著互相幫助，一起重新建立積極和正面的人生，活出彩虹。

#### 自殺危機諮詢專線

凡懷疑或察覺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或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。



## 第十六期珍惜生命大使又招募啦！

利用工餘時間，服務有需要人士。珍惜機會，勿失良機！

本中心第十六期「珍惜生命大使」義工培訓課程，將於2009年5月份舉行，有意參與義工培訓之人士，請瀏覽本會網站或與本中心同事聯絡。

目的：

建立學員積極正面的思維及人生態度

協助學員學習有關防止自殺的知識及基本輔導技巧

內容包括：

自我認識、認識香港自殺狀況及自殺警號、義工服務技巧、探訪技巧、關顧及基本輔導技巧、籌備活動的安排及探訪實務訓練等。

日期/時間：

預計09年5月份開課 (連同實習課，共10堂。上課時間均為晚間進行)

上課地點：

生命教育中心  
(九龍石硶尾白田邨第三座二樓207 – 214室)

對象：

十八歲或以上人士

名額：

20人

收費：

港幣三百元 (費用經面談並獲取錄後才需繳交)

申請方法：

於本會網頁下載及填妥「珍惜生命大使」報名表格後

傳真：2319-0778

或電郵：grow@sbhk.org.hk

或郵寄：九龍石硶尾白田邨第三座二樓207-214室(生命教育中心王先生收)

面試日期：

將個別安排面試時間

如有任何查詢，歡迎致電：2319-1269與王先生聯絡

## 外展服務推介

### 「珍惜生命」系列：

- 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.解決問題的技巧
- 6.惜己愛人/人際相處
- 7.在課堂中的生命教育
- 7.其他(可自行建議)

內容：培養積極的人生態度，增強處理情緒及面對成長挑戰的能力，學習愛惜自己及珍惜生命。

對象：學生、家長、有興趣人士

講員：專業社工或資深工作人員

### 「家長 / 親子」系列：

- 1.親子樂溝通
- 2.表達及處理情緒
- 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
- 6.其他 (可自行建議)

內容：讓家長明白自己對子女的期望，回顧親子間的相處情況，鼓勵家長靈活掌握及運用不同的溝通技巧，增強親子關係。

對象：學生、家長、有興趣人士

### 「預防自殺」系列：

- 1.自殺的誘因及警號
- 2.跨越困境 - 預防自殺
- 3.支援有自殺意念的人士
- 4.其他 (可自行建議)

內容：認識自殺的誘因及警號，從而察覺身邊人的情緒狀況，學習給予適當的支持、鼓勵當事人接受協助，預防自殺。

對象：中學生、家長，老師及其他社區人士

講員：資深專業社工或工作人員

\* 費用每小時500元，可自行選擇地點。查詢電話：2319 1269

申請方法：填妥報名表後傳真至本中心(傳真號碼：2319 0778)

### 跟進式小組服務：

為加強講座 / 工作坊的效用，本會於2008年4月開始，提供「跟進式小組服務」，以相同主題為重點，為接受講座服務的學校安排8小時（約6-8節）小組聚會，有關節數可配合校方要求。

時間：每組8小時，可分配為6-8節

內容：短講、遊戲、角色扮演、小組討論

對象：曾參與講座的學生

費用：每小組\$2,000元正，每組上限12人。

# 關懷身邊人基金

## 活動剪影「放眼生命」嘉年華

每年9月9日是「世界防止自殺日」，由「世界預防自殺組織」與「世界衛生組織」合作舉辦，而今年的主題是：「全球化思維、全國性計劃、及地方化行動」，鼓勵世界各地市民，同心傳揚珍惜生命的訊息。

為了響應「世界防止自殺日」，本會再次與廖創興企業有限公司及禮品廊合作，於7/9/2008舉辦「放眼生命」嘉年華。當日活動在

馬鞍山廣場舉行，節目非常豐富，除設立攤位遊戲及禮品義賣外，更特別邀請The Alpha樂隊、香港搖搖技術會、Magic 3、禪港比麟體育會作出表演，以用不同的表演方式把「放眼生命」的訊息表達出來，而大會在主禮嘉賓禮品廊傅志成先生、廖創興企業有限公司黃玉池先生、以及本會主席黃祐榮先生的帶領下，一同推廣珍惜生命、防止自殺的工作。



## 商界展關懷Caring Company

過去我們舉辦了不同的活動計劃，目的是希望透過不同的途徑去推廣「珍惜生命」、「防止自殺」訊息。更有幸得到不同的公司、機構的支持，以致我們的服務得以延續及發展。

很高興本會今年所提名的四間合作機構，得到香港社會服務聯會頒發「商界展關懷」標誌，以表揚及公開嘉許他們實踐良好企業公民的精神，排名不分先後，包括：



廖創興企業有限公司  
LIU CHONG HING INVESTMENT LIMITED



在此非常感激各公司的支持，亦展望未來的日子能與不同公司或機構合作，一同在預防自殺事務上出一分力。

## 零錢捐助計劃

除了得到公司及機構的支持，要讓「珍惜生命」的訊息傳遍每一個地區和角落，大家的支持亦是我們的原動力，在此誠邀大家加入我們的行列，一同將希望與關愛帶給有需要的人。

各位有心人士，只需要在便利店出示以下的條碼咭，便可以作出現金捐款，您的一分一毫，將會為灰心沮喪的人，重燃希望。

捐款程序：

- 1) 已印有本會條碼的條碼咭、單張，或瀏覽本會網址：[www.sbhk.org.hk](http://www.sbhk.org.hk)下載本會條碼。
- 2) 到任何一間7-ELEVEN或OK便利店出示條碼及以現金捐款。
- 3) 捐款人將交易紀錄連同個人資料寄回本會，索取正式捐款收據（捐款港幣100元或以上可憑收據申請稅項減免）。
- 4) 本會收到捐款人寄回的資料後，將發出捐款收據；凡透過7-ELEVEN捐款者，將獲贈印有明智捐款貼士的wisegiving咖啡杯乙隻，而咖啡杯領取通知書亦會隨捐款收據附上，咖啡杯數量有限，送完即止。

如欲索取條碼卡或作出任何查詢，歡迎致電2319-1269與「關懷身邊人基金」職員聯絡。



- 1) 你可以透過  
此條碼咭有設最低捐款額，每次為港幣\$100元。



7-ELEVEN.

香港萬利有限公司  
THE JAPAN-AMERICAN HOLDINGS HONG KONG



Best Video Limited

關懷身邊人  
由聆聽開始

- 1) 你可以透過

OK便利店





第56期生命交流主題

## 失業「樂」與「怒」

### 捐助呼籲

Charity listed on



#### 簡介

香港撒瑪利亞防止自殺會的經費主要來自社會福利署、香港公益金及香港賽馬會慈善信託基金的資助，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：九龍石硤尾白田邨第三座二樓207-214室)  
查詢電話：2319 1269



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：2319 1269 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



捐助「香港賽馬會社區資助計劃-防止自殺教育計劃」

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

網址：[www.sbhk.org.hk](http://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

九龍石硤尾白田邨第三座二樓207- 214室  
電話：2319 2688  
電郵：[admin@sbhk.org.hk](mailto:admin@sbhk.org.hk)

#### 生命教育中心

九龍石硤尾白田邨第三座二樓207- 214室  
電話：2341 7227 傳真：2319 0778  
電郵：[grow@sbhk.org.hk](mailto: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](mailto:touch@sbhk.org.hk)  
24小時求助熱線：2389 2222

#### 自殺危機處理中心

九龍石硤尾白田邨第三座二樓207- 214室  
電話：2341 7227 傳真：2341 7007  
電郵：[alive@sbhk.org.hk](mailto:alive@sbhk.org.hk)  
自殺危機諮詢專線：2319 1177

#### 關懷身邊人基金

九龍石硤尾白田邨第三座二樓207-214室  
電話：2319 1269 傳真：2319 0778  
電郵：[care@sbhk.org.hk](mailto:care@sbhk.org.hk)

#### 編輯委員會成員

陳鳳明 盧惠斐 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**

**優惠級**



贊助電話熱線

設計及承印：威斯 2414 8286