



生命交流



目錄	1
序	1
主題內容	
失業人士心聲 ~ 網誌心聲、 「失業苦中樂」電話訪問	2-3
逆境自強 ~ 失業人士解困有法	4
心靈加油站 ~ 為失業人士打打氣、支援失業朋友/家人	4-6
會務消息	
公開培訓 活動回顧及最新動向	7
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 活動回顧及最新動向	8
自殺危機處理中心	
亞太區防止自殺會議、活出彩虹服務	9
生命教育中心	
第十六期珍惜生命大使招募、外展服務推介	10
關懷身邊人基金	
「放眼生命」嘉年華活動剪影、 商界展關懷、零錢捐助計劃	11
捐助呼籲、機構服務單位通訊資料、 編輯委員會名單	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.....我阿媽仲話叫我去做保險都好過無野做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

失業人士心聲
網誌心聲

「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，所以我把現在的時分當作是休息的時分，休息過後再努力過。如果失業的時分長達1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，但每月他只能還最低還款額，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？日子一天天過一天，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...只要有認真既工作态度..就可以戰勝逆境架喇~~

alanalan328



支援失業朋友/家人

轉化心中頹廢 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。頹廢不振只會於事無補，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，開闢一條寬闊的事業路。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。試問失業業者經歷歲月蹉跎，彷彿一個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。前者彷彿一層高濃度的黏性膠狀物料，覆蓋全身，難以分解。後者彷彿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。

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

余栢誠

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繫，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

會務消息

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，除了繼續緊守崗位共渡時艱外，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！

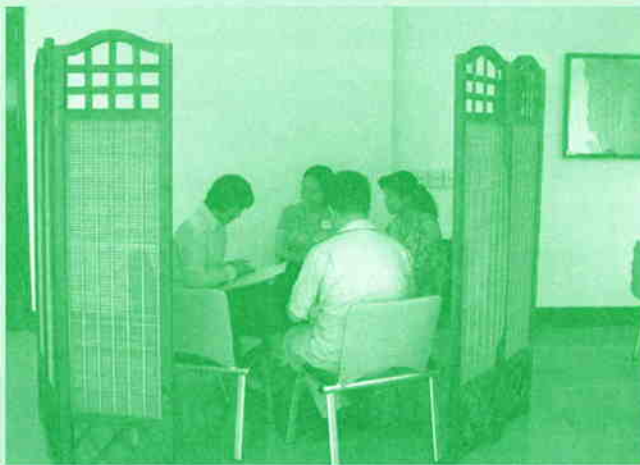
第四屆「輔導及防止自殺專業證書課程」畢業典禮

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。