



# 生命交流

## 愛家庭

**家**是最後的避風港還是另一個壓力來源？家是一個溫暖的窩還是只是睡覺的地方？每個人對家的看法和感受都不一樣，但無可否認的是家確實很重要，亦對成長及日常生活影響甚深。本期《生命交流》我們和大家談談「家庭」，希望藉不同觀點及正面提議讓大家反思「家庭」，積極建立自己「理想的家」。

現代家庭多為核心家庭，比起我們記憶中的「老好日子」，現代家庭關係往往不是形容為內壓很大就是很疏離，走向兩個極端。我們認為這情況是需要有效的溝通去解決，家人都在同一間屋子裏卻未能互相瞭解體諒，往往導致壓力和疏離感。我們相信家不是一個物理空間，因為家人、因為愛，家才是家。

俗語說：「家家有本難唸的經。」我們希望，難唸是因為家裏無限的愛、親情和珍惜，親厚的關係情感，說也說不完。

編輯委員會員  
廖素芬



### 目錄

愛家庭(序)	P1
主題內容	
有靈魂的家庭	P2
正向家庭相處模式	P3
社會上不同人士對家庭的看法	P4
家庭加FUN小貼士	P5
公開培訓 — 專業培訓及發展中心	P6
2011年5月至8月份課程宣傳	
熱線中心	P7
生命教育中心	P8
自殺危機處理中心	P9
關懷身邊人基金	P10-11
捐助呼籲、機構服務單位通知	P12

## 親密關係從心開始

李思敏(生命教育中心註冊社工)

隨著社會經濟變遷，家庭在香港經歷西方社會文化的衝擊，社會著重經濟發展效益，人們往往重視的是個人在家庭的功能性，例如：在家庭有賺錢能力者，家庭地位或角色較高者，『權力』在家庭溝通模式上佔據了一個很重要的位置。今次與大家分享提升家庭的溝通功能，放下「權力」，建立具有「靈魂的家庭」。

「權力」是令家庭成員之間關係疏離和特顯個人化的表現，在家庭內容易產生衝突情景、常常令家庭成員之間出現壓力，家庭氣氛亦十分緊張。要面對這個家庭挑戰，在家庭當中必須具有靈魂心。當這顆心存在於家中，家人之間能彼此接納、表達感受、互相信賴，以及在危機中互相扶持等，都是一個有靈魂家庭的表現。

百般煩瑣事情均會有不同的處理方法。從今天開始，希望這家庭心靈秘笈能在日常生活中幫助你。(一) 建立與家人的溝通時間，家人傾談內容求「精」，例如：每天用10分鐘傾談。(二) 建立與家人共聚時間，例如：飲茶或家庭旅行，建立與家人共聚的開心時間，(三) 在家庭中建立欣賞和正面的文化，多運用說話欣賞家庭成員的表現，增加家庭正能量。

「有靈魂的家」是我們一個安樂窩，是我們的避風港，亦是一個安全和可以倚靠的地方。社會上存在著不同模式的家庭。大家有沒有察覺自己在家庭上建立了「心靈」交流的機會？

# 正向家庭相處模式

望

和家人見面是重要的，子女即使長大有自己的家庭，也不要吝嗇時間和父母和兄弟姊妹聚頭見面。因為家人的喜怒哀樂在面上是騙不到你的，家人健康與否是看得出來。

聞

聆聽和採納意見是非常重要。生於斯，長於斯。青年子女在家庭中未有經濟能力，但仍是一份子。一家人不分彼此，子女的心聲意見得父母聆聽和接納就對家庭有歸屬感和責任感，不會視為父母作主的一言堂。

問

關懷由家裡開始。當普世價值都懂得關愛別人時，我們更應該由內至外去推行這正向思想。父母每日營營役役去為了這個家，子女的關懷才是最好的支持動力。

切

切勿只把家庭當成一處棲息地、避難所，徒具虛形而沒靈魂的不是家。真正的家是沒有屋、沒有樓，但有溫暖，知道父母兄弟姊妹為一體齊齊整整、平平安安才是真正的一個家。

# 社會上不同人士對家庭的看法

- 青少年眼中，家庭是父母作主的地方，自己只是一位成員，身處其中又身不由己。
- 父母眼中，家庭是每日營營役役、早出晚歸，用汗水和心力去維持的一個窩，至於安樂與否則視乎子女聽話不聽話和收入穩不穩定。
- 長者眼中，家庭是每天逗留最久的地方，由日出至日落盼望的是晚飯時一家人聚面的一刻。
- 在職一群眼中，家庭是給身體和精神上平靜休息的避風塘。累了就想家。

## 與家人同住的在職女性的心聲分享

### 分享一

對我來說，家庭是種一世的羈絆，就算分開了不住在一起，大家之間既關係依然存在。家庭主要由責任組成，但如果只得一、兩位成員單方面去付出，就會成為負擔變得痛苦，所以要大家之間要有愛，可以互相照顧和互相扶持。

### 分享二

家庭永遠係人嘅最後避難所。有事或者冇唔開心，永遠都係會搵咗啲 friend 先架啦！當啲 friend 都幫唔到你咯，咪而向家人求援囉。

### 分享三

家是一處我們首先建立關係的地方，也是一處令我們嘗盡悲歡離合喜怒哀樂愛惡慾的地方，請珍惜家人。

# 家庭加FUN貼士

給家人一個擁抱  
一個自然的擁抱令  
家人有愛的感覺。

## 做家務

很現實又很有用的加分方法。畢竟家庭和酒店的分別是酒店有服務員清潔，家則只有自己和自己人去清潔。平等和合理的分工，由每個家庭成員做家務，不但令各人對家更有歸屬感，而且衛生整潔的家誰不喜歡？

## 慶祝生日

生日或之前選擇一日一家人也能出席的日子去慶祝家人的生日，形式不重要，重要是凝聚的意義。

## 一張簡單感謝或關心的便條

你和你的家人都感受到一份關心的感覺，家中常存感恩的心。

## 和家人坐在一起看電影或電視節目

令大家有一個共同的話題，享受一同分享和欣賞的過程。

## 裝修、佈置

花錢程度豐儉由人。每人共同訂立裝修儲蓄計劃，大家對家居的改善提出建議採納共識方案，將安樂窩佈置得更美好。不用太花錢的方法是選擇節日時裝飾家居，如聖誕、新年。

## 定期聚餐

現今社會比起六七十年代是富庶不少，出外和同事朋友同學聚會應酬多了，那就即使每星期、每月也好，推掉所有約會定下一天和家人一同聚餐好好享受家庭溫暖。



# 公開培訓

專業培訓及發展中心2011年5月至8月份課程宣傳

類型	編號	課程	內容	上課日期 時間 / 節數	導師	費用
證書課程	CC11031	應用精神病學證書	1. 常見精神病徵狀的基本知識 2. 常見精神問題及其他治療 3. 治療精神問題的一般精神藥物	19/5-14/7(四) 19:00-22:00 共8節	精神科醫生 趙少寧先生	
	CC11041	認知行為治療證書	1. 認知行為治療概覽 2. 認知行為治療理論及方法 3. 認知行為治療臨床實踐 4. 個案實習	12/7-30/8(二) 19:00-22:00 共8節	輔導心理 學家萬家輝 先生	\$2560 (於截止 報名日期前)
	CC11061	特殊需要兒童輔導證書	1. 治療的基本原則及技巧 2. 特殊需要兒童的成長障礙 3. 促進特殊需要兒童的成長的介入手法	13/7-31/8 (三) 19:00-22:00 共8節	臨床心理 學家林皓明 先生	報讀，可享早 報讀優惠 \$2380)
	CC11091	婚姻治療基礎理論與技巧證書	1. 婚姻治療的基本原則 2. 婚姻中的溝通技巧 3. 婚姻治療的方法 4. 有效處理婚姻問題的介入手法	16/5-11/7 (一) 19:00-22:00 共8節	臨床心理 學家何念慈 女士	
短期課程	SC11021	兒童行為問題與輔導工作啟蒙	1. 兒童自身的發展障礙 2. 父母的個性特質及個人成長缺陷 3. 夫妻關係及親子關係的建立 4. 管教措施的實施與執行情況	18/6 (六) 10:00-13:00 共1節	臨床心理 學家林皓明 先生	\$150 (於截止 報名日期前) 報讀，可享早 報讀 優惠\$120)
	SC11031	自殺危機評估及介入工作坊	1. 自殺危機評估 2. 危機個案的基本原則及技巧 3. 個案分享	16/7 (六) 10:00-17:00 共2節	本會資深 危機輔導員 刁佩碧姑娘	\$530 (於截止 報名日期前) 報讀，可享早 報讀優惠 \$480)

- ❖ 上述課程按個別適合社工、校長、教師、醫生、護士、家長、警務人員及其他相關或有興趣輔導工作的人士報讀。
- ❖ 學員按個別課程，需要於報名時一併提交學歷證明，一般如：
  - > 持有香港撒瑪利亞防止自殺會頒發之專業證書課程 或
  - > 持有社會科學 / 社會工作 / 心理學 / 護士等相關文憑 或
  - > 已完成香港中學會考並有一年全職工作經驗 或
  - > 其他同等資格（需經過香港撒瑪利亞防止自殺會批核）
- ❖ 名額：40-45人 / 每個課程
- ❖ 截止：全部課程於開課日期前兩星期截止報名（名額有限，先到先得）



|| 如欲了解更多課程內容歡迎瀏覽本會專業培訓及發展中心網頁 - [www.sbhk.org.hk/training](http://www.sbhk.org.hk/training)。||  
|| 您亦可以發電郵到 [training@sbhk.org.hk](mailto:training@sbhk.org.hk) 申請成為網絡會員，以便定期收到最新培訓資訊。||

## 熱線中心

# 心靈關顧服務站



熱線中心獲黃大仙區議會撥款贊助，在2010年12月及2011年1月期間，於彩虹邨、黃大仙上邨及竹園南邨設置「心靈關顧服務站」，由熱線義工主動向居民介紹情緒健康的知識，了解他們的精神健康狀況。

活動中，合共訪問了177名居民，16%受訪者表示受到情緒困擾，當中更發現了具有自殺危機的人士，義工即時進行危機評估及情緒紓緩，提供了相關的服務資料，鼓勵居民主動求助。

此外，本中心亦製作了一「知情識趣-情緒健康小冊子」，內容是介紹一些較常見的情緒健康知識、自我評估工具，以及相關服務的資料，讓居民掌握更多抒發情緒的渠道，在受到情緒困擾時可以懂得尋求協助。

「知情識趣-情緒健康小冊子」供免費派發，如欲索取，可致電2790 8844與葉姑娘查詢。數量有限，送完即止。

### 索取表格

機構或團體：

聯絡人：

聯絡電話：

聯絡電郵：

數量： (最多可領取30份)

備註：傳真索取表格至2343 6359確定領取書本數量

親臨本會熱線中心彩虹邨金華樓地下126-127室領取，或  
本會提供郵寄服務，但閣下需支付郵費，每本\$1.4，支票抬頭：香港撒瑪利亞防止自殺會。

# 第二十期「珍惜生命大使」招募

香港賽馬會社區資助計劃

「生命教育中心」將於2011年6月至8月份舉行第二十期「珍惜生命大使」義工培訓課程，有意成為「珍惜生命大使」，請把握機會，於2011年5月27日前報名參加。

目 的

1. 讓參加者重新思考正面積極思維及人生態度。
2. 認識防止自殺的知識及基本輔導技巧。
3. 學習及推行義工服務及探訪活動。

內 容

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。

日 期

2011年6月16、23、30、7月4、21、28、8月4、18日(逢星期四)

時 間

晚上7:30-9:30

實習課日期

2011年7月10日(星期日)上午(暫定)  
2011年8月13日(星期六)下午(暫定)

上課地點

九龍石硶尾白田邨第三座207-214室  
白田小禮堂

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，並於5月27日前傳真致本中心

(傳真號碼：2319 0778)

或電郵：grow@sbhk.org.hk

或郵寄：九龍白田邨第三座  
207 - 214室

生命教育中心 王達成先生收

面試日期

2011年6月1日至6月8日  
(將個別安排面試時間)

如有任何查詢，歡迎致電：  
2319-1269 與李思敏姑娘或  
王達成先生聯絡

## 珍惜 生命 大使之活動 花絮



第十九期珍惜生命大使

珍惜生命大使探訪海員傳道會活動

# 順留逆流

章鳳玲

「春去冬來」、「光陰似箭」與「行雲流水」等形容詞，驟眼看去時間就如流水般，轉眼即逝，但當中所發生的事情，有喜有悲、亦苦亦樂，我們真的能一一勇敢面對與懂得適當地放下放手嗎？

年青的我並不算十分順境，但面對逆境的同時，我又選擇如何去面對呢？這是我想與大家一同分享的經歷與感受。

中學畢業後，修讀了一年商科課程，因想減輕父母的負擔，所以隨即投入社會工作。因同事都年紀相若故也十分投契，但凡放假都會結伴旅遊，生活過得寫意歡樂，也是畢生難忘的一段日子。

一次的大意，在街上吃了不潔食物，令到持續高燒，結果從此改寫了我的一生。因吃了不潔食物而患上「腸熱病」，需要留院及隔離。在這期間自己不時擔心病情，以及憂慮家人的情況，慢慢地自己出現很多不安及焦慮感。這刻開始，我便被診斷患上情緒病，直到九零年亦被確診患上躁狂抑鬱症，先後兩次入院醫治。

自患病至今，我也從不會覺得是一種恥辱，我只會將它當作是上天給我的一個考驗，我的經歷只不過較平常人多且崎嶇，路也較難行些，但也堅持盡我所能去漫步人生路。

曾幾何時，當父親骨癌去世的一剎那，痛失至親的感覺，令我也不想偷生於人世，但背後有陣陣強烈的呼喚，彷彿是媽媽、丈夫、哥哥和姐妹們，還有兩個侄兒，他們竭力地把我叫回來，我才醒覺到我的責任未完，路還要繼續行，否則沒有機會看到五個可愛的外甥了。

母親於零一年也因胃癌去世，但今次明顯沒上次來得那麼痛，傷口當然有，但也復原得比預期快。可能是經一事，長一智，人也漸趨成熟。自九四年至今，也無需入院治療，只要定期覆診和按時服藥，問題就不大了。

當了十年文職，其後轉為全職照顧外甥，高峰期試過以一看四，真為自己的能耐與本事而偷笑與感恩。零七年更自資出了一本詩集，可謂了卻自己多年的心願。

剛五十出頭，也是偷得浮生半日閒的時候，新一年也是決意投身義工行列的時刻，年初加入了心理衛生會當義工，服務對象是智障人士，希望能擦出火花。

人生有起有跌，際遇各有不同，只是我們對抗逆境所抱的態度應該如何呢？開心與否都同樣地生活，何不選擇開開心心地過每一天呢？好的事情，我們要留於腦海中，慢慢回味。但遇到逆境與不快事，就要讓它如流水般慢慢流走，正所謂「順留逆流」，就是這個道理，希望大家日後都能活在當下，珍惜眼前人。

自殺危機  
處理中心

## 「後記」

我們明白，教養小孩子的路，並不易走；就如文章的作者一樣，她的人生路也遇到不同的挑戰和難關，亦曾差點走上人生的絕路。然而，難關難過總會過，希望大家抱著晴天雨天也樂天的心態，面對困難。倘若您也遇到親子管教的難題，甚至乎因其他的問題而有傷害自己的想法，希望您可以跟我們社工談談。我們歡迎您於辦公時間內，致電2341 7227或親臨本中心與當值社工聯絡。

若您身邊親友同樣遇有上述的困難，令您擔心他們會有自殺危機，請致電2319 1177自殺危機諮詢專線，我們的當值社工亦很樂意和您談談。

## 《感愛敢動・熱愛生命》嘉許禮



喚起社會大眾對「熱愛生命、互相關懷」的關注，我們於9月舉辦《關懷感動五十載》全港勵志關懷語句大募集，邀請全港市民以言語表達對身邊人關心和祝福，連繫彼此。活動反應極為熱烈，共收到超過10,000份參加語句！經過嚴謹的評核，50週年工作小組選出50句入選作品，並於網上公開投票，最後得出10強作品。



為嘉許參加者，同時向外界宣傳本會服務，我們於2010年11月28日假將軍澳新都城中心三期舉辦《感愛敢動・熱愛生命》嘉許禮，除了公佈得獎語句外，更邀請到不同年齡階層的表演團體，演繹如何熱愛生命，同場亦設有攤位遊戲及關懷語句絲帶區讓市民寫上對身邊人的關懷語句並用絲帶繫上，推動全民「熱愛生命、互相關懷」。

# 《從傷痛中學習生命教育》 專業實踐工作坊



人生路上，我們都必定會經歷高低起跌，有得，也有失。

我們樂意與家人、朋友分享喜悅，我們又願意接納和包容傷痛，成為我們生命的一部份嗎？

本會再度與港鐵公司合作，於12月邀請到台灣吳鳳技術學院紀潔芳教授及資深社工梁燕珍女士，分別舉辦兩場專業實踐工作坊，與教育工作者、社工和公眾人士一同重新了解及正視傷痛，使生命變得更加完整。工作坊亦讓參加者認識推行生命教育的理念，鼓勵他們一起宣傳「熱愛生命」的訊息。



## 商界展關懷

過去一年，我們透過不同的活動計劃，向全港市民推廣「珍惜生命」、「防止自殺」訊息。我們得到六間合作機構的支持，與我們一同以愛傳揚「關懷身邊人」的理念，使預防自殺工作得以延續及發展。

本會今年所提名的六間合作機構，均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



S S 诚信清潔服務有限公司  
S & S CLEANING COMPANY LTD.



華潤物業有限公司  
China Resources Property Limited

# 愛家庭

## 捐助呼籲

### 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：九龍石硶尾白田邨第三座 207-214 室）。

查詢電話：2319 1269



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！**

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

香港九龍石硶尾白田邨第三座 207-214 室

電話：2319 1269 傳真：2319 0778

電郵：grow@sbhk.org.hk 熱線：2389 2222

網址：[www.sbhk.org.hk](http://www.sbhk.org.hk)

### 會籍

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

### 中央行政

九龍石硶尾白田邨第三座 207-214 室

電話：2319 2688

電郵：admin@sbhk.org.hk

### 生命教育中心

九龍石硶尾白田邨第三座 207-214 室

電話：2319 1269 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 6539

電郵：touch@sbhk.org.hk

24 小時求助熱線：2389 2222

### 自殺危機處理中心

九龍石硶尾白田邨第三座 207-214 室

電話：2341 7227 傳真：2341 7007

電郵：alive@sbhk.org.hk

### 關懷身邊人基金

九龍石硶尾白田邨第三座 207-214 室

電話：2319 1269 傳真：2319 0778

電郵：care@sbhk.org.hk

### 編輯委員會成員

陳鳳明 李思敏 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**



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

捐助機構

Funded by:



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



優惠級