



生命交流

談戀愛(序)

有人說，談戀愛是一件很幸福、快樂的事。

有人說，談戀愛很累。

也有人說，談戀愛是她/他生命的全部；卻也有人說，沒有時間和精力去談戀愛。

有趣的是，我們常常說「談戀愛」，而所有過來人都知道，談戀愛不只單靠說話。其實在「談戀愛」中，出現得最多的是「心」，要雙方有心，兩情相悅，才可能談戀愛；但是，當中也出現了兩把火，所以隨着戀人之間相處的時間越多，瞭解加深，便會從彼此不同的性格和對對方的期望中有新發現，談戀愛也變得越來越吃力，煩惱隨之而生——即使總有人會視這些小爭端為談戀愛中的小情趣。

究竟應怎樣談戀愛？不同的人各自有不同的學問，且看今期《生命交流》中不同的人對談戀愛有甚麼看法。

編輯委員
梁碧茵

目錄

談戀愛(序)	P1
主題內容	
80後90後的戀愛觀	P2-3
情侶心聲配對	P4-5
「你是一個怎樣的情人？」	P6
心理測驗	
戀愛古今	P7
專業培訓及發展中心	
公開培訓	P8-10
熱線中心	
心靈關顧服務站及	
熱線義工訓練招募	P11
自殺危機處理中心	
「活出彩虹人生」——	
自殺者親友情緒處理工作坊	P12
生命教育中心	
第二十一期「珍惜生命大使」招募及	P13
第二十期「珍惜生命大使」之	
活動花絮	
關懷身邊人基金	
記者會暨周年會員大會	P14
「燦爛人生，照亮他人」	P15
小學生填色比賽及嘉許禮花絮	
捐助呼籲、機構服務單位	
通訊資料	P16
編輯委員會名單	



80後 90後的 戀愛觀

顧穎娟姑娘
生命教育中心助理社會工作主任

(一) 「我今日又好想見你啦！你今晚得唔得閑？」

「吓…我地黎日光見過咗囉…」

「噃！你唔愛我啦～都唔想見我晒！」

「OKOK…見見見…」

(二) 「唔好瞓咁多啦，冇Feel嘅一齊瞓。

到時唔喺分子，好公平！」

(三) 「我個日見到佢同第二個男仔一齊，態度親暱…」

(四) 「你愛我嗎？」「愛～」「你愛我就俾（性）我…」

舊不如新？

隨著時代變遷，新一代年青人對戀愛的態度也進入一個嶄新的紀元。港男港女、宅男剩女、援交女等新名詞或多或少反映現今的社會現象。現代愛情重視感覺、激情、合則來不合則去，甚或愛情有價。環視四周，80後、90後青年，有些為未尋覓到愛侶而焦急；有些則「Hold」住一位，打算再尋覓另一位更好的，到頭來卻一無所有；有些則沉醉於網絡愛情，將戀情發展建基於性關係上；有些則視拍拖為等閒，於數位戀人之間穿梭，彷彿面孔愈多，便愈能展示自己的魅力。到底現代戀愛自由多了，百花齊放，是好是壞？老一輩的戀愛觀又有否我們值得學習的地方？

曾接觸過一位十六歲的女孩子，一年內，她拍過三次拖。最短時間三星期，最長也不多於四個月。她曾向我求助，表示不滿現時的男友，言談間處處投訴男友不遷就自己，又表示對前任男友有思念之情。人就是這樣，當你不喜歡一個人或一件事時，我們總可以數出其一大堆缺點。彷彿說服自己和別人，

他/她不(夠)好!然而，世上豈有 Perfect Match ?兩個不同成長背景文化的人走在一起，總會有不協調的地方。談戀愛就是訓練我們溝通及解決問題的能力，看我們有多能耐。當然，我們可以選擇分手，但想真一點，核心問題真的已解決了嗎？下一次再遇到同樣的問題時該怎麼辦？難道又分手？這一切其實也是在逃避問題，問題仍然會發生。正面面對所處問題才是長久之策。

如何才可以使戀愛長久？

愛，絕對是需要後天去學習及磨練的。戀愛過程的溝通方法，離不開一些老生常談，如：聆聽(需要)、坦誠(分享)和包容(即使意見不合，也能和而不同，尋求雙贏局面)。這些相信大家也知道，在此我亦不多描述了。想和大家分享的是一個有趣的研究¹，雖然這項研究是針對婚姻，但如果視戀愛作為登上婚姻之路，亦絕對可作為借鏡。

七項維持幸福婚姻之元素：

- ① 建立愛的地圖**。所謂愛的地圖，指的是了解另一半的夢想、價值觀、習慣及待人接物的態度等。因此，在戀愛時，切忌進入忘我境界，忽視其他生活、朋友或自己的需要。多與彼此的朋友一起活動，建立共同的圈子，絕對有幫助。
- ② 培養鍾愛和欽佩**。積極發掘另一半的優點，不要吝嗇讚美的說話，多去讚美人，同時尊重和欣賞彼此的分歧。要知道1:5規條：說一句傷害人的話，需要用5句好話來補救。
- ③ 聚焦於對方**。肯定另一半生活上細微之事，保持與其聯繫。這點不單是指要用心聆聽，同時是要用心回應。例如：在另一半分享讀書/工作的壓力時，請表達你的同理心，切忌草草回應：「係咁喎啦！」、「算啦！」。

④ 讓你的另一半影響你。在保持個人特性的同時，同樣重要的是遷就和退讓。古語有云：退一步海闊天空；現代社會福利署宣傳口號：贏左場交，輸左個家，不無道理。

⑤ 解決可解決的問題。重要的是在可解決的問題上嘗試去妥協，細微的步驟包括：軟化、學習提出及開放接受修補關係的邀請、撫慰(soothing)自己及他人，放下主觀-放下自己認為已知道的那部分。

⑥ 克服僵局。坦然，有些重大問題未必能得到解決，因為兩個人根本上是不同的。即使不能達成妥協，但至少需讓對方明白你明白他的看法。有時，解決爭拗需要天時、地理、人和的配合。在鬧得熱哄哄時，不妨停一停。

⑦ 創建共享的意義。創建一個共享的價值體系，互相連接。改變需要雙方面的努力。同樣地，請給予時間去讓彼此磨合、了解。

以上只是一個藍本，指引我們的方向，成為我們的借鏡。然而，愛情是不可強求的。當兩情不再相悅時，學習和平放手、自愛和重新了解自己也是一個成長的經歷。不妨找朋友互相傾訴，也許有新的洞察。請緊記，沒有人可以讓所有人喜歡自己，但卻可以選擇去喜歡自己、愛自己；驀然回首，你會發現，愛你的不只是戀人；你可以去愛的，也不至如此……

¹ Gottman, J. M. (1999). *The sound marital house: A theory of marriage*. In *The Marriage Clinic* (pp.87-110). New York: Norton.

情 侶 心 聲 配 對



以下有8對情侶/夫婦，分別表述他們對戀愛的看法。

試試從他們的對話中，尋找蛛絲馬跡，動手連連線！

- 1 女 我期望我的伴侶有主見、愛錫和明白我，可以跟我一起面對困難，凡事能跟我有商有量，而且可以接受我的缺點，能改正我的缺點就更好了！我更期望我們可以作愛的見證，一起愛我們的家人。
- 2 女 我期望我的伴侶跟我有同樣，或最少類似的人生方向；能彼此遷就，最好有一、兩個相同的嗜好，例如：烹飪。若他能給我多些生活的樂趣就最理想了。
- 3 女 唔會有咩期望，只要健健康康、開開心心就可以啦！
- 4 女 知道我想要啲咩，同埋當我發怒是走開，等我見唔到佢，最緊要係開開心心！
- 5 女 希望他的身高比我高、學歷比我好、收入也比我多吧！哈哈！其實現在我的收入比他多一點點，但我一直都視為秘密，現在他還不知道事實吧！
- 6 女 以往我有為自己定下打算、定下計劃，但在我生命裡有他以後，我的計劃和打算已不再能辦到，主要還是跟他走吧！雖然遺憾，但也是心甘情願的。
- 7 女 我期望他能長進、爭氣和有鬥志，努力開創自己成功的事業。
- 8 女 我期望在談戀愛之餘，亦可有自己的朋友和活動。

- A 男 高薪厚職，能養我過世（哈哈），都無咩期望啦！
- B 男 我想佢可以買少啲鞋，買少啲衫啦！可能因為佢收入高？！不過，其實我見到佢都有三十幾對鞋，真係一個月日唔同款都着唔晒喎？！
- C 男 我期望我女朋友可以支持我所作的每個決定，即使我行的路有多困難；有多遙遠，只要有她的支持我便一定能夠帶她走到終點。
- D 男 我對伴侶的期望，最重要的是符合感覺，即「啱feel」。我期望她是一個容易相處的人，有話題，但不要長舌。我自己是一個經常有Ideas的人，所以同時亦希望另一半可以聽我的意見，跟我商量。
- E 男 我期望能她明白我、溫柔地支持我，這樣我才有能力打拼！
- F 男 我期望既能保留兩人的獨立空間和時間，亦能維持情侶間的親密關係。
- G 男 唔好成日發脾氣，如果佢發脾氣我只好走開！希望佢可以同我傾多啲。
- H 男 我期望我的伴侶懂得互相遷就，懂得跟我的家人相處，不用要我成為家庭的磨心，並能在適當的時候給予我一些寧靜的時間。最好能有一煲靚湯，就更添生活樂趣了！

你是一個怎樣的情人？

1

經常穿同一款衣服？

是 - 6
否 - 2

6

經常主動聯絡情人？

是 - 7
否 - 15

10

喜歡室內活動
多於室外活動？

是 - 11
否 - 14

14

覺得照顧別人是件幸福事？

是 - 16
否 - 樹熊型
情人

2

曾經一個人去看電影？

是 - 3
否 - 5

7

堅信戀愛必須專一？

是 - 8
否 - 12

3

不怕寂寞？

是 - 4
否 - 15

4

愛常常整理自己？

是 - 貓型情人
否 - 10

9

時常留意別人
的心事？

是 - 10
否 - 4

5

喜愛寧靜？

是 - 9
否 - 6

11

大部份時間都很沉默？

是 - 羊型情人
否 - 狗型情人

15

覺得施比受更有福？

是 - 16
否 - 13

12

生日最怕一個人過？

是 - 13
否 - 5

16

做事會堅持到底？

是 - 17
否 - 3

13

害怕獨處？

是 - 14
否 - 8

17

認同工作不怕艱辛，
不辭勞苦？

是 - 牛型情人
否 - 9

貓型情人：

貓型的你就
如貓一般獨立和
優雅。

狗型情人：

狗型情人擁
有像狗兒
一樣的忠誠和
熱情。

羊型情人：

羊型的你
彷彿羊一樣善良
而內斂。

樹熊型情人：

樹熊型的你就
似樹熊般柔順
和喜愛常常伴在
情人身邊。

牛型情人：

牛型的你像
牛那樣勤力，
默默耕耘付出，
充滿毅力。

戀

愛

古

今

—2011年戀愛故事

本期特意尋找了老、中、青三代人，訪問他們個人對戀愛觀的看法，且看看他們的故事。

(1) 你們怎樣開始你們的關係？

老年人 L太太

我的哥哥與我的先生是鄉里，我們在哥哥的介紹下認識。我們見過幾次面、吃過幾次飯。他熱心地幫助我處理一些事情，加上彼此也覺得大家合眼緣及哥哥的推波助瀾，我們認識近一年就結婚了。

成年人 Karina

我和先生最初因工作而認識，加上辦公時經常接觸和公餘時同事間常有活動而變得熟絡。兩、三個月後，我先生開始追求我，然後拍拖。我們拍拖七載才「拉埋天窗」。

青年人 Wing

我與勝是中學同學。因為我的數學成績不太好，所以老師安排勝做我的鄰坐。就是這樣，我開始欣賞勝的才華，而勝亦開始對我有「Feel」。

(2) 你們平日相處時會做甚麼？

老年人 L太太

年輕時我們都專注於自己的活動，我先生一不工作就賭錢，甚少在家，我則出去找工作；後來先生處半退休狀態，常賦閒在家，大家磨擦便多了，更常因小事而嘈吵。

後來，我們兩夫婦相繼上教會，他又戒了賭。我們開始一同分擔家務及在閒時上茶樓。先生他教我看聖經、做主日學功課和背聖經金句，雖然偶然也會吵吵嘴…

近年，我的身體和精神也大不如前，所以沒能力多做家務了。先生陪伴我在側，照顧我的日常起居、活動、看醫生、到醫院覆診；閒時看看電視、行落山腳的茶樓當做運動已算不錯了。

成年人 Karina

拍拖時和婚後大多是一起逛街、看電影。跟男友間的相處沒很大改變。

青年人 Wing

我們會「行街」、看電影、食飯。最特別的是，我們會經常在Facebook上交流和用WhatsApp。另外，除了單獨拍拖外，我們亦會相約一大群朋友一起玩，如出海及行山等。

(3) 你們維繫感情的相處之道？

老年人 L太太

L太太：

初時唯有忍耐接受；後來孩子可以照顧自己了，我就出去工作，不再理會他了。直到他相信了耶穌，生命才有所改變。他現在很少激怒我，很照顧我！但若果他激怒我，我就讓兒女主持公道。就是這樣——有時你吓我，我吓你；我激你，你激吓我…日子就這樣過去…

L先生：

起初未戒賭時，回家對著太太覺得很心煩、孩子又常吵鬧，於是便逃避，不想回家。我亦會覺得自己不受尊重，曾亂發脾氣…我覺得自從我們上了教會後，我的性格改變了、脾氣好了、人也開朗了。現在，一家人不是沒有嘈吵，但相對變得更和諧。我覺得自己學會了表達自己和珍惜眼前人，明白到對方得罪我時，我也有得罪對方的時候，不要計較太多，要多多原諒，多多愛——愛是永不止息！

成年人 Karina

談及相處之道，她和先生均表示兩個人相處，定有一些不合的地方，但要互相體諒和忍耐，才可以令關係和諧長久。

青年人 Wing

相處？！沒什麼特別！全情投入，可以為對方犧牲一切吧！有FEEL時甚麼都可以！不過，最重要是互相信任，沒有信任根本不行。加上，最好是男方充份表現出保護女方的能力，女方便可扮演被保護的角色！哈哈！

一般人構成自殺念頭是基於無助、無望、無價值，我們深信情緒困擾者如獲得及時而適切的介入，能有助減低其自殺危機。面對累見不鮮有關家庭暴力、婚姻危機、財困、失業、成癮問題、人際衝突、情緒困擾、精神病患等個案，施以針對性的輔導及心理治療是不可或缺。有見及此，香港撒瑪利亞防止自殺會於2005年正式成立「專業培訓及發展中心」，專門舉辦與輔導及心理治療相關的培訓課程，著重認知及技巧方面的訓練，使參與之學員於受訓後能實際應用於生活及工作中，藉此攜手協助自殺者走出幽谷，重拾希望。

課程回顧

敘事治療基礎理論及技巧證書課程

第一屆「敘事」已於本年3月圓滿結束，課堂除講授環節，更由臨床心理學家以小組形式進行聚焦練習。學員表示對敘事治療法有更深了解，並認為對實際工作有幫助。

「我從不同角度學習了敘事治療法。在導師帶領下，有機會練習治療過程，使我能夠具體掌握其運用技巧。」
(羅小姐分享)



應用精神病學證書

此課程已舉辦三屆，由本會顧問精神科專科趙少寧醫生主講。課程吸引大批社福界同工、教師、政府人員、護士等人士報讀。今年4月更獲明報記者邀請進行訪問。

「可以把學到的知識應用在照顧精神病患者中，最重要是明白精神病之成因、治療過程及方法，從而多了同理心。」(陳護士分享)

應用兒童心理障礙證書課程 / 特殊需要兒童輔導證書課程

針對家長、兒童工作者而設有關兒童行為問題的課程亦會定期舉辦，兒童心理障礙證書課程會詳盡剖析兒童面對巨大創傷、身體虐待、父母離異等問題而導致的心理改變及治療方法；另亦會解釋面對特殊需要兒童的輔導策略。

「加深了解特殊兒童的需要，心理學家一些臨床個案分享非常貼近現實，作為老師，當遇到同類型事件，我有信心能妥善面對及處理。」(朱老師分享)



認知行為治療基礎理論與技巧證書課程

「認知行為治療」直接改變思想上的謬誤，鼓勵討論和認識自己的想法，以幫助人們擺脫有損害性的思想模式，從而提升正面情緒。課堂著重技巧運用及實踐練習。

「我能夠將認知行為治療的技巧運用於日常生活，及能幫助別人識別非理性思維。」(何先生分享)

2011年9月至12月份培訓中心課程

證書課程

編號	課程	內容	上課日期 時間 / 節數	導師	費用
CC11051	精神分析治療 基礎理論與技巧證書課程	1. 實證精神分析治療 2. 精神分析治療之評估及個案組成 3. 長期及短期治療 4. 精神分析治療於中國人社會的應用 5. 分組個案練習	31/10 - 19/12 (一) 19:00 - 22:00 共8節 名額: 40	輔導心理學家 萬家輝	
CC11071	應用兒童心理 障礙證書課程	1. 兒童成長之心理健康及基本需要 2. 治療關係之建立及兒童心理狀態評估 3. 認識各種兒童心理障礙之病症 4. 成長經歷對兒童心理的影響	4/11 - 23/12 (五) 19:00 - 22:00 共8節 名額: 45	臨床心理學家 林皓明	
CC11081	敘事治療 基礎理論與 技巧證書課程	1. 敘事治療基礎概念 2. 外化問題 / 重寫生命故事 3. 重記及故事紀錄 4. 迴響團隊及面談實踐 5. 集體敘事實踐	12/10 - 7/12 (三) 19:00 - 22:00 共8節 名額: 36	臨床心理學家 葉劍青	\$2560 (早報讀優惠 \$2380)
CC11101	情緒管理與 治療技巧 證書課程	1. 情緒的概念及情緒教練學 2. 正面情緒及正向心理學 3. 悲痛哀傷情緒及管理 4. 憤怒情緒控制及管理 5. 焦慮創傷情緒及管理 6. 辨證行為治療技巧練習	9/9 - 28/10 (五) 19:00 - 22:00 共8節 名額: 40	臨床心理學家 何念慈	

課程按個別內容適合社工、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出示學歷證明，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 / 輔導等相關文憑 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）

*申請者之學歷證明文件必須連同報名表格一併遞交。

短期課程 / 工作坊

編號	課程	內容	上課日期 時間 / 節數	導師	費用
SC11022	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	24/9 (六) 10:00 - 13:00 共1節 名額：45	臨床心理學家 林皓明	\$150 (早報讀 優惠\$120)
SC11041-A	「不再哭泣」 維繫家庭關係 實務工作坊	<u>教養下一代系列：</u> 1. 獅子山下的單親爸媽 父母離異對子女的心理影響/親職角色的改變及困難/協助子女跨越父母離異的傷痛 2. 父母“伙”拼青春期孩子 兒童至青少年的成長特徵/父母教養角色的轉變/關係「火」拼VS關係「伙」拼	19、26/11 (六) 10:00 - 13:00 共2節 名額：45	臨床心理學家 林皓明	每個系列 HK\$600 (早報讀優惠 \$500) 兩個系列同 時報讀優惠 \$850
SC11041-B		<u>情、愛、性系列：</u> 1. 與兒童及青少年談情、談愛、談「性」 探討青年人的愛情觀及性愛觀/青年人面對情困的心態及行為/同行者角色的反思 2. 婚內・婚外 夫妻關係與婚外情形形成/維持最佳婚姻關係/尋找婚外情的出路/婚姻危機的輔導工作介入	30/11、7/12 (三) 19:00 - 22:00 共2節 名額：45	臨床心理學家 何念慈	

* 同時報讀 SC11041-A 及 SC11041-B 之學員，可免費參加季度精選「家家有本難唸的經」臨床心理學家關懷小組1節。

季 度 精 選

編號	課程	內容
SP11011-A	「家家有本難唸的經」臨床 心理學家關懷 小組A	主題：養兒一百歲，長憂九十九 日期：12月10日（六） 時間：10:00 - 13:00 名額：25人（名額有限，先到先得） 內容：參加者將「教養子女」的難題帶到小組中，由富臨床經驗的心理學家提供適切回應，透過經驗分享及傳授實際技巧，即場為案主解決教養問題。 費用：每位HK\$200（同時報讀SC11041-A及SC11041-B，可免費參與） 主持：林皓明先生 及 何念慈女士
SP11011-B	「家家有本難唸的經」臨床 心理學家關懷 小組B	主題：百世修來同船渡，千世修來共寢眠 日期：12月17日（六） 時間：10:00 - 13:00 名額：25人（名額有限，先到先得） 內容：臨床心理學家為參加者即場解答婚姻經常面對的相處問題，探究其中的原因及兩性間的核心需要，以及提出可化解的方法。 費用：每位HK\$200（同時報讀SC11041-A及SC11041-B，可免費參與） 主持：林皓明先生 及 何念慈女士

如欲了解更多課程內容及下載報名表格，歡迎瀏覽本會專業培訓及發展中心網頁 - www.sbhk.org.hk/training。
您亦可以發電郵到 training@sbhk.org.hk 申請成為網絡會員，以便定期收到最新的課程資訊。

心靈關顧服務站

熱線中心獲得黃大仙區議會撥款贊助，在彩虹邨、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。

同時，本中心製作「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，讓讀者可以掌握更多抒發情緒的渠道，在受到情緒困擾時懂得尋求協助。



「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

聯絡人：

聯絡電話：

聯絡電郵：

數量： (最多可領取50份)

備註：

1. 傳真索取表格至2343 6359確定領取書本數量
2. 親臨本會熱線中心彩虹邨金華樓地下126-127室領取，或
3. 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。

熱線訓練義工招募

本會自一九六零年成立，致力為那些有自殺傾向的人士提供適當的情緒疏導。本會的義工來自不同社會階層，主要透過熱線電話、書信及面談等方式，與求助者解決情緒或內心的困擾，達致助人自助的目標。

本會每年都會進行「熱線義工」的招募工作，希望藉著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、更高質素的服務。

你願意接受挑戰、加入成為本會的義工、為有需要的人付出關懷及愛心嗎？你無需擁有特殊的學歷或專業輔導技巧，只要你年滿二十歲、具中學程度、有著助人的熱心、願意耐心聆聽別人、性格成熟、情緒穩定、並願意參加本會提供的「職前及在職培訓」，完成訓練後，願意付出時間，定期返會當值，便可以成為本會義工。有關招募詳情，可登入本會網頁 www.sbhk.org.hk 或致電本會熱線中心電話2790 8844查詢。



「活出彩虹人生」— 自殺者親友情緒處理工作坊

- 對象** 自殺者親友或對題目有興趣的社會人士
- 內容** 認識自殺者親友會出現的情緒，並學習處理的方法。面對親人突然離世，是個巨大的衝擊，親友可能出現不同情緒，如：自責、內疚、憤怒、孤單、被遺棄等。透過陳博士豐富臨床經驗，向參加者分享如何理解及處理自殺事故發生後出現的情緒。
- 講者** 陳維樑博士 (Ph.D., MPEC, FAAETS, BCBT, BCETS)
香港心理學會註冊臨床心理學家；美國創傷壓力專家學會院士；美國哀傷輔導委員會及創傷壓力委員認可專家等。著作包括：《當要離別的時候》(全心出版社，2004)、《伴行哀傷路——友輩哀傷關懷手冊》(香港驥明會寧養資源及訓練中心)和《哀傷心理諮詢-理論與實務》(中國輕工業出版，2006)
- 日期** 2011年8月27日(星期六)
- 時間** 下午2時30分 - 下午4時30分
- 地點** 香港社會服務聯會
香港灣仔軒尼詩道15號地下
溫莎公爵社會服務大樓202室
- 費用** 港幣30元正
- 查詢/報名** 致電2341-7227何姑娘、曾姑娘或當值社工或
登入www.sbhk.org.hk下載報名表格
請填妥報名表，連同支票或入數紙寄往本中心，信封面註明
「活出彩虹人生」——自殺者親友情緒處理工作坊
- 付款方法** (一) 可存入匯豐銀行戶口: 004-015-480627-292 *
(二) 以支票形式：抬頭填寫「香港撒瑪利亞防止自殺會」*
(三) 現金(親臨本中心繳交)
* 請把入數紙或支票寄往本中心，
或親臨本中心報名
- 地址：石硶尾白田邨第三座2樓207-214室
辦公時間：星期一至五 早上9時至晚上10時，
星期六 早上9時至5時
(用膳時間：中午1時-2時，
晚上6時-7時)
- 截止日期** 2011年8月15日(以郵戳為準)
- 備註** 如當天上午10時30分天文台發出黑色暴雨警告、
懸掛8號或以上風球，當日工作坊將會延期，
安排另行通知。



第二十一期「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10月至11月份舉行第二十一期「珍惜生命大使」義工培訓課程，有意成為「珍惜生命大使」的人士，請把握機會，於2011年9月20日前報名參加。

目的 培訓有熱誠的義工成為珍惜生命大使，以探訪的形式，關懷和慰問有需要的社區人士，同時向他們推廣積極人生和珍惜生命的正面訊息。

內容 認識自我、認識香港自殺的狀況及自殺的警號、義工實務技巧、探訪技巧、關顧及輔導技巧、籌備活動的安排及探訪實務訓練。

日期 2011年10月6、13、20、27、
11月3、10、17及24日(逢星期四)

時間 晚上7:15 - 9:45

實習課日期 2011年11月12日(星期六)上午
2011年12月(待定)

上課地點 生命教育中心
(九龍石硤尾白田邨第三座207-214室)

對象 十八歲或以上人士

名額 30人

收費 港幣三百元

(費用經面試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9月20日前傳真致本中心

(傳真號碼：2319 0778)

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9月21日至9月22日
(將個別安排面試時間)

查詢 如有任何查詢，歡迎致電：
2319 1269 與陳源裕先生聯絡

第二十一期珍惜生命大使之活動花絮

大使之活動花絮



探訪需知訓練



探訪活動-大使家訪瑞田樓長者屋



分組討論-大使們積極地互相討論



體驗遊戲-感受視障長者的處境

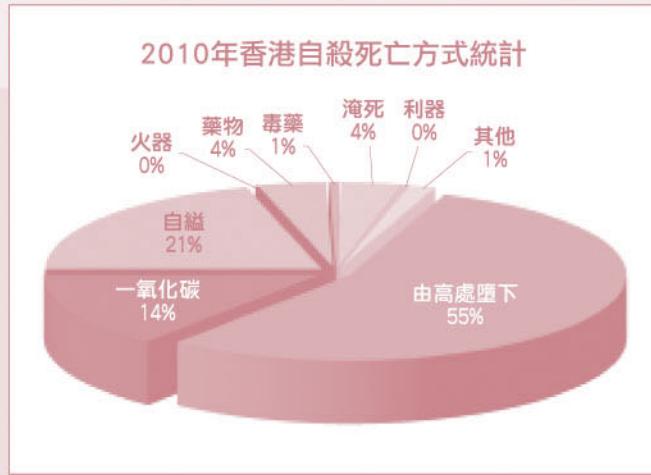
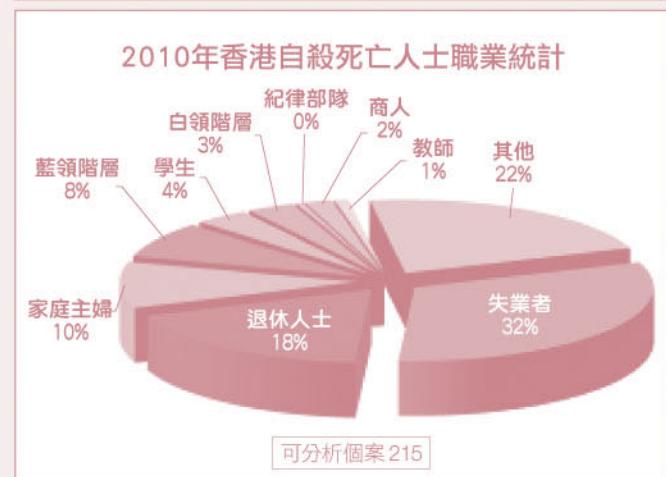
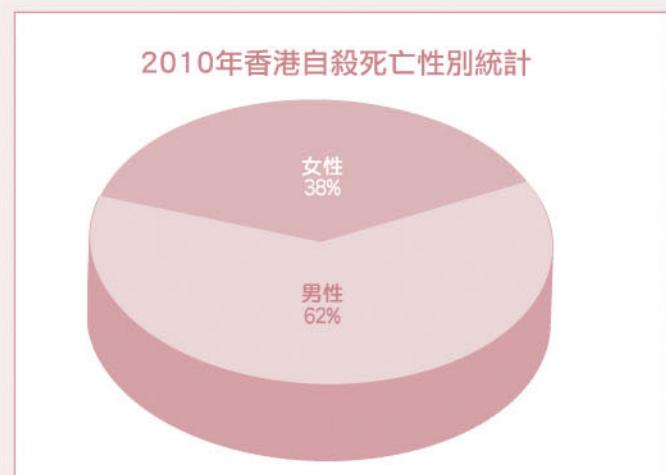
記者會暨周年會員大會（2011）

網絡世界打開一片天空
追蹤還語觸動萬眾心靈

圖：(左起)熱線中心主任趙美艷女士、主席黃祐榮先生、副主席簡柏基先生、自殺危機處理中心主任香慕茵女士及關懷身邊人基金/生命教育中心項目經理陳源裕先生



本會6月25日於白田中心舉辦記者會暨周年會員大會，並於會上公佈2010年自殺數字統計*：



*資料來源：死因裁判庭

為回應近幾年青少年在網上組織自殺群組或在網誌內透露尋死念頭的現象，本會今年特別關注網絡世界潛伏的自殺渲染危機。為抗衡坊間對自殺的誤導與誤解的負能量，本會積極推動兩項針對性的服務，包括：『網蹤人』計劃以及自殺自療互助社的服務。有關服務詳情可瀏覽本會網址及 www.help4suicide.com.hk。

「燦爛人生·照亮他人」 小學生填色比賽及嘉許禮花絮



珍惜生命，感動他人的力量，一切從小培養。CARE與香港專業教育學院（觀塘）公關及媒體事業屬會合作，於2011年4月16日假大埔中央廣場舉辦「燦爛人生·照亮他人」小學生填色比賽及嘉許禮。填色比賽階段已於二月中順利完成，由大埔區18間小學、共3,600位小學生一起參與，向生命作出承諾。



IVE同學亦善用人際網絡，邀請到香港插畫家陳瓜先生繪畫填色比賽的範本。除此之外，亦邀請到香港著名歌手謝安琪小姐以及熱血青年組合DREAM'S幫成為是次活動的先鋒者，率先為填色比賽範本填上顏色，為「燦爛人生·照亮他人」小學生填色比賽打頭陣！



高級組冠軍
楊德歡同學的作品



初級組冠軍
楊德忠同學的作品



談戀愛

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二樓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二樓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

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二樓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二樓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二樓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二樓207-214室
電話：2319 1269 傳真：2319 0778
電郵：care@sbhk.org.hk

編輯委員會成員

陳源裕 顧穎娟 梁碧茵 廖素芬 林慕華
陳鳳明 尹艷明 黃桂香 郭明生

24小時求助熱線：2389 2222



A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

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