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

63
2012年6月（非賣品）

生命交流

目 錄

序
婚姻 1

專題文章
得失之間 2
婚姻 - 雞蛋裡挑骨頭 廢墟中挑感恩 4
維繫婚姻小貼士 6

專業培訓及發展中心 7

熱線中心 8

自殺危機處理中心 9

生命教育中心
「一個人在途上」感動生命劇場 11

捐款表格 12

序 婚姻

總幹事 曾展國

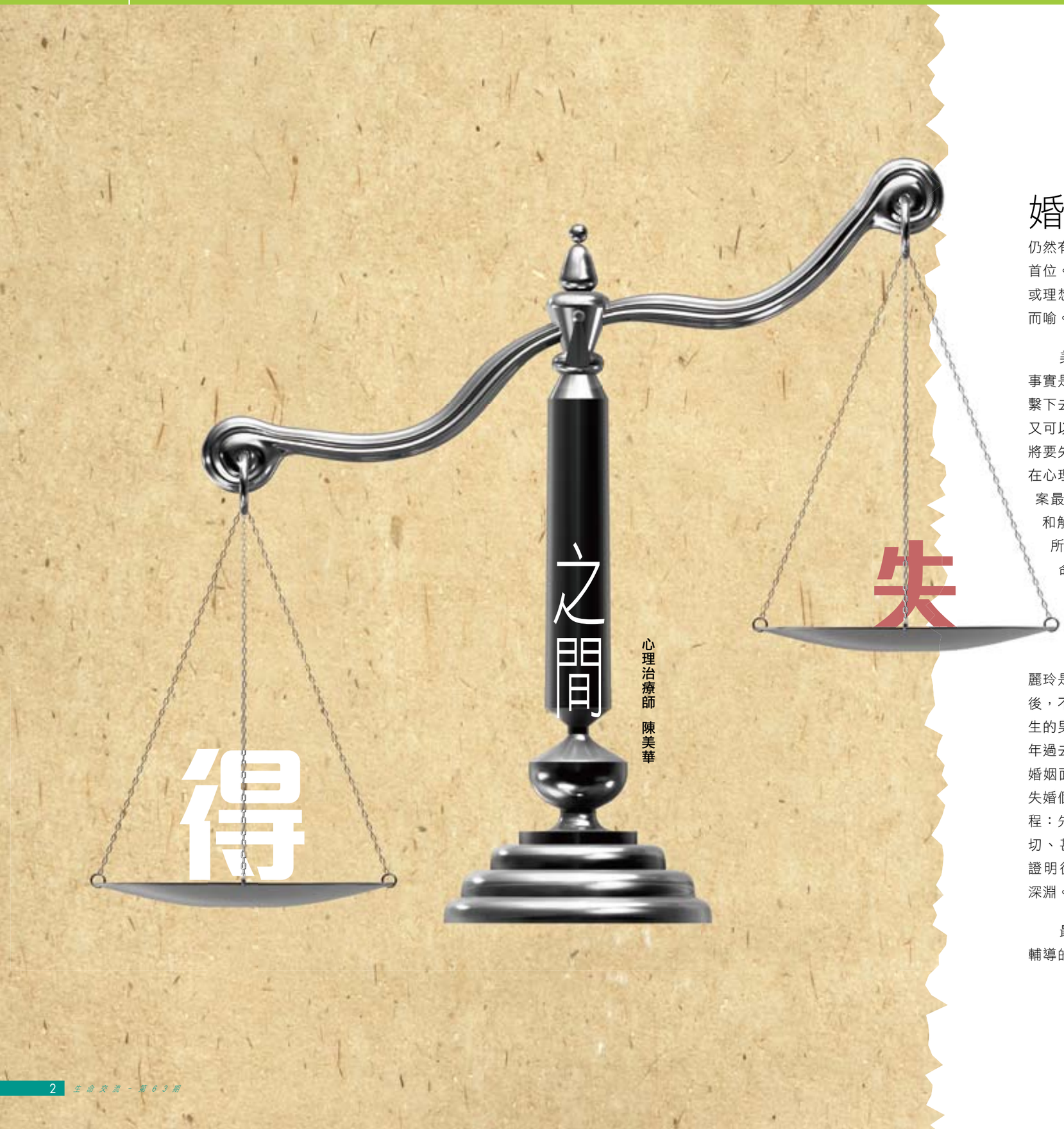
現代夫婦面對的壓力不少，婚姻生活不協調、經濟、兒女管教，及婆媳相處等問題，很多時會導致悲劇發生，例如近年多了的先殺配偶後自殺的個案。當夫妻不能同心解決問題，各自承受壓力之時，其孤獨、無助及失落的感覺會引起很大的負面情緒，甚至比未婚的人士面對同樣的情況時更甚。

夫妻的觀念，在基督教和天主教來說，是指二人合而為一，成為一體，能達致互相扶持，結合力量的效果；也代表無分你我，視另一半如自己的一部份的意思。有很多人以為，要做很多很多的事情，才能達到這種高超的愛，十分困難，這其實是本末倒置。夫妻間的恩愛表現，只是代表着背後愛對方的心，只要有這心，其他一切要做的事情，都變得甘心樂意，變得容易。

筆者認識一對夫妻，男的是先天殘障人士，必需坐輪椅，而且好一段時間，經常要進出醫院，他就是在醫院認識他那位美麗可愛又善良的護士妻子。經歷了家人的極力反對，到無奈接受，兩口子最終踏進教堂，圓結婚之夢。在婚宴上，新娘子哭着感謝父母親的體諒，並懷着莫大的信心對雙親說，她沒有選錯丈夫，這丈夫會好好照顧她的！我當時感動得留下淚來，一則他們的愛能衝破萬難，使他們能走在一起；二則，當我們以為將來是要妻子照顧丈夫的時候，原來做妻子的已感受到丈夫的照顧及疼愛。之後每到農曆年，我們都會聚一聚，過了七、八個年頭，我看到的是他們做到了夫妻間同心的愛，並建立了一個溫馨的家。

夫妻相處，以愛為先，便能解決那些不能解決的問題！

專題文章



得之間失

心理治療師 陳美華

婚姻，是大部份人的價值核心。無論科技如何進步，人變得如何獨立，仍然有不少人把婚姻及家庭放在生命中的首位。特別是女姓，甘於為婚姻放下事業或理想的仍大有人在。婚姻的重要性不言而喻。

美好的婚姻，是很多愛侶的憧憬，但事實是，婚姻出現問題，甚至不可能再維繫下去，也是常有的事，到了這時候，人又可以如何呢？生命中似乎最重要的東西將要失去，生活又可以如何繼續下去呢？在心理輔導的工作中，婚姻輔導必然是個案最多的範疇，過程中當然希望使夫婦和解，能繼續共同走人生的路，但經驗所見，即使最終不可以破鏡重圓，生命是依舊可以繼續精彩下去的。重點在於當事人如何看待得與失之間的輕重。

麗玲(假名)的個案是典型例子。麗玲是早年的學界精英，大學英文系畢業後，不顧家人反對，即與當時仍是實習醫生的男友結婚。婚後專心相夫教子，十多年過去，才嚇然得知丈夫有外遇已數年，婚姻面對正面衝擊。正如大部份的失戀/失婚個案一樣，麗玲經歷了必然的心路歷程：先是否認，繼而憤怒，接著是不顧一切、甚至歇斯底里地去挽回，當一切都證明徒勞之後，麗玲進入了徹底絕望的深淵。

最終麗玲的丈夫選擇了離婚。接受輔導的初期，麗玲目光呆滯，對所有事情都失去興趣，一大堆的負面思想如：大半生青春已浪費了、人老珠黃、無工作技能、只有死路一條等等。當負面情緒發洩完後，便要讓麗玲明白，她已進入了無可避免的選擇階段 ——— 要麼繼續頹廢下去，再浪費餘下的人生，並成為家人及女兒（當時11歲）的負累；要麼收拾心情，檢視尚有的資源，一步一步走下去。

最終麗玲明白到女兒才是她的至愛，不想為女兒寫下自棄的榜樣，決定重新做人。往下的路當然不易行，麗玲先為當年不珍惜栽培而向父母認錯；再賣出擁有的物業，換了一個在父母公屋附近的小單位，既方便照顧女兒，也迫使自己面對不再是尊貴醫生太太之事實。此外，當時正值教育改革，一紙英文系文憑有助麗玲在毫無工作經驗的情況下找到中學教席，生活暫時可以安頓下來。一年後，麗玲更決定重拾課本，進修教育碩士文憑。

當風波過去以後，麗玲回顧當中的得與失：當時以為是世界末日，今天發覺失去的只是一個已經不愛自己的男人及所謂的少奶奶身份。但得到的卻是充實的生活，父母的關爱、及女兒與學生的尊重。女兒更告訴她：其實很討厭她做少奶奶時的怪獸媽媽作風，反而現在大家都是學生，更能互相體諒，媽媽已成了她的好朋友。得與失之間，是贏是輸，一目了然。

婚姻失敗絕非世界末日，生命是依舊可以繼續精彩下去，重點在於當事人如何看待得與失之間的輕重。

專題文章

婚姻

雞蛋裡挑骨頭　廢墟中挑感恩

這次受訪的朋友，曾形容自己的婚姻生活是一個廢墟，且看她如何能在當中找到可感恩的事。

撰稿及訪問　黃桂香
香港撒馬利亞防止自殺會 生命教育中心珍惜生命大使
受訪者　Stephenie

S 我在一個破碎的家庭環境中成長，我爸爸媽媽的婚姻破裂，我身邊的親戚、媽媽的朋友、所接觸的人都沒有一個有美滿的婚姻。而我在一個暴力家庭中成長，爸爸是一個「嫖、賭、飲、吹」樣樣齊的人，而且經常虐打我們。故我經常活在恐懼之中。

黃 虐打？情況嚴重嗎？

S 很嚴重，經常都導致要入醫院，爸爸又經常製造出一些自殺氣氛。例如，在家裡關掉所有窗戶及門，假裝準備開煤氣，製造一個「大家攬住一齊死」的假象，其實他是想逼使媽媽給他錢。有一次，我爸爸甚至拿著一個枕頭壓在媽媽的頭上，用力的想焗死媽媽。

黃 那你們如何走出這樣的困局？

S 我九歲那年，我開始發育，爸爸開始對我有點不尋常，媽媽可能覺得事態嚴重，在想保護孩子的心理下，突然一個夜晚，媽媽執拾細軟，一聲不響地帶著我跟弟弟離開了這個住了多年的恐怖家園，搬進「和諧之家」。

黃 這實在不容易，她很勇敢！

S 但其實她也試過跳海自殺，幸好她被救回來了。可能亦因為死不了，媽媽認為上天也不讓她死，她便想辦法找出路，而且正因為活在這樣的環境之中，我跟弟弟自小都很懂事，潛意識想保護媽媽，媽媽亦感到安慰，所以大家便一起捱過了。

黃 那你這樣的童年生活怎樣影響你現在的婚姻生活？

S 我發覺婚後經常都不開心，很小的事情就都鬧大了，對丈夫所做的事情都很有期望，只要他很微小的一個動作已覺得他忽略了我。就是這樣我在不知不覺間儲存著很多鬱結，試過為著這些不開心的事而整夜哭泣，甚至開始有抑鬱症狀，覺得自己毫無價值，更試過想尋死。

黃 那你怎樣走出這個困局？

S 後來認識了一班基督徒，開始返教會，我亦開始多點正面的思想。最主要是媽媽當年的勇敢。在她這樣糟糕的婚姻生活中，她都能面對並尋求出路，驅使我去尋求協助，而且我為了我的孩子，亦使我想處理好婚姻問題。故我開始找尋一些機構做輔導，在輔導過程中我才知道我的成長令我帶來很多的不安，將我變為一個很沒有安全感的人，使我覺得丈夫做什麼也是對我不好。我以為已經過去的事情所帶來的傷痛仍隱藏在我心深處，在輔導下我學會面對過往、原諒自己、認識自己並接納自己。

黃 很高興你跟我們分享你的故事，能把以往過去不開心的事情、傷痛的回憶再重新說出來並不容易，很感謝你的分享。最後我想問，你曾形容自己的婚姻要從廢墟中挑出感恩，那你怎樣從這廢墟中挑出感恩的事？

S 自我確認，縱然過去有很多負面經歷，其實也可看成是像我媽媽那樣，就是恩典，在這樣艱難的生活，也能跟我們捱過。我相信婚姻是一個祝福，婚姻出現問題便應去尋找出路、找出曙光，兩個人一起已是不容易的事，要學習珍惜。

後記

曾聽說過一個朋友這樣說：「不快的經歷，也可成為別人的祝福。」我相信Stephenie的過去可以成為更多人的祝福，大家婚姻若遇上問題應尋求出路，學習感恩。

維繫婚姻小貼士

	宜	忌
1	**貴乎坦承。** 結髮為夫妻，恩愛兩不疑。互相信任就是建基於對對方坦白。	**秘而不宣。** 當猜忌與多疑還未消失於世上時，不要小看你隱藏秘密對婚姻所造成的傷害。
2	**甘苦與共。** 婚姻之初都是人生路上值得緬懷的好日子，可是人生有起有落，伴侶落難更需要你的扶持。	**不留情面。** 伴侶雖然是你最親近的人，但對外待人接物要顧及伴侶感受給他/她留點面子。貴乎坦承在二人之間坦承就足夠。
3	**愛屋及烏。** 婚姻重要，家人也同樣重要。愛你伴侶的家人，孝順他/她的父母就是愛的表現。	**唯我獨尊。** 夫妻二人成一體，彼此沒有主副之分。尊重伴侶的意見意願，不要認為他/她是你的侍從。
4	**甜言蜜語。** 讚美取悅之言，誰不愛聽？請不要吝嗇你的溫柔。	**惡言相向。** 切記：傷害他/她的說話說了出口，你是無法收回。
5	**未雨綢繆。** 經營一個家要有長遠計劃，更要居安思危，即使面對風浪有準備的人總能迎刃而解。	**諱疾忌醫。** 心靈和身體上的健康是維繫婚姻重要一環。病向淺中醫，莫令疾病和情緒病成為婚姻破碎的引子。
6	**心跳回憶。** 兩口子共同經歷多年總有值得回憶的事物和地方，重游舊地勾起快樂往事。	**冷嘲熱諷。** 被最親近的人看小和冷嘲熱諷往往傷害至深，亦難以彌補。
7	**不離不棄。** 當你有放棄婚姻的念頭，你雙腳就不其然朝那方向去。反之，心存不離不棄，經歷了萬水千山你還是牽著他/她的手。	**六親不認。中華文化的五倫就是指：夫婦、父子、兄弟、君臣、朋友。** 你雖然是他/她最親近的人，但他/她亦需要有家人朋友。阻止他/她和親友聯繫，是欺壓也有違倫理道德。
8	**深情擁抱。** 當伴侶出門時來一個擁抱，你會發現你們還是很愛對方。	**理所當然。** 日子久了，將伴侶付出視為理所當然，心裡不存感恩，忽略他/她感受，最后只會悔之已晚。

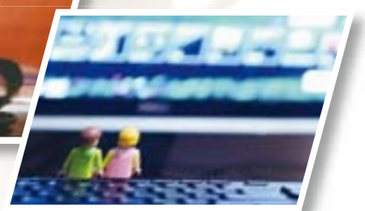
婚姻的路就彷如行山，當面對生活的不如意時就如上斜一樣，
只要互相扶持，共同面對生活的難關，定可到達頂峰。

婚姻也不盡是負面，兩位相愛的人能在一起，共同生活、共同做喜歡的事、共同享受悠閒的時光，當中的甜蜜、當中的愛，是無法言喻。

一同享受入廚樂
「有了你開心地 嘛都稱心滿意
咸魚白菜也好好味」

閒時一起品茗，享受生活
「我與你永共聚 分分鐘需要你
你似是陽光空氣」

願跟你一起環遊世界，
分享所見所聞
「和你走過 無盡旅情
就是到天昏髮白亦愛得年青」



倆口子，在家過著溫馨的二人世界
「只需要 當天邊海角競賽追逐時
可跟你 安躺於家裡便覺最寫意」

但願每位愛侶，在婚姻的路上，甘苦與共，彼此珍惜及維繫，建立充滿溫馨及愛的家。

用心助人以學習換取專業
Caring you and your learning needs

關於專業培訓及發展中心

香港撒瑪利亞防止自殺會於2005年成立「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、技巧及價值澄清方面的訓練，使參與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。課程特式著重個人反思、團體互動、經驗分享、技巧練習和個案討論。

二零一二年五至八月短期課程 / 工作坊

編號	課程	內容	上課日期 時間 / 節數	導師	費用
SC12011	自殺危機評估及介入工作坊	課程會透過講授分析現時香港的自殺情況及常見案例，一般自殺迷思與謬誤，以及教授有關處理自殺危機個案的態度、注意事項和技巧；此外，透過本會處理自殺危機之案例，認識如何評估個案的危機程度，處理技巧以及需注意的特別事項；而為鞏固學習，課堂會安排個案演練，讓參加者作即場練習和討論，以及作出研習後的解說分析。	18/8（六） 10:00-17:00 名額：36	本會資深危機輔導員 刁佩碧姑娘	$530 早報讀優惠 $480
SC12021	照顧腦退化症患者兩天工作坊	腦退化症是腦部功能受損而引致的腦部疾病，臨床經驗顯示此症非不治之症。工作坊期望透過精神科專科醫生的講解，加強大眾對腦退化症的認識，了解患者的行為及心理轉變，並提供相關治療的資訊，從而減輕照顧者面對病患者的壓力及無助感。	20-21/7 （六、日） 09:00-16:00 名額：80	精神科專科 趙少寧醫生	$1000 早報讀優惠 $850

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http://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。

實踐認知行為
治療過程

解構自殺迷思

事治療基礎理論
與技巧證書課程

分析精神病患真實個

專家教授育兒秘笈

熱線中心 除了一直緊守24小時求助熱線的崗位外，更與不同團體合作，教授自殺危機處理技巧，進一步把關懷的救生網擴展。在本年三月份開始，中心為香港警務處資訊系統部(999熱線)的警察通訊員提供為期半年的自殺危機處理訓練，內容包括：熱線輔導及防止自殺的相關知識及技巧，以增強關顧他人的意識及掌握聆聽及危機處理的技巧。

義工訓練

我們在一月至三月期間完成了第五十期義工訓練，畢業人數共有十九人。義工是熱線服務的中流砥柱，沒有他/她們的積極參與，服務便難以有效地推行。今期中心便邀請其中一位義工分享他的感受。

義工心聲

熱線義工：陳惠明

作為一位較新的義工，剛踏足熱線服務的我就像一名剛考到駕駛執照的司機，對未來的路程感到期待而戰兢。所以每次義工當值，我都不斷反思導師們的教導及技巧運用，並勇於嘗試、虛心學習、專心投入工作，讓我漸漸步入成熟階段。

記得有次一位求助者，為著家裡的不幸事而難過，而另一方面又擔心自己的境況，種種負面情緒令她惡夢連連，不知所措。那時我彷彿看到她的憂傷無助，深深感受到她的痛楚。在那次對話中，我靜心的聆聽，舒緩她的情緒，過了一段傾談時間，她的情緒明顯平靜下來。那一刻，我感到彷彿身處於花園之中，坐在一張長木椅子上，面對面地與這女孩子交談；漸漸她的心窗大開，悶氣散走，心結解開，使她不至走進死胡同裡去！

最後她那衷心的道謝，實令我欣慰非常。那份滿足正是我繼續接聽熱線求助電話的動力！

星空下共聚邁向新一年

據研究指，一人自殺死亡會為身邊6-30位親友帶來不同程度的影響。自殺危機處理中心於2004年舉辦全港首個「自殺死亡人士親友自助小組」，讓「親友」可以在互信互助的環境下，分享經歷，學習處理情緒，過渡傷痛。小組期後易名為「活出彩虹小組」，寓意組員跨過傷痛，活出彩虹。

活出彩虹小組

『活出彩虹小組』於去年底舉行了『星空下共聚邁向2012』的宿營活動，這是小組成立以來首次舉辦的同類型活動。是次有20位組員參與。當中特別邀請了本會的義工朋友表演「感動生命劇場」，以論壇劇場的互動手法引導台下的觀眾(亦即組員)投入劇情的討論，甚至即場邀請組員加入劇中演出，從而鼓勵組員了解當時面對困境者的心態，並鼓勵放下自殺親朋的陰影及勇敢跨過逆境。另一方面，我們在營地進行元旦倒數，讓組員可以回顧過去一年，並彼此祝福新一年有美好的新開始，別具象徵性意義。

何永雄
自殺危機處理中心
副中心主任

從事自殺危機處理達10年，有豐富的危機處理經驗，現時主力從事網上防止自殺服務

來不及的關心

記得在一次搜尋具自殺訊息的網誌期間，發現一個網誌，已經數月沒有更新了。但奇怪的是，那數月前最後一篇的網誌卻有特別多網友的留言。細看之下，發現原來該網主已經自殺離世，她的一位朋友在其網誌留言透露死訊，其他朋友知道消息後便紛紛為她留下最後的祝福。當再細閱其網誌時，發現她生前不時抱怨身邊親人和朋友對她不夠關心，情緒變得很負面，甚至出現自殺念頭。

我不知道她與親友真實的互動關係如何，也不知道親人和朋友是否真的對她不夠關心，還是她對身邊親友要求太多。但是，作為一個過路人來看這網誌後，我打從心底湧出一份強烈的無奈和傷感。對於來不及生前關心她的人來說，無論今天有多願意付出，那些關心已經無法直達她的心坎裡；對於生前渴望得到關心的她來說，今天在網誌上獲得的真摯祝福，她已經無法感受得到。同樣地，對於她沒有在生前看見生命裏其實還有很多關心她的朋友也是十分可惜。

擁有的時候，就當學會珍惜，學會表達，
不管是關心人，還是被關心。

生命教育
推動珍惜生命 建立社區守望

我們深信，每個生命都是獨一無二、寶貴和值得珍惜。
生命教育中心成立至今將近第10個年頭，我們一直致力推廣珍惜生命、預防自殺之訊息。
並持續得到香港賽馬會慈善信託基金的捐助，推展「防止自殺教育計劃」。

外展服務

到訪全港各中、小學及社區團體，提供生命教育及預防自殺等訓練，包括講座、工作坊、小組及專題培訓。本年1月至3月期間，生命教育中心共舉行18次講座、4次工作坊及2節小組活動，總服務人數共4,105人。

到校講座 —「生之喜悅」： 小朋友們齊認識生命之誕生，學習愛惜自己的身體

小組訓練 —「友伴同行」： 學長訓練暨服務日 學長與小學生齊齊挑戰繩網陣，建立互信與支持，提醒遇上困難，朋友的支持是多麼重要!

若想查詢服務，歡迎致電： 2319 1269

團體探訪花絮

除外展服務外，本中心亦與社區團體緊密交流，期望多方面推廣生命教育。

很榮幸香港教育學院學生事務處的老師於2012年4月23日，到訪本中心，當日中心同工與14位老師交流生命教育之發展及資源等，期望每位老師在學校的崗位中發揚及推廣愛惜生命，讓學生得以健康成長之餘，老師亦能正面面對教學壓力。

感謝香港教育學院學生事務處
顏林發主任帶領學生到訪

MTR

支持生命教育
「一個人在途上」- 感動生命劇場

本會「一個人在途上」- 感動生命劇場，以日常生活中的衝突及困擾為背景，由多位熱愛生命、希望分享珍惜生命訊息的義工，集體創作劇目及演出的話劇。承蒙香港鐵路有限公司贊助，分別於2月4日、2月12日及2月25日舉辦三場公開演出。

我們相信生命是互為影響的，當台上進行演出時，台下的觀眾亦會因台上的劇情而有不同的想法、甚至因有類似經歷而投入角色之中。故此，於演出後，主持人會引領觀眾一起討論故事中相關人物的情緒變化、價值觀和處事態度，甚至參與演出，從而激發觀眾一起反思如何應付和面對生活難題。藉此宣揚和推廣積極人生、關懷身邊人的正面訊息。

演員李先生(飾演父親)說：「從劇中可見到生命有很多選擇，不只一個方向。大家肯踏出一步，其實很多路都行得通。是我們創作的目的，也是我們在演出過程察得到的，而觀眾的迴響也引證了這點。」

生命劇場備受好評，願大家再次面對生活中的挑戰與困難時，都會以正面的態度掌管自己的生命。

觀眾感受

故事很寫實，讓我很有共鳴！也使我反思生活上自己與家人相處中的細節與態度

太好了！你們讓我感動，令我有所反思。讓我學會多關心家人，再大的困難也能面對！

劇場內容非常貼近現實，令人深刻。亦使我對生命的價值觀有新的體會。

經過三次公開演出後，我們期望把「一個人在途上」— 感動生命劇場帶入社區，讓不同年齡、職業及學業的朋友都可以觀賞，甚或參與演出以至構思劇目，使更多人可以透過自己的力量，強化自身對抗逆境的能力，進而推廣珍惜生命的訊息。

有興趣的團體歡迎致電： 2319 2688與蘇小姐聯絡

攜手支持拯救生命的工作

預防勝於補救，推廣珍惜生命是極為重要。激發自殺的念頭或許很多，但導致自殺的其中一個因素可能包括面對逆境的能力及缺乏關心，希望您能支持我們的工作，讓我們加強對珍惜生命、關懷身邊人訊息的推廣，及提供適切的關懷以預防自殺。

有您支持，香港多點關懷，拯救更多珍貴的性命
一起同行　關懷身邊人

1 請支持 香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960 THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG 拯救更多珍貴的性命

☐ 我願意成為「生命同行者」，每月定額捐款：☐HK$300　☐HK$150　☐其他$ _____

☐ 我願意一次過捐款　☐HK$3,000　☐HK$1,500　☐HK$500　☐其他$ _____

2 捐款者資料

英文姓名 _____　中文姓名 _____

身份證號碼 _____

地址 _____

聯絡電話 _____　電郵 _____

3 捐款方法

☐ 銀行自動轉賬（授權書於稍後寄上）【「生命同行者」捐款主要方法】

☐ 劃線支票（抬頭請寫：香港撒瑪利亞防止自殺會）

☐ 直接存入本會銀行戶口：（中國銀行戶口：012-758-100-14680）

☐ 繳費靈：18033，本會商戶編號9412

請將填妥之表格連同捐款支票／銀行入數紙寄往本會（地址：九龍白田邨第三座207-214室）。
如申請成為「生命同行者」，亦可把填妥之表格傳真3016 2688。

「生命交流」已上載網站 http://www.sbhk.org.hk/
（如不欲收到印刷版本，請電郵prsky@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

編輯委員會成員　梁碧茵　廖素芬　林慕華　陳鳳明　尹艷明　黃桂香　郭明生　蘇健欣

謝謝你的支持!

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

地址：九龍白田邨第三座207-214室
一般查詢：2319 2688　24小時求助熱線：2389 2222　: www.sbhk.org.hk　: www.facebook.com/sbhk.org　: prsky@sbhk.org.hk

優惠級

香港公益金會員機構 A Member Agency of the Community Chest
捐助機構 Funded by: 香港賽馬會慈善信託基金贊助 Sponsored by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
PCCW 電訊盈科