



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

本期主題 工作正面心態

生命交流

第 66 期

2013 年 6 月 (非賣品)

目錄

序	1
專題文章	
專題：十大傑青看工作壓力	2
工作壓力警號及如何管理	3
工作環境 VS 工作中的笑臉	5
本會活動 / 報告	
賣旗日回顧	6
熱線中心	7
關懷身邊人基金	8
自殺危機處理中心	9
生命教育中心	10
專業培訓及發展中心	11
捐款表格	12

序

總幹事 曾展國

工作除了給人金錢的回報外，對很多人來說，也是自尊及成功感的源頭，可是，工作也可給人帶來很大的壓力及挫敗感，這雙刃劍舞起來也真不容易。

工作的壓力，可以同時來自很多方面，包括不盡的工作量、與同事的相處、上司的壓力、工作效果不彰、客人的投訴等，有時真的可以使人透不過氣來。這等壓力積聚起來而得不到適當的疏導，會導致失眠、情緒低落、抑鬱，嚴重者甚至會有自毀傾向。最近一位新移民在工作上受歧視而自殺，也是同一情況，一方面為社會存在各樣的歧視感到憤怒，另一方面也為她的自殺而感到悲哀。

記得以前工作的地方，有一個同事的情緒控制不太好，每受委屈時，就算在會議期間，都會大發脾氣，甚至情

緒失控，邊哭邊鬧，令在場的人都尷尬萬分。作為她的上司，有時真的為之氣結，惟有要她先離開會議室，待她冷靜了才再跟她解決問題。當時我的上司的一句評語，到現在我還記得，他說：「畢竟，這只是一份工作。」

不錯，我們做的每一份工作，也只是一份工作，它不是我們人生的全部，八個、十個、甚至十二個小時之後，我們還有家庭、兒女、朋友，更有自己，犯不著因為工作的不愉快而捨棄其他的一切，況且，有時換個工作心態、甚至換個工作環境，也未必不是壞事。

「畢竟，這只是一份工作。」

十大傑出 看工作壓力

李志剛先生 (Stephen Lee) 曾任彼得·德魯克管理學院 (Peter F. Drucker Academy) 院長、民政事務局社會企業委員會委員，並於 2002 年獲選為香港十大傑出青年，現在他是著名的馬鞍峰教會 (Saddleback Church) 香港分會的校園牧師。以他所言，他經歷了四個師 / C 的工作，他最早為電機工程師 (他是英國電機工程師學會會員)、後來成為跨國公司的 CEO、之後於彼得·德魯克管理學院擔任 CEO 及教師的工作，現在是校園牧師。他亦有長期的義務工作，在過去的 28 年不間斷地探訪在囚人士。李志剛先生是實幹型的人，擁有豐富的管理、行政及培訓的經驗，尤其對人的工作有深刻的見解。

Stephen，你於過往曾於不同的工作範疇中擔當重要的角色，很多時是高層的工作，工作的壓力也必不時面對，你怎樣理解工作的壓力呢？壓力的來源又是甚麼？

小記

壓力可以來自過多的工作，以至超越自己的負荷，例如我在同一時間竟然有二十一份有銜頭的公職，這個回想起來真的是罪過，因你實在沒有可能做得好，這其實對自己做成很大的壓力，結果我用了四年時間，把公職由二十一份減至七份。但是，更大的壓力，是我們長期在工作裏得不到情緒上的成就感，內在得不到滿足。

李志剛先生

那我們要怎樣解除工作壓力呢？

小記

我們既要如彼得·德魯克所說，管理好自己以控制合適的工作量，包括時間管理、優次管理，以及找到自己工作中的貢獻及強項。我們時間就只得二十四小時，究竟是我們用時間，還是時間用我們呢？不要十件事來到，就十件事同一時間處理，將各類工作理性地排好優次，你就可以更好善用時間，達到高效率及得到滿足感。另外，找到自己的在工作中的貢獻，你的壓力必然大大減低，正如母親辛辛苦苦的弄了飯菜，只要孩子喜歡吃，那壓力自然會消失了，因為她找到自己的貢獻。此外，在工作中多用自己的優勢，少用自己的弱項，嘗試找人代替你做你的弱項，那就能減低自己的挫敗感，減低壓力。例如一個音樂強的人，最好當然是做音樂的工作，但就算他只是做接待員，也可嘗試向主管建議在接待處播放自己揀選的音樂，那就了增強他工作的滿足感。最後，當一個人無效益的工作，就是未來壓力的源頭，故此，我們要聰明的作出決策，以決定做甚麼、怎去做。

李志剛先生

小記

你意思是就算低層員工也可做這種決策，不是完全受控於管理者？

彼得·德魯克說過知識工作者這一名詞，意指每一個階層的工作者，都可以運用知識做決策，只要他能運用他的專門知識，用於工作上，作出決策，做出貢獻，這不在於高級管理人員，還是低層員工。而知識工作者，因著他們的貢獻，會使他們得著滿足感，減低工作壓力。

李志剛先生

小記

剛才我們已談了很多工作壓力呢，以及一些減低工作壓力的方法？另一方面，我們又如何可以為自己營造一個愉快的工作氣氛及心情呢？

短打的，我們可以先做喜歡的工作，使自己先取得點工作的滿足感，以減少其他工作所帶來的負面壓力；第二，可以找一樣能激勵自己的東西，每日都能見到或聽到的，比如自己喜歡的座右銘、喜愛的玩具，放在自己的工作檯、工作間或儲物櫃，以營造心情開朗的情緒。長打的，我還是建議聚焦於自己的優勢。我們現今社會常常只指出人的弱點，要你加以改善，所謂的弱項聚焦 (weakness focus)，不會找你的優勢。只有你自己認清自己的優勢，明白有時自己的工作績效未如理想，只是上級沒有用到你的優勢，再為自己鋪排前面的工作，配合自己的優勢，便能長久地為自己的工作營造愉快的氣氛及心情了。

李志剛先生

小記

你怎樣看有些人因工作壓力而自毀呢？

很多人以為沒有選擇，這是錯誤的想法。因為他們看不到出路，故此很痛苦，但當我們找到自己的優勢，縱然現在用不了，但給自己一個時間鋪排裝備，預備轉移到一份能長久使用我們優勢的工作，那我們便可見到出路，見到盼望，那就不會因工作壓力而自毀了。處境不是絕地因素，找到自己的優勢，以此為基礎，加以發展 (strength base development)，甚至能正面地影響到他人，就找到盼望了！

李志剛先生

小記

多謝 Stephen 的分享，今天獲益良多！



工作壓力警號及如何管理？

工作壓力可以導致以下的身心及行為徵狀，更會直接影響個人健康，請看看你有否因工作壓力而引致以下的徵狀，如果有很多以下的徵狀，反映你的身心可能正受到很大的壓力。

工作壓力警號

身體方面

- 血壓升高
- 胃痛
- 肌肉酸痛
- 睡眠失調
- 經常疲倦
- 胸口鬱悶
- 便秘 / 腹瀉
- 呼吸困難

思想方面

- 善忘
- 猶豫不決
- 無望無助
- 感到混亂
- 不能集中精神
- 負面思想
- 失去自信
- 創意下降
- 懷疑自己能力
- 力不從心

行為方面

- 抽煙 / 飲酒增加
- 逃避工作
- 面對文件發呆
- 責罵別人
- 工作效率降低
- 自殺傾向
- 食慾減退 / 暴食
- 病假增加

情緒方面

- 焦慮
- 暴躁易怒
- 精神緊張
- 抑鬱、沮喪
- 挫敗
- 對工作生厭
- 驚慌、害怕
- 情緒不穩

如何管理工作壓力

知道工作壓力的徵狀後，以下提供一些管理工作壓力的小貼士：

工作安排方面：

- 處理工作時，訂立緩急先後，改善時間管理
- 訂立明確及可達到的工作目標
- 想想怎樣使工作加添意義，加強對工作的投入感
- 向管理層反映意見，提出改善工作流程的建議，以消除 / 減少壓力的來源

工作環境方面：

- 在寫字檯放置個人喜愛的飾物、家庭照片、香薰座等
- 改善工作空間，如加腳踏、腰墊、檯燈、小風扇
- 整理個人工作空間，如加書立、文件夾、筆筒等

個人態度方面：

- 遇到困擾，向可信任的人傾訴，或向專業人士尋求協助
- 明白世事沒有完美的，也不必刻意追求完美
- 接納別人的支持和意見，並向有需要的同事伸出援手
- 對成敗得失不要看得太重

健康生活方式

- 每天做適量運動
- 均衡飲食習慣
- 做一些自我鬆弛的活動，如瑜珈、聽音樂
- 減少使用咖啡因 / 酒精 / 藥物
- 如出現焦慮、不安、抑鬱等情況時，應向醫生求診

參考資料：

1. 職業安全健康局〈工作壓力管理自用套件〉職業安全健康局出版，2006年3月
2. 胡潔瑩〈壓力面面觀〉香港心理學會臨床心理學組香港基督教服務處出版，1995
3. 黃富強主編〈走出抑鬱的深谷「認知治療」自學手冊〉香港：天健出版社，2005



工作環境 vs 工作中的笑臉

香港人常常面對龐大的工作壓力，有時候未必能即時轉換工作環境或改變工作的內容。然而，面對工作壓力，縱使很多事情未必能控制，工作的心態卻是自己可以調節及轉變。



大熱天時在太陽底下工作，不單汗流浹背，還往往需要搬運重物...



開心可以好簡單，辛苦工作中都可以出現笑臉！跟同事分享開心事、輕鬆抖下，保持愉快的心情，都可以令自己精神放鬆，心情好轉！



2013 年 5 月 11 日九龍區賣旗日回顧

感謝各位踴躍支持！本會首次賣旗日共有 2000 位義工參與，實在十分感謝大家的支持！
首先，分享賣旗日當日的開心相片！



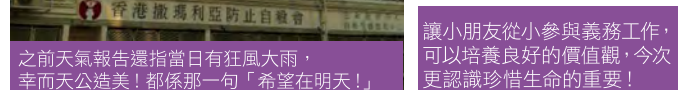
之前天氣報告還指當日有狂風大雨，幸而天公造美！都係那句「希望在明天！」



Morton's of Chicago, The Steakhouse 職員當日化身成本會美麗的賣旗義工



一家大小一齊參與賣旗日，是好好有意義的家庭活動呀！



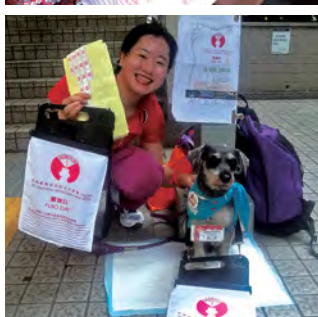
讓小朋友從小參與義務工作，可以培養良好的價值觀，今次更認識珍惜生命的重要！



JPC 少年警訊的成員，一早精神奕奕！



請支持香港撒瑪利亞防止自殺會！幫手買支旗支持我們！



寵物醫生也有參與本會賣旗日呢！



感謝各位義工參與及支持本會的賣旗日！



本會的理事會成員也身體力行支持賣旗日！

本會首次賣旗日能順利完成，實在要多謝各公司、學校、團體及個人義工的支持及參與，希望下次賣旗日大家再次參與！

熱線中心

生機處處
touch
香港撒瑪利亞防止自殺會熱線

致力培訓，以提昇社區防止自殺的能力



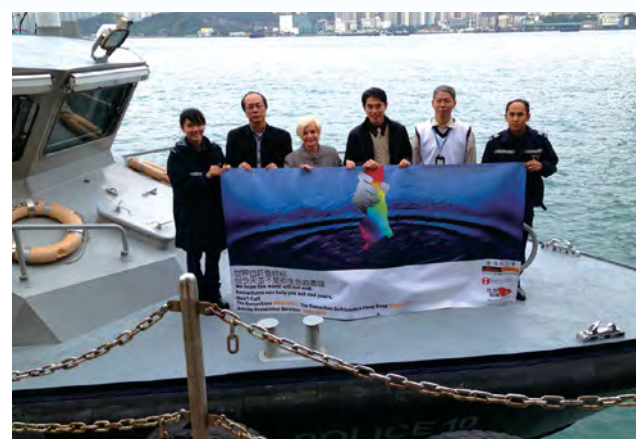
熱線中心為本會熱線義工舉辦了一連串的義工職前及在職訓練，期望透過培訓以加強義工能力，從而協助有自殺傾向或受情緒困擾的人士。故此，熱線中心舉辦退修營讓義工參與，從而體驗活在當下，提升正向人生觀，並加強助人為快樂之本的義工精神。



另一方面，熱線中心亦為警務處的警察通訊員及水警舉行訓練工作坊，內容包括如何洞悉別人情緒困擾及自殺危機處理方法等。期望透過與警方合作，更有效地及時勸阻社區人士尋死。



本會同時與水警、香港撒瑪利亞會、生命熱線一同合作，於青衣南橋、尖東海旁懸掛橫額，鼓勵他人求生勿自尋短見。



關懷身邊人基金

親子障礙賽

本會於今年1月及4月分別在「長洲國民小學」及「華富邨寶血小學」舉行「腦動童樂」親子障礙賽，透過參與障礙賽讓小學生及家長認識正確的減壓方法，及透過一同跨越比賽中的難關，促進親子關係！

長洲國民小學



大合照！大家都好開心呀！



親子同心挑戰難關



華富邨寶血小學



大合照！開始比賽！



一家人一同參與比賽，一起衝破難關，樂也融融！



玩遊戲（松鼠搬家）也可以帶出意義：攜手建立一個家，可讓家人遮風擋雨



跳跳跳！彼此攜手跳過難關！



障礙賽項目「蒙眼繞雪糕筒」：由小朋友（背對鏡頭者）以口述帶領家長（蒙眼者）繞過障礙物向前行！絕對講求信任呢！



障礙賽項目「踩腳運豆袋」：小朋友腳踏在父/母親腳上，由父/母親承載他們向前行，即使很困難，他們也是笑著開心地挑戰

本會希望延續「親子運動計劃」，如有興趣贊助，請致電 2319 2688 或電郵 prsky@sbhk.org.hk 與本會公關傳訊主任蘇小姐聯絡。

特別感謝籌組是次計劃香港城市大學媒體與傳播學系的實習學生



自殺危機處理中心



喜訊一則

《自殺·自療·互助舍》勇奪「香港十大『.hk』網站選舉」非商業組的金獎

由自殺危機處理中心成立全港首個網上防止自殺服務的網站——www.help4suicide.com.hk《自殺·自療·互助舍》，勇奪了2012年度「香港十大『.hk』網站選舉」非商業組（100名員工或以下）的金獎，為網站奠定在香港的地位！網站勝出的關鍵，除了是網頁內有豐富的多媒體創作外，還以非一般的手法來探討自殺題材，並配合特別元素帶出生命可貴的訊息，內容有：完全自殺之謎、好人好事、真人館等等。

此外，網站加入了【真心話室】的互動元素，定時（逢星期一至五晚上八時至十二時）會有受訓的義工，為有情緒困擾的網絡使用者提供即時的情緒支援，當適當時再轉介往中心接受進一步輔導服務。

能獲得獎項，對我們一班同工及義工均有著莫大的肯定和鼓舞，期盼《自殺·自療·互助舍》繼續推動香港網上防止自殺工作，發放網絡正能量！



《自殺·自療·互助舍》www.help4suicide.com.hk 網站



中心副主任何永雄先生(左一)出席數碼港的頒獎禮，並分享網站理念和獲獎心得，讓其他出席者更加認識網上防止自殺工作的重要性



2012香港十大「.hk」網站選舉
「非商業」組金獎
《www.help4suicide.com.hk》

2012年度「香港十大『.hk』網站選舉」
非商業組（100名員工或以下）的金獎獎座

生命教育中心

感動生命劇場「吾愛吾家」——迷途



為回應青少年自殺問題，推廣珍惜生命的訊息，承蒙 香港鐵路有限公司贊助，本中心劇場團隊於 5 月 6 日與香港科技大學學生事務處合作，舉行「感動生命劇場『吾愛吾家』-- 迷途」的大學生專場。當日約 300 位參與者出席，反應熱烈。感動生命劇場以論壇劇場的形式表演，同學們對即場討論、取代角色及改變劇情等環節，感到是一次難得而有趣的體驗。



丑客（主持人）為大家介紹什麼是論壇劇場



義工演員們傾力演出



觀眾們投入其中，掌聲不絕



科技大學學生事務處副處長（輔導與發展）陳彩銀女士頒贈感謝狀予本會主席黃祐榮先生



演出後和出席嘉賓及觀眾大合照

感動生命劇場服務

本劇場以論壇劇場的形式舉行，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，甚至邀請觀眾即席演出，從而激發觀眾一起反思如何應付和面對生活難題，宣揚珍惜生命的訊息。

現誠邀中學生、大專生，老師及社工出席 7 月之公開場，內容符合 OLE「德育及公民教育」及「藝術發展」，歡迎老師組隊參與。

歡迎申請

共演兩場：

1. 2013 年 7 月 14 日 下午 4:00 - 6:00 [香港社會服務聯會禮堂 (灣仔)]
2. 7 月 20 日 晚上 6:00 - 8:00 [培正專業書院 (佐敦)]

請瀏覽 www.sbhk.org.hk 最新活動或致電 2319 1269 與杜小姐聯絡。

把愛傳出去 恆常外展服務

到訪全港不同中、小學、大專院校及社區團體，推行生命教育及預防自殺訓練。去年 12 月至本年 3 月期間，生命教育中心共舉行 14 次講座、5 次工作坊及 2 個小組，總服務人數為 2,681 人。



獅子會何德心小學「快樂掌門人」講座



激活英文小學「提升子女解決問題的能力」家長工作坊

專業培訓及發展中心

2013 年 6 月份專業培訓課程

提升專業·豐富生活

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。課程特色著重個人反思、團體互動、經驗分享、技巧訓練和個案討論。

心靈成長 - 自我察覺訓練 (SC12219)

內容：本課程旨在透過各種心理練習，幫助你了解自我、認識自我的心靈世界，從而找到快樂的泉源。

日期：19/06-03/07（逢星期三）
19:15-21:45

導師：資深培訓師陳源裕先生
費用：\$850 / \$800（早報優惠）

精神分析心理治療基礎理論與技巧證書課程 (CC12225)

內容：這課程將會由淺入深地介紹精神分析心理治療。除了基本的理論概覽外，課程亦會囊括個案分析、介入、評估及治療等實用技巧。導師亦會安排實踐練習，讓學員將所學融會貫通。

日期：27/06-15/08（逢星期四）
19:00-22:00

導師：輔導心理學家 (NZ) 萬家輝博士
費用：\$2,890 / \$2,790（早報優惠）

青少年情感輔導證書課程 (CC12222)

內容：此課程旨在讓學生掌握和認識青少年情感輔導的知識和技巧，有效引領青少年欣然處理情感上的問題。

日期：24/06-09/09（逢星期一）
19:00-22:00

導師：臨床心理學家林皓明先生
費用：\$2,890 / \$2,790（早報優惠）

混合藝術媒介活動體驗與應用證書課程 (CC12221)

內容：本課程主要透過混合藝術媒介創作活動，讓參加者從第一身去體驗藝術活動在個人成長中及應用於助人行業所帶來的效果。本課程將安排部分篇幅介紹藝術理論及相關之技巧運用。

日期：05/07-09/08（逢星期五）
19:15-21:45

導師：社工兼藝術工作者廖國康先生
費用：\$2,710 / \$2,610（早報優惠）



如欲了解更多課程內容及下載報名表格，歡迎致電 2319 1269 或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。

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 \$ _____
或 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
☐ 便利店捐款 ○ 7-Eleven  ○ Circle K 
☐ 網上捐款：<http://donation.sbhk.org.hk>

請將填妥之表格連同捐款支票／銀行入數紙寄往本會，信封面寫「香港撒瑪利亞防止自殺會簡便回郵 51 號」（免郵票）。
如申請成為「生命同行者」，亦可把填妥之表格傳真至 3016 2688。
捐款港幣 100 元以上，可憑收據申請扣稅。

「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)



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

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！

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
網址：www.sbhk.org.hk
Facebook：www.facebook.com/sbhk.org
電郵：prsky@sbhk.org.hk

優惠級



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



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