



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

今期主題

「辦法總比困難多」



序

總幹事 曾展國

「辦法總比困難多」，這句說話對很多面對困境的人可能是「風涼話」。其實每個人都會面對困難，甚至困局，無論如何也沒有辦法解決，那辦法又怎會一定比困難多呢？

客觀來說以上的看法未必有錯，但若在仔細想一想，我們總有最後亦是最佳的辦法，來應付困局，那就是心態。

筆者聽過一則笑話，問為何人受驚過度會暈倒，答案是暈了便不用面對使人受驚的問題。

筆者在此不是要鼓勵大家不積極面對問題，以得過且過的心態代之，而是在問題不能解決的時候，我們以何種心態自處。所謂「關關難過關關過」，不是指每一關我們最終都能成功解決難題，而是成功與否，那一關都總會過去，那一關都會成為你人生歷史的一部份，回首之時，它會是你成長的印記。

心態，永遠是你面對困境之時最佳的辦法。

遇上困難就如打機！每次打贏時都特別過癮！— 王維基

王維基，香港市民熟悉的名字，一個愛打拼，多鬼主意，勇於創新的企業家。他衝破困難、打破固有行規，由經營廉價回撥式長途電話業務，其後進而成立寬頻服務供應商，挑戰另一所歷史悠久網路服務供應商的地位，及至現時創立電視媒體，他都以解決困難、打逆境戰著名。



遇上挫折？我自己擺黎！

「一年前申請免費電視牌照被拒絕，大家都覺得好困難、好大件事，但要記著，呢個困難係我自己擺嚟！」的確，2012年4月前，王維基經營寬頻業務，每日淨賺200萬，業務非常穩定，更在可預見的將來繼續增長，但他就在那時決定出售寬頻業務。「生意好穩定，但就完全不會有困難，好似生命停頓咗。生命要有悲歡，要有困難去解決，才會有感覺。一世人一帆風順都幾枯燥乏味。」

他創立香港電視，卻完全對經營電視一無所知，從頭學起，包括劇本、同演員交流等，但新的生活、新的挑戰，才令他好似重生一樣，那怕開台初期每日虧損百萬！

困難 ≠ 困難，是挑戰！ 是打機！

「解決咗啲困難嘅事，咁先過癮！解決咗啲唔係困難嘅事，咁過癮咩。」就好似他當年建設寬頻網路，由元朗掘路到香港仔，幾乎全港馬路都掘過；即使沒有地產商背景，都能與母公司經營寬頻的屋苑管理公司商談在屋苑內鋪設網路。「幾困難！但當依家解全港街道上都睇到當日我公司鋪設線路嘅沙井蓋，簡直覺得奇妙！而呢種感覺唔係我按兩個掣(投資股票)賺幾百萬會俾到嘅。」

解決困難，對王維基來說才感到「過癮」！他表示現時因為香港電視開台，每星期做足七日，星期日都做到晚上11點，基本上無休息，大家以為他好辛苦，但他表示就好似他兒子打機一樣，玩得好開心！重要的是面對困難的態度！



沒有放棄去解決

申請免費電視牌照被拒絕，當然是一大打擊，但只要不放棄，不停地想解決困難的方案，就永遠不會失敗。「你諗一小時，我會諗三小時，咬住嗰件事、無放棄過，不斷係咁諗，無論正在食飯、去洗手間、行路、甚至瞓覺，自然就會想出不同的面對方案」結果他以互聯網及其他方法，免費播放港視的節目。任何問題，一定會有處理的方法！縱使結果未能如當初預期，但仍可達到目標。

方法處理唔到時，用心態去處理

遇上重重挫折，但王維基反而認為有所得著。「我無咗個牌，但至少多咗人識『王維基』，以前好多人憎我，覺得我好串，但依家得到很多人嘅支持！」

他設立香港電視的目的之一，是希望發放正面訊息予青年人，當他申請發牌失敗後，第一次到中文大學演講時，就已經有3000位學生在等候，他同樣發放正面訊息；亦相信如果順利取得牌照時，反而未必會有那麼多人支持。有時，得與失之間，真的難以計算！

人生永遠需要伙伴

當然王維基都有沮喪的時候，但他有一班好好的團隊(包括朋友、公司同事等)支持！「我有一晚好 depressed，我表哥(公司Partner張子健先生)打電話俾我，同我講 Ricky 你去邊我去邊，你做咩我同你一齊做。感受好深，幾唔開心、幾想放棄，佢都會同我一齊，好重要嘅支持！」

逆境與否，在於個人心態

王維基：「當然，我依家日日都有好多困難，幾好丫，又有得打！幾難得又有困難！」

後記：本會十分感謝王維基先生於香港電視開台前半個月仍抽出寶貴的時間接受本會訪問，藉分享他的個人經歷，鼓勵大家勇於面對困難！

沒有了腿，也可踏萬里路；來嘗試全力去衝破困難！

— 戴劍平

遇上交通意外，整條右腿需要截肢。卻因注射過多抗生素，令聽覺受損，導致完全失去聽力。一次又一次的意外，一次又一次的打擊，在戴劍平（小平）身上，卻扭轉了局限，由不懂得游泳至先後成為香港殘奧的游泳及划艇選手，並在運動界上發光發熱。原來，困難與否，其實在於你有否選擇踏出改變的一步。

小記：可否分享你的經歷？

小平：

我本來係身體健全的人，但11歲時遇到交通意外，整條右腳要切除，去到盆骨。因為要救我，注射過多抗生素，令聽覺受損，完全失去聽力。其實都是一年內嘅事。

小記：之後你嘅生活如何？

小平：

住在醫院一年後，我重讀小學六年級，其他朋友已經升學而我要轉去特殊學校，所以非常唔開心。當時聽力已經衰退，好怕見人。記得讀中學嗰時，午膳時間食完野或者無帶野食都會匿入洗手間坐，坐到夠鐘上堂先出返來。因為好怕同其他人接觸，自己都聽唔到佢地講咩。又因為聽唔清楚老師講書，讀得好勉強，成績越來越差，更加唔開心、灰心同失意。

小記：幾時先有轉變？

小平：

受傷10年，完全封閉自己，無做運動，因為覺得自己做唔到。出來工作後，都無咩改變。直至2003年SARS期間失業，覺得自己咩都做唔到、一無所有，但始終唔想無所事事，咁試下去做義工。因為在受傷休息期間，曾受過義工照顧關懷，自己都想睇下可唔可以幫到人；另一個原因，就係想識下女仔啦（笑）。



小記：那麼幾時開始接觸番運動？

小平：

當時同埋一班聾人朋友一齊做義工，見到佢地好鍾意做運動，我又好想試下做。我嗰時20幾歲有個心願，希望可以學識游水。於是試下到香港傷殘人士體育協會嗰度學游水，學左3個月都唔識，已經想放棄。但同我一齊游水嗰嚿聾人朋友就「鼓勵」我，佢地話：「我地四肢健全都唔識游，何況你！」雖然我係無咗隻腳，但唔代表一定要俾人睇死。於是我心中團火升起，每星期去游水，在同年傷殘人士奧委會就選了我做選手，由唔識到同一年就成為香港游泳代表，當中有唔服輸嘅精神。

小記：由唔識到學識，當中有咩體會？

小平：

學游水時最困難，因為由受傷之後從來都未試過成功。到做到咗後，明白困難都不再是困難，成個人嘅自信心返晒來，然後我開始嘗試不同嘅運動。基於年齡及體能嘅限制，而我希望可以去挑戰奧運，所以轉而加入參與划艇訓練，直至2006年終成為香港划艇代表；及至2007-08年參加世界賽、亞洲賽；亞洲賽更勇奪銀牌，贏左韓國同日本。可惜，在爭取奧運入場券嘅世界賽，僅僅落敗，始終邊工作邊訓練，訓練量不及其他隊伍。

小記：嘗試不同嘅運動，為什麼會有挑戰自己嘅心態？

小平：

可能因為細啲嗰時唔識（運動），受傷後都以為自己再學唔到，直至學識游水，克服咗困難自信心都返來後，就知道其實我係可以嘅，所以一有機會都好想學。好似依家學識踩單車，又會上雪山，其實只要嘗試及努力練習，都可以衝破一般人眼中嘅局限。

小記：其實你以前有無諗過會變成今日嘅你？

小平：

受傷之後，真係完全冇諗過自己會做運動，嗰時連踢足球都做唔到、聽歌都聽唔到，點會諗到好似依家咁會結婚生仔，可以有美滿嘅家庭。嗰時只匿埋屋企、好迷失。好彩自己最後有行出來，所以唔好俾自己絕望。另一方面，我好感激我啲朋友，記得第一次跑馬拉松時，我朋友陪我一齊跑。因為第一次跑自己一個人唔夠膽，但佢真係跟足全程。所以我好感謝佢嘅支持。直至2014年，我已經連續11年參加渣打馬拉松。

而且，我仲有個願望，希望下次可以挑戰台灣嘅環島單車。

就算沒有了腳、就算沒有了耳朵，就算比健全人士更困難去完成，也不代表不可以。只要不放棄，你總有辦法去克服困難！

黑夜見黎明 慈善城市定向比賽回顧

2014年9月6-7日



▲ 參加者齊集起步點，準備出發！



▲ 感謝勞工及福利局常任秘書長
譚贛蘭小姐,JP 擔任活動的主禮嘉



▲ 參加者扮鬼扮馬爭奪「至熱血造型大獎」



比賽路線橫跨九龍半島，參加者沿途衝破隱藏
檢查點中的有趣難關！

本會從事防止自殺工作多年，深深感受到受情緒困擾的人士往往彷如置身於黑暗中，情緒低落，甚至可能感到人生失去希望，有部分人士更因此放棄自己的生命，選擇自殺。

故此，本會於9月6日凌晨舉辦「黑夜見黎明慈善城市定向比賽」，透過定向運動帶出積極面對人生的訊息。參加者於晚上十時多出發，沿途需要運用不同方法和技術解決困難，衝破障礙，同時講求團隊良好的溝通技巧和合作精神，前往沿途十二至二十四個檢查點。路程歷時四小時，最後抵達終點等待日出。寓意縱然人生在黑暗階段，經過不同的關卡後，最後總會見到曙光，以此達到推廣「熱愛生命，積極人生」之作用。

活動由勞工及福利局常任秘書長譚贛蘭小姐,JP主持開幕及啟步禮，並邀得著名本地樂隊及阮兆祥先生於終點表演助慶。整個活動有一千四百多人參加，另亦得到兩百多位義工協助。

▼ 起點參加者人山人海，超過1400位參加者，氣氛熱烈！



再次感謝各公司、
機構及組織支持
及參與：
(排名不分先後)

主辦：
 The Samaritan's Purse Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

贊助：
 Best Video Limited
 DisneyLAND

協辦：
 H.A.C.O. ORIENTEERING CLUB
香港行外文定向會

公關及市場推廣
合作單位：
 QQDS GROUP MARKETING



難關設計：
 CHALLENGE HONG KONG
THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

駐場急救服務提供：
 St John Ambulance
樂器贊助：
 TOM LEE Music

網上直播技術合作伙伴：
 SMART STREAMING

全力支持：
 香港業餘無線電會
<http://www.hkara.org.hk>

支持機構：
 WCT
Wickenden Carter Stronach

IG ParaDM Co., Ltd.
Assez Beauty 肌源堂
Ego Finance Limited
NetDimensions Ltd.
九龍社團聯會觀塘地區委員會
Institute of Buddhist Learning & Practice (Hong Kong)
Belle International Holdings Limited
Baker Tilly Hong Kong

AIA CL-Vision District
PMB CYBERWALL LTD
BOC Group Life
及時雨信貸有限公司
青年議會
Belle International Holdings Limited
Baker Tilly Hong Kong



更多片段及相片可瀏覽本會facebook專頁：
www.facebook.com/sbhk.org

白田中心

搬遷至新址，以更完善的設備為大家提供服務，先帶大家參觀一下我們的新中心



白田中心新地址：九龍白田邨瑞田樓B座3樓1室

2014年6月7日九龍區賣旗日回顧

感謝各位踴躍支持！首先分享本會第二次賣旗日的開心相片！



▲一眾主禮嘉賓為活動揭開序幕（主禮嘉賓：左起：社會福利署助理署長馮民重先生、廖創興企業有限公司代表黃玉池先生、王梓軒先生、本會副主席簡柏基先生、本會理事周婉芬女士、總幹事曾展國先生以及活出彩虹服務代表）



▲馮民重助理署長致送紀念品予王梓軒先生(Jonathan)

▼正在上演觸動人心的生命劇場



▼大家很踴躍參與攤位遊戲



所有工作人員來張大合照▼

所有義賣的愛心咁都是組員設計和製作的▼



熱線中心

2014年4月至10月 活動花絮

- 5月 認識愛滋病及檢驗服務
- 6月 2014周年大會及周年聚餐
- 7月 參觀999報案中心
- 8月 全會旅行2014
- 9月 生死教育「徘徊死亡的邊緣」
- 10月 沙維雅與我訓練
- 10月 自殺者個案支援技巧工作坊



2014年12月至2015年2月 活動預告

- A 五十六期職前義工第一階段訓練
- B 在職訓練: ①認識癌症關顧服務
- ②認識單親個案技巧



「生命教育中心」

由2011年開始推行生命劇場計劃，希望宣揚珍惜生命的價值觀，並以積極態度去尋求可行方法，從而解決生活中的困境等正面訊息。於2013年本計劃更獲得傅德蔭基金有限公司贊助推行為期兩年的「你的生命。你的選擇」生命劇場計劃。計劃透過互動劇場的手法，讓觀眾能參與演出及體會劇場主角的情緒、感受和困境，運用集體智慧和經驗為主角提供可行的選擇，嘗試改變故事的結局。

過去一年「你的生命。你的選擇」生命劇場曾在各區中學作巡迴演出，亦在各區的演出場地作公開表演。「你的生命。你的選擇」生命劇場計劃由推行至今已接觸了近2,000名觀眾，並培訓了40名義務演員及幕後工作人員。演出劇目由義工團隊一同創作，曾演出劇目，包括：「年少無知愛情事件簿」、「迷途」和「私人空間」。

參與觀眾包括各年齡層的市民，他們不只從劇場故事思考珍惜生命的重要，更可以對劇中場景作出回應，訪問劇中人物，甚至代替角色，改寫劇本，創造不一樣的結局，從而達致反思生命意義及內化的效果。而來自不同背景的義工，由對話劇全無認識，經過訓練及排練，到最後能把話劇演得流暢自如，得心應手，且獲得觀眾一致好評，實在是一個難得的分享生命的過程。

未來一年，「你的生命。你的選擇」生命劇場會繼續在各區作公開表演及學校巡迴演出。故事適合各界人士觀看，內容亦符合中學課程其他學習經歷(OLE)之「德育及公民教育」及「藝術發展」範疇，歡迎各界人士觀摩指教。

生命教育中心今年獲得港鐵資助，提供「生死教育」服務，讓社會大眾懂得以正面的心態面對每個人都必須經歷的死亡，達致善生、善別、善終。中心社工以講座、工作坊及小組的手法提供服務，並已在



不同的學校及長者服務中心展開。由於資源所限，有關服務設有限額，額滿即止。如有任何團體對此服務有興趣，歡迎致電本中心查詢詳情。



2015年1月份公開場

日期：2015年1月24日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：北區大會堂演奏廳

越嶺專業培訓及發展中心 2015年1月至3月份證書課程

中心成立於2005年，透過教育以實踐機構使命及精神，提昇熱愛生命及關顧他人的意識，舉辦一系列公開課程以強化關懷他人之實用技巧，讓大眾或相關從事助人行業人士可應用於生活及工作中，提昇對自殺問題的關注和反思，除此之外，更加強精神健康、家庭關係、個人成長等等範疇的關注。

編號：CC150101

敘事治療進階證書課程

內容：此課程將會透過密集式的小組練習，讓學員能和鞏固敘事治療的知識和技巧。

上課日期：19/1 - 23/3 (逢星期一) 共8節 19:00-22:00

導師：臨床心理學家 葉劍青先生

費用：\$4,800 (早報優惠 \$4,700)

編號：CC150102

情緒管理： 將負面情緒轉化為樂觀正向

內容：此課程是為都市人而設。我們會透過互動討論，讓你了解多種負面情緒的成因及處理方法：包括憤怒、內疚、悲傷、恐懼、抑鬱等。

這個課程就是帶你進入一個嶄新的正向世界觀：使悲觀者變為樂觀、在抑鬱深谷的能重回喜悅、使健康者更健康、將隱藏的潛能得以啟動。

上課日期：27/1 - 24/2 (逢星期二) 共4節 19:00-22:00

導師：心理治療師 周東妮小姐

費用：\$1,700 (早報優惠 \$1,600)



▲ 特殊學習需要進階課程 - 自閉症學童的介入



▲ 混合藝術媒介活動體驗與應用_個人探索與成長

編號：CC150103

應用兒童心理障礙證書課程

內容：此課程旨在讓參加課程之學員認識兒童基本之心理健康發展及需要、了解與兒童建立和諧關係之技巧、學習評估兒童心理狀態、探討各類型兒童心理障礙及成長問題。

上課日期：2/2 - 30/3 (逢星期一) 共8節 19:00-22:00

導師：臨床心理學家 林皓明先生

費用：\$3,500 (早報優惠 \$3,400)

編號：CC150104

認知行為治療進階證書課程

內容：此課程旨在讓學員實踐認知行為治療技巧為主。課程除了回顧主要的認知行為理論基礎，還有個案評估深入探討、個案分析及治療立案及進階技巧探討。藉著透過講授、臨床經驗分享及小組練習，讓學員能進一步學習和鞏固認知行為治療的知識和技巧。

上課日期：12/2 - 26/3 (逢星期四) 共6節 19:00-22:00

導師：輔導心理學家 萬家輝先生

費用：\$3,700 (早報優惠 \$3,600)

編號：CC150105

預防及處理長者自殺工作坊

內容：此工作坊以深入淺出的手法，透過心理學理論和近年研究結果探討長者自殺，並著重實用技巧的運用，讓學員有信心支援出現自殺念頭的長者走出陰霾。課程以理論講學、小組研習、個案討論及演練等形式進行。

上課日期：6/3 - 27/3 (逢星期五) 共4節 19:00-22:00

導師：臨床心理學家 郭澤恩先生

費用：\$2,200 (早報優惠 \$2,100)



▲ 敘事治療基礎理論及技巧證書課程



▲ 博域家庭治療法基礎理論與技巧證書課程

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



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

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 3016 9970。

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)

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

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	Permit No. 6470
---	----------------------------------------	-----------------------



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會



The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



PCCW



中國總商會

優惠級

香港撒瑪利亞防止自殺會個人資料使用守則

香港撒瑪利亞防止自殺會盡力遵守及執行《個人資料(私隱)條例》中所列載的規定，確保儲存的個人私隱及個人資料得到充份保護，準確無誤，及有妥善的儲存方法。為確保閣下能充分了解向本會收集個人資料的準則，請細閱本守則。

收集資料目的及使用準則

1. 香港撒瑪利亞防止自殺會將依照在收集資料時所說明之目的去使用該等資料。
2. 向本會提供個人資料純屬自願，如 閣下未能提供足夠個人資料，本會可能無法有效處理你的申請或提供有關服務。
3. 本會可能使用 閣下的個人資料(包括你的姓名、電話、傳真、電郵、郵寄地址、所屬機構/公司/學校)，以便本會日後與 閣下通訊及向 閣下提供服務、發出收據，或作本會研究/分析/統計、籌款、收集意見、活動及訓練之課程邀請、推廣，及其他項目事宜有關之用途。

查閱及更新個人資料及申請停止使用個人資料作推廣之用途

除了《個人資料(私隱)條例》規定的豁免範圍外，閣下有權就香港撒瑪利亞防止自殺會備存有關 閣下的個人資料作出查閱、更改及停止使用你的個人資料作推廣用途的要求，惟已達成使用目的後而刪除的個人資料除外。

如 閣下不欲本會使用你的個人資料作上述用途，請向本會發出 [拒收通知書]，提供 閣下之姓名、電郵地址及日期，以郵寄/傳真/電郵形式交回本會，費用全免。

名稱：香港撒瑪利亞防止自殺會

地址：九龍白田邨瑞林樓3樓1室

電話：2319 2688

傳真：3016 9970

電郵：info@sbhk.org.hk

24小時求助熱線：2389 2222

本會推廣及宣傳專頁：www.facebook.com/sbhk.org

生命偶遇：www.facebook.com/meetinglife.sbhk.org.hk

謝謝你的支持！