



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

生命交流

第 72 期

2016 年 1 月 (非賣品)

目錄

序：專題文章 — 「及時行義 助人助己」	1
專訪：區先生 —— 落紅不是無情物 化作春泥更護花	2
專訪：郭婉玲女士 —— 你的生命 你的選擇 生命劇場	3
本會活動 / 報告	
「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽	4
插圖 - 愛相傳	6
自殺危機處理中心	7
熱線中心	9
生命教育中心	10
越嶺專業培訓及發展中心	10
義工招募 - 2016 年 4 月 9 日賣旗日	11

序

總幹事 曾展國

筆者

還記得高考前有老師把班主任患了抑鬱症的消息告訴我，但因為要預備高考而沒有慰問他，到考試期間再收到消息時，班主任已自殺身亡。這事在往後幾年一直困擾著我，讓我不斷自責自己沒有在班主任有需要時去關心他。

義工服務表面上是助人，但在另一方面，義工服務更能助己，最直接是能擴闊視

野、增廣見聞；間接的卻也是滿足自己心靈上的需要，讓自己可以在日常勞累困苦的生活中，看見人生的美善，未嘗不是一種洗滌心靈的好方法。

於本期生命交流中分享的兩位義工，正正就分享了這種助人助己的精神。有時，及時伸手助人所帶出來的效果，未必是我們可以預計的；同樣，錯失了良機，或許會像筆者般，悔疚感覺歷久不散！

落紅不是無情物 化作春泥更護花

區先生

感恩的心

6年多前，我因太太自殺離世接觸了香港撒瑪利亞防止自殺會，並參與了「活出彩虹」服務。起初，我大多是從旁靜心地聆聽其他「親友」（曾有親人或朋友自殺身故的人士）的分享；其後，在互信互助的環境下我慢慢地放開心懷，開始分享自己的經歷，更成為「活出彩虹」服務的義工。

由我接受「活出彩虹」服務至今，我抱着感恩的心，欲以參與者的身份，協助同路人走出傷痛，藉此報答機構對我的協助。加上，我深受太太的影響，她樂於助人的性格，我也被她感染，在我能力範圍內我會盡力幫助有需要的人士。

助己助人

我在「活出彩虹」服務裡主要是擔任「未完的小說」的分享者，以同路人身份與「親友」互相支持，分享自己的經歷，聆聽及回應「親友」的分享，協助他們過渡傷痛。這些「親友」們都是剛剛經歷了親友的離世，大多是心情沉重，中心為他們舉辦聚會小組，我便協助引導他們說出自己的想法及感受，並分享了自己如何面對及過渡傷痛，讓他們知到他們並不孤獨，有人能明白他們的感受。我們更會鼓勵親友們多參與聚會見面，希望他們不要困住自己，慢慢地放開心懷。

當我見到親友們隨着參與小組活動而打開心窗及情緒得以舒緩，我知道自己的存在起了一定的作用，帶來正面的影響，並鼓勵了他們繼續向前行；同樣地，他們的改變也給我動力。由於我是獨居，我的工餘時間使用於幫助香港撒瑪利亞防止自殺會的服務上。義工工作不單能夠充實自己，也令自己感到有存在價值及滿足感，相信這是我們一班同路人產生的互惠作用。

活出彩虹

因應每位親友接受服務後的狀態及空餘的時間，他們或會如我般留下成為同路人／義工。就我而言，雖然我已成為義工多年，我的外表看似已經平伏及傷痛已過渡，但長假期是我們親友的「失落期」，尤其我是一人居住，每次的長假期也將我的負面情緒勾起來，自我的感覺也轉差了。自太太離世，在假期或回家後，我感覺家內多了「孤單」及「寂寞」兩位朋友，對每事物內心缺乏無力感確是難以形容及使我感到驚恐。

然而，我深信太太一直在天上眷顧着我，我希望他朝一日我能夠真正地釋懷，衝破心理的關口，重拾以前昔日的動力，活出彩虹。

落紅不是無情物

化作春泥更護花

對於現今社會自殺問題頻生，我感到痛心。由於社會制度的轉變及價值觀的扭曲，情緒病及自殺問題日趨嚴重，我認為生命教育應該普及至小學，讓他們及早意識到正面面對和舒緩情緒病的重要。

「一點點回憶過去，多一點思考未來」，這是我對「親友」的鼓勵。當我們未能放下甚至埋怨家人或朋友自殺離世捨我們而去時，我們只好正面地想「落紅不是無情物，化作春泥更護花」。雖然我的太太自殺離世，但我仍感到她對我的精神上支持，我更被委以重任，有機會認識香港撒瑪利亞防止自殺會，一直服務「活出彩虹」至今，以同路人身份扶持有需要的親友過渡傷痛。

註：基於義工的身份屬保密，故未有刊登此專訪內義工的照片。



你的生命 你的選擇

生命劇場 郭婉玲

寓興趣於義工

2013年，我完成了一個舞台專業訓練課程後，從友人口中得知香港撒瑪利亞防止自殺會有一個「你的生命・你的選擇」生命劇場計劃，因為一份好奇心，我嘗試這新類型的義工服務。

還記得當年社會曾經發生一單轟動全港的倫常自殺案*「陳健康事件」，我從事件當中反思自己如何能推動有需要的人士尋求協助，當時我在某婦女會當義工，便向職員提議構思成立劇團，在他們的支持下，我成功藉着話劇推廣婦女健康的訊息。至於「生命劇場」，則以劇場形式強化個人的抗逆能力，藉此宣揚珍惜生命，積極態度面對生活困難的訊息。我能夠藉着興趣推動生命教育是一件很有意義的事，希望透過話劇中與社會貼近的场景及角色，帶來對生命及選擇的反思，讓更多有需要的人士踏出第一步，走出困境。

* 1998年10月，陳健康在深圳包二奶令妻子不悅；其後，陳妻將兩名兒子從上水天平邨住所拋落地下，然後跳樓自殺身亡

藉著舞台上的角色演繹，除向觀眾帶出積極之正面訊息外，於義工服務的短短幾年間，我的信心亦漸漸增強。我由一位家庭主婦轉型成為銷售員，及後更為公司管理店舖；勇於接觸不同的事物，亦使我變得更積極，得著更多。除此之外，「生命劇場」讓我舒緩了因家人離世帶來的壓力，令我更珍惜生命。「生命劇場」亦與我共同成長，由以前義工主導欠組織的模式到發展成為今日有專業同事的帶領，讓我演出時更感安心。

生命劇場有 Take 2 ？

「生命劇場」以即興互動手法，主持人於劇目演出後引

領觀眾一起討論故事角色的情緒、價值觀和處事態度，從而激發觀眾反思生命價值及如何面對生活難題，甚至邀請觀眾即席演出，為角色提供可行的選擇，嘗試改變故事的結局。

作為主角的我，除了需要演繹出十多分鐘的原定角色及故事，當台下的觀眾提問及劇場主持人邀請觀眾即席上台演出的時候，演繹之角色亦有所變化，我需要隨機應變，配合台上觀眾的演出而調較自己角色，同時作出反應。各種不確定性令這即興的演出極具挑戰性。但當我留意到觀眾投入話劇，並因內容而有所反思及觸動時，我會感到十分滿足；觀眾的讚賞，讓我的演出受到肯定。我們亦曾經透過「生命劇場」及主持的解說成功接觸到有需要接受服務的個案，這亦驅使我一直努力演出，為推動生命教育出一分力。

青少年 vs 父母

近年學生/青年的自殺個案似有上升趨勢，自己作為「生命劇場」的一份子，我也探究箇中原因。現今父母照顧子女無微不至，每事以子女為先，到了子女離開他們的保護範圍，子女未必有能力適應外界的難題，例如處理人際關係、感情生活或逆境等。另外，現今家長對青少年的期望，也帶給他們極大的壓力。從「生命劇場」的活動中，我體會人生當中其實有很多不同的選擇，生命也因不同的選擇而產生不同的結局；於我們選擇「自殺」或逃避問題之外，其實還有很多可行的方法。

當我遇到不如意事時，我會將自己收藏一段時間，然後嘗試尋找不同的出路及方法，做義工及演話劇是我舒緩壓力的良方。活在當下，在漫長的人生路上，我享受認識新的事物，增加自己的知識，從而擴闊自己的選擇，豐富自己的人生。



「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽 2015 已於 11 月 28 日晚上至 11 月 29 日凌晨順利舉行，是次活動吸引超過 1 千名參加者參與，並籌得約 60 萬港幣善款。

勞工及福利局副局長蕭偉強先生 JP 於起步禮致辭時表示活動以「黑暗」為首，以「光明」作結，希望公眾人士及參加者亦可以懷著積極、不畏困難的態度，面對人生中的挑戰及難關。

今年大會藉著創新的活動，推廣正向人生價值觀，讓生命教育可以於社區推展，增強公眾的抗逆能力。各參加者於深夜利用地圖在陌生的地方作出判斷和選擇最佳的路徑，穿梭九龍各區，前往多個目標檢查點，過程中考驗參加者面對困難及挑戰時的應對與堅持，同時比賽亦講求團隊的良好溝通技巧和合作精神。

參加者抵達終點後於啟德跑道公園席地而坐，欣賞露天音樂會，活動大使 - 搖滾教父夏韶聲先生及人氣樂隊 KOLOR，聯同其他表演嘉賓趙頌茹、Supper Moment、輕觸點、Heartgrey 蘇子麟等為一眾參加者帶來精彩演出，最後一同欣賞日出。

Are you ready? 各參加者準備就緒！Go go goal！



Dustykid 為參加者打氣

任務一：珍惜生命



我們這班硬漢子一定會小心翼翼地保護這脆弱的雞蛋（生命）！

任務二：逆向飛翔



人生障礙是日後成功之契機，就如飛機逆風才可以起飛機！

任務三：你不孤獨



平日行「石春路」是享受，跑到腳軟行時便是難受，但我一定捱得住！

任務四：陪着你走

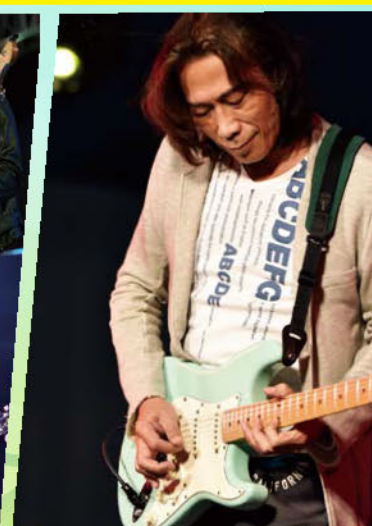


兄弟同心，其行斷金！

隱藏檢查站：下一站...牛？答案是牛棚



在終點大會邀請了搖滾教父夏韶聲先生及本地知名樂隊演出，氣氛熱烈，參加者隨後更一起欣賞日出。



參加者衝破難關，終於完成任務，衝線！



再次感謝各公司、機構及組織的支持及參與 (排名不分先後)：

主辦
Organizer:



The Salvation Battered Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

協辦

Co-Organizer:



公關及市場推廣合作單位

PR and Marketing Organizer:

A MARKETING



黑夜見黎明
慈善城市定向比賽
From Darkness to Sunrise
City Orienteering
Competition

樂捐贊助

Musical Sponsor:



媒體贊助

Media Sponsor:



場地提供

Venue provided by:



贊助

Sponsors:



全力支持
Supported by



紅出版集團
香港端溪聯會
香港調解仲裁中心
香港警察義工服務隊
警察南極星義工隊
輔警義工隊
零焦距
Patrick & Friends

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

愛相傳



網上防止自殺服務

7 月份招募了新一期「真心話室」義工，經過一連串的訓練及考核之後，大部份義工已在 9 月正式投入服務，成為我們網上防止自殺服務的新力軍！除此之外，為了答謝過去一年義工的付出，我們在 9 月份舉行了義工嘉許禮，除了表揚義工們出色的表現，更讓他們把有機會互相交流，將服務精神承傳下去。

義工嘉許禮



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



《自殺·自療·互助舍》 年度義工嘉許禮



活出彩虹服務

中秋節是中國人的傳統節日。在8月份，活出彩虹小組組員再次聚集一起，以愛心炮製了色香味俱全的月餅。小組組員都非常專注，由餅皮到餡料的製作都親力親為。組員間還不時互相幫助，努力將月餅製成，頓時令整個中心洋溢著濃濃的人情味和月餅香味！他們除了將月餅帶回家中享用，亦預留部份給其他未能出席的組員，甚至其他素未謀面的自殺者親友。藉著月餅將心意及祝福傳遞出去，挺有意思！

另外，新一期「未完的小說」小組已經於12月順利完成。組員藉學習情緒和壓力管理，並同路人的互相鼓勵，以舒緩組員喪親之痛。他們當中有部份組員將會加入活出彩虹小組，以過來人身份繼續互相扶持，尋找自己的新方向。盼望他們風雨過後，活出彩虹！



活出彩虹服務 已在12月
舉行了聖誕節聚會，
而1月29日則是農曆新年組
聚暨盤菜宴。



✦ 聖誕節聚會 ✦



生命交流

熱線中心在 7 月至 10 月期間主要推行了在職訓練，
培訓內容包括：

- ① 與傷健人士對話 (20/7)
 - 傷健人士分享處境及身心需要
 - 了解傷健人士服務
- ② 徘徊死亡的邊緣工作坊 (17/9)
 - 重新學習生命的價值及意義
- ③ 人格障礙講座 (24/9)
 - 從精神醫學角度認識「十型人格」的極端
 - 與相關求助者溝通的方法
- ④ 「個案分享會：面談技巧」(30/9)
 - 認識面談技巧
 - 個案討論與分享
- ⑤ 調解技巧訓練工作坊 (8/10)
 - 認識調解服務
 - 調解技巧及個案分享
- ⑥ 認識男士輔導服務 (28/10)
 - 男士求助的原因及對輔導服務的期望
 - 男士輔導服務的技巧
- ⑦ 組長帶領技巧工作坊 (10-11 月)



小組分享



訓練組長帶領技巧工作坊 (角色扮演)



徘徊死亡的邊緣工作坊

未來數月，我們將主力舉辦第 57 期義工職前訓練。

「色彩人生在元朗義工分享會」

2015 年 11 月 25 日，生命劇場義工小組獲邀參加由元朗民政事務處和社會福利署合辦的「色彩人生在元朗義工分享會」。活動中除了播放演出片段外，還有示範互動環節，讓參加者更加深入地了解本劇場的流程。除此之外，義工代表更分享創作點滴和解答參加者對本劇場的提問。



生命劇場深水埗專場

在 12 月至翌年 1 月初，本會與社會福利署深水埗生命教育小組合辦了三場生命劇場演出，觀眾也非常積極參與互動環節部份。生命教育中心將繼續以劇場手法宣傳珍惜生命的訊息，傳遞積極正面的人生觀。



越嶺專業培訓及發展中心
Professional Training &
Development Centre

越嶺專業培訓及發展中心

2016 年 3 月至 4 月份證書課程

專業培訓及發展中心成立於 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，更加强精神健康、家庭關係及個人成長等範疇。

課程	上課日期
「屋、樹、人」性格分析與情緒管理證書課程	2016 年 3 月 23 日
敘事治療基礎理論與技巧證書課程	2016 年 4 月 7 日
Professional Mediation Training Programme	2016 年 4 月 8 日

如欲了解更多課程內容及下載報名表格，歡迎致電 2319-1269 或瀏覽本會越嶺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 ur-link@sbhk.org.hk 申請成為網絡會員，以便定期收到最新的課程資訊。

2016 年九龍區賣旗日

承蒙社會福利署批准，香港撒瑪利亞防止自殺會將於 **2016 年 4 月 9 日 (星期六)** 於九龍區舉行賣旗日*，是次籌款目標為港幣 \$500,000，並將用作生命教育工作及防止自殺工作，當中包括外展服務、義工培訓、分享會及工作坊等。

為達到籌款目標，本會需要**招募約 1,500 名義工**協助賣旗，現誠邀學校、企業及機構協助招募賣旗日義工。歡迎各界以企業 / 機構、個人或親子名義參加是次活動，詳情請參機構網頁 www.sbhk.org.hk。



煩請於 2016 年 3 月 15 日前傳真至 3016 9970
或電郵至 care@sbhk.org.hk

香港撒瑪利亞防止自殺會 2016 年 4 月 9 日九龍區賣旗日 賣旗義工登記表格

查詢及聯絡

公共傳訊部

電話：2319 2688

電郵：care@sbhk.org.hk

傳真：3016 9970

地址：九龍白田邨瑞田樓 B 座 3 樓 1 室

請以正楷填寫，並在適當空格填上 ☒

☐ 本校 / 機構 / 公司 將支持是次賣旗日，協將義工招募：

☐ 我們將派出 _____ 名義工協助 4 月 9 日之賣旗日

☐ 現階段未能確定人數，義工人數容後再覆。

☐ 本人願意成為賣旗日義工：☐ 個人參與 ☐ 親子參與

☐ 未能協助是次賣旗活動

聯絡資料

學校 / 機構 / 企業名稱：_____

聯絡人姓名：_____ (先生 / 女士 / 小姐) 職銜：_____

聯絡電話：_____ 傳真號碼：_____

電郵：_____ 聯絡地址：_____

義工資料 (如表格不敷應用，請另紙填寫。)

	賣旗地區 (請參考附表)	義工姓名	聯絡電話 (手提號碼)	年齡 (購買保險所需資料)	旗袋編號 (由本會填寫)
1				14 歲以下* / 14 歲以上	
2				14 歲以下* / 14 歲以上	
3				14 歲以下* / 14 歲以上	
4				14 歲以下* / 14 歲以上	
5				14 歲以下* / 14 歲以上	
6				14 歲以下* / 14 歲以上	

*** 本會將與你聯絡，安排運送旗袋及賣旗物資。請代為分發予各賣旗義工。

備註

- *14 歲以下賣旗義工必須由家長或監護人陪同參與。
- 參與賣旗義工應於 2016 年 4 月 9 日上午 7:00 至中午 12:30 於指定地區協助賣旗，期間義工須服務最少 3 小時，並於活動完結前將旗袋交回指定之收集站。
- 是次賣旗活動只限九龍區，義工請勿越區賣旗。
- 本會將為所有賣旗義工購買意外保險。
- 本會以 您揀選的賣旗地點作優先考慮，惟亦可能按實際義工分佈情況而安排義工的賣旗地點。
- 有關個人及通訊資料，只供香港撒瑪利亞防止自殺會作是次賣旗日之用。

攜手支持拯救生命的工作

捐款表格

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

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。

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 OSW」(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 care@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 吳潔玲 梁淑芬

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

恭賀新禧

謝謝你的支持！
謹祝新年快樂、身心康泰！

捐助機構
Funded by:



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



PCCW
電訊盈科



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，確保儲存的個人資料及個人資料處理得到充分保護，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

- 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。
- 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。
- 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：九龍白田鄉瑞田樓3樓1室
電話：2319 2388
傳真：3018 9970
電郵：info@sbhk.org.hk