

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

Listen · Company · Care · Grow 睦聽 · 同行 · 關愛 · 成長

生命交流

今期主題：

逆向飛翔

第 73 期

2016 年 3 月 (非賣品)

目錄

| | |
|-----------------|----|
| 序：珍惜生命 | 1 |
| 專題文章：開學後青少年自殺成風 | 2 |
| 專題文章：淺談香港長者自殺問題 | 4 |
| 本會活動 / 報告 | |
| 「關懷身邊人基金」中心報告 | 6 |
| 自殺危機處理中心 | 8 |
| 熱線中心 | 9 |
| 生命教育中心 | 10 |
| 越嶺專業培訓及發展中心 | 11 |

序

總幹事 曾展國

筆者

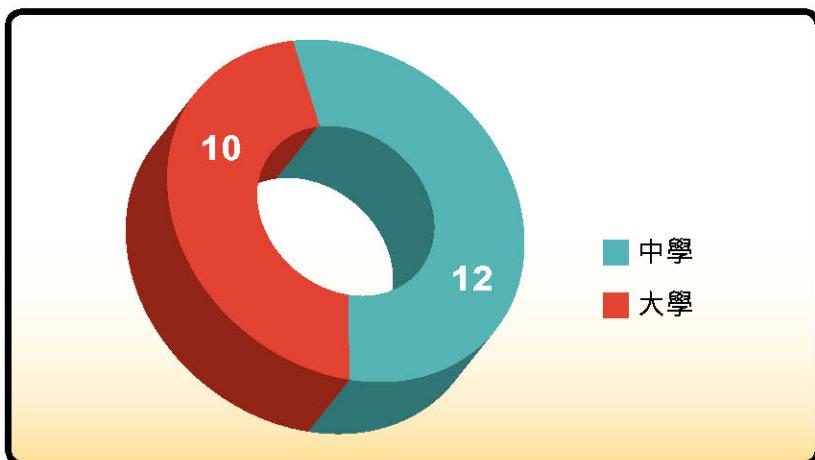
在撰寫此序言時，香港青少年自殺個案有明顯的上升趨勢，情況令各界關注。由於各媒體廣泛地報導，自殺個案持續地發生，不排除是「維特效應」帶起了一連串自殺行為的發生一如自殺身故者與自殺高危的人士因面對類似困難／逆境（例如學業壓力）而共同存在負面情緒，他們會傾向模仿前者的行為去宣洩自己的情緒，自殺行為具有一定的模仿性和傳染性。現今資訊發達，這效應的負面影響的確令人憂心。

另一角度來看，近期的事件亦促使了各界正視青少年現正面對的問題，並應對及檢視有關政策，加強對青少年在情緒上的支援。現在的青少年自幼在競爭性的環境下成長，但他們的心靈卻被忽視，甚至他們出現自殺的先兆，身邊人也未能即時察覺。筆者真心希望關愛青少年心靈的風氣也好像「維特效應」般能被模仿及傳染，讓青少年感受到有身邊人與他們同行，一起共渡難關。

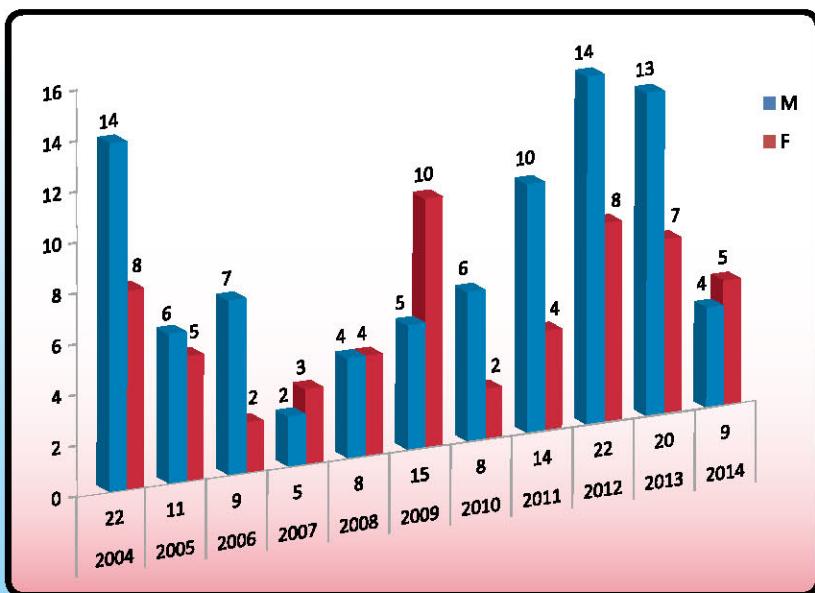
開學後學生自殺成風

自 2015 年 9 月開學至 2016 年 3 月 10 日，根據傳媒報導共有 22 宗學生自殺的個案，大部份個案因學業壓力，走上不歸路，當中有幾名青少年一直受到情緒困擾。根據死因裁判庭 2014 年數據，全年共有 9 名學生自殺死亡，似乎學生自殺情況有顯著的上升，那究竟原因何在？

學生自殺年齡分佈（2015 年 9 月 1 日至 2016 年 3 月 10 日）



2004 至 2014 年學生自殺死亡數據比較



根據死因裁判庭資料，2014 年度共有 9 名學生自殺，當中 4 名年齡界乎 20-29 歲。根據報章報導，自 2015 年 9 月至 2016 年 3 月 8 日，共有 19 名學生自殺，當中 7 名年齡界乎 20-29 歲。

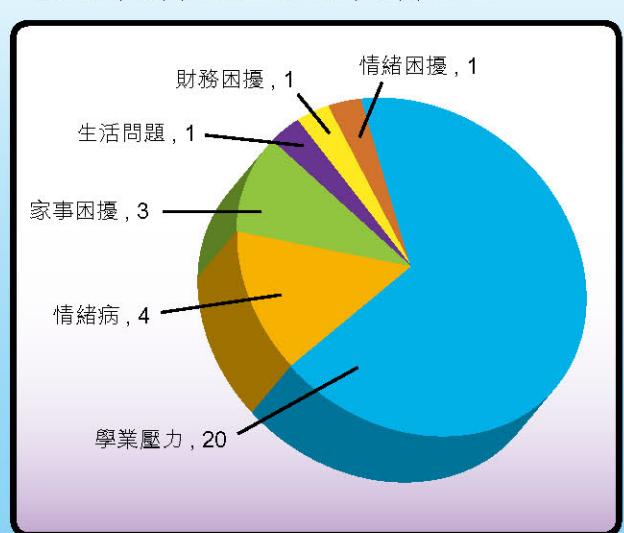


2014/15 中學生人數：373,131

2014/15 大學生人數： 91,585

學生自殺原因

（2015 年 9 月 1 日至 2016 年 3 月 10 日）



期望愈大 壓力愈大

總結九月以來發生的個案，16名青少年因學業壓力而輕生。學習環境趨於成績掛帥，學生以學業成績較勁，家長及學生追求入讀名校，期望日後找到一份好的工作。然而，各人承受壓力的程度有所不同，曾有一宗青少年自殺個案，青年人之家人望子成龍，對其寄以厚望，但該青年與家人的想法和期望有分歧，使他感到生活不如意，最後選擇輕生。

當學生應對公開考試或新的學習階段時，他們同樣地面對額外的壓力。我們雖然明白成績不是決定學生／青少年能力的唯一指標，但在社會氣氛卻在顯示青少年欲力爭上游，畢業後能獲得穩定、理想的工作，好成績是必然。期望及目標的確有助學生進步及發展，但最重要是訂立的期望與學生的能力、興趣及性格相乎，「行行出狀元」，如學生能在他們預期的期望內發展，他們面對的壓力及挫敗也隨之而減少。

抗逆力與壓力

每當有學生輕生的個案，各界的專業人士均勸勉學生珍惜生命，勇敢面對困難及向家人、朋友及輔導專業人員尋求協助，更不時聽到不少人批評現今學生的抗逆能力較遜色。隨着年代的轉變，家長對學生的日常生活照顧有加，青少年獨立處理困難的能力驟降，突如其來的打擊，例如成績、感情等問題，使他們感失落，而家長亦未必能從中協助；如未能有效地疏導或管理他們的負面情緒，便較容易產生自殺念頭。

聆聽 同行 關愛 成長

作為家長或前輩，當然不期然將自己的經歷、經驗分享給後輩，唯年代、環境、文化及個人特質存在差異，上一輩的經驗未必都能運用在子女身上。因此，家長宜多聆聽青少年的想法，讓他們有同行的感覺，較容易令他們坦誠分享自己的感受，從而了解他們的想法。現今家長忙於工作，大多時候也忽略了與子女溝通，給予關愛及陪伴他們成長，甚至未能察覺青少年的異樣。有自殺念頭的人大多會出現徵兆，如身邊人細心觀察是可以被察覺到的。

「預防勝於治療」，本會致力於推廣關懷身邊人訊息，希望公眾可多留意身邊人情緒，適時給予關心，聆聽身邊人所需。同時我們亦致力推廣生命教育，在學校舉行有關的講座，宣揚正向生命的訊息。青少年是未來的社會棟樑，有賴各界攜手協力守護下一代青少年的生命及心靈健康！

擁抱孩子一分鐘 親子溝通 Do's & Don'ts

| | |
|----------|---------------------------------|
| 教訓、訓示 | - 你今日做晒功課未？ |
| 指責批判 | - 你已經好幸福啦 |
| 否定子女感受 | - 成日掛住篇手機，唔駛溫書呀？ |
| 爭辯 | - 讀書啫，你冇幾辛苦？ |
| 過早提供主觀意見 | - 唔讀書，你做得D咩？ |
| 急於解決問題 | - 你睇吓x太個女，人地做到律師啦，佢阿爸阿媽可以唔捱世界啦! |

| | |
|---|---|
| 保持親切態度 耐心聆聽 體諒及接受子女感受 保持冷靜 容許子女抒發情緒 給予子女自決機會 | - 做功課辛唔辛苦？考試唔好唔緊要，盡左力就得喇！ - 我見到你好唔開心，你想嘅話，可以同我講！ - 你呢排做乜靜咗咁多㗎？冇乜事同我講。 - 我知依家讀書好辛苦，比D時間休息一下！ - 你第時想做乜嘢，我都支持你，你開心就得 - 無論你考第一定考第尾，你都係我個仔/女， 我都一樣咁錫你！ |
|---|---|

淺談香港長者自殺問題

2014 年全港自殺死亡統計數字

在 2014 年，死因裁判法庭報告指共有 1,007 宗自殺死亡個案，自殺率 13.86，即每十萬人中有 13.86 人自殺身亡。當中，男性佔 615 宗 (61.07%)，而女性佔 392 宗 (38.93%)。

以年齡組別計算，「70 歲以上」自殺率最高，2014 年共有 223 宗自殺死亡個案，自殺率達 29.6 (即每十萬名 70 歲以上人士中，便有 29.6 人選擇以自殺方式，結束自己的生命)，佔整體自殺數字 22.1%。由 2004 年至今，60 歲以上人士自殺率亦徘徊於 21 至 33 之間，由此可見，長者自殺情況不容忽視。

家庭結構改變

根據政府統計處專題文章 <<至 2049 年的香港家庭住戶推算>>，預計只有 60 歲及以上長者的住戶於 2019 年達 17.2%；2024 年將達 20.4%。¹ 子女組織家庭後未有與長者同住，加上日常工作繁忙，難以照顧獨居的父母，加上，社區對獨居長者之支援不足，長者若遇情緒困擾，未能找到合適渠道求助。

長者面對的問題

隨著年紀上升，長者需要面對很多不能逆轉的情況。如：身體機能倒退；配偶 / 親人離逝；經濟能力大不如前；社會角式轉變等等。這類客觀變化讓他們承受沉重的壓力，如未能及時排解負面情緒，有機會引致情緒病，甚至產生輕生念頭，以自殺結束生命。

• 社區網絡收窄

這些不能逆轉的狀況，導致長者與社會脫勾，使長者缺乏安全感及存在感。例如：隨著長者身體機能漸漸倒退，他們的生活圈子亦將逐步收窄。身體機能尚可時，他們還可以每天上酒樓見到熟識的面孔，到公園與老街坊閒聊，或到菜市場買菜等等。但當身體狀況變差，不良於

行時，他們外出的機會逐漸減少，甚至需獨留家中，由家人 / 家傭照顧，與社會的接觸越來越少，慢慢地與社會脫勾。對家人的依賴亦讓長者的自尊心受到打擊，漸漸地他們會覺得自己對家庭沒有貢獻，是家人的負累，結束生命減輕家人負擔的想法便隨之而起。加上社交圈子越來越小，長者缺乏傾訴的對象，如家人未能察覺長者負面情緒，適時開解或尋求外間協助，長者之心靈健康便會惡化，甚至患上抑鬱症。

• 人際網絡脫勾

配偶離世亦讓長者感到失落，此影響以男性長者較為顯注。因男性長者之日常生活多由妻子照顧，妻子離世使他的生活產生極大的變化，孤獨油然而生。如未能調適，亦增加了長者自殺的風險。

除了以上兩個因素外，長者於退休後失去收入，縱然有些積蓄，但因往後生活開支難以估計（尤其是醫療開支），使他們缺乏安全感，在盡量減少開支的情況下，使他們減少一些帶來額外開支的活動，這加劇了他們與社會的脫勾，亦影響了他們的支援網絡。

以上因素使長者自殺風險系數比其他年齡層高。



重建社會網絡 協助長者走出陰霾

雖然長者面對種種不能逆轉的狀況，我們相信家人的陪伴和鼓勵有助緩和長者的壓力。家人亦可以協助長者，重新建構他們與社會的連結，擴大長者的生活圈子，使他們身心靈更健康。例如：抽空與長者外出，讓他們接觸熟悉的社區；如他們不良於行，親友可到家裡探望，與長者聊天，亦可安排他們到區內的日間長者中心，發展他們的興趣，保持身心健康。

長者較少表達自己的想法及憂慮，因此家人需多留意長者的情緒狀況，鼓勵他們表達內心想法，無論是開心或不快都可以與家人分享。如發現長者有自殺的念頭，請別否定他的看法，家人可先了解原因，藉傾談抒解心中鬱結，如有需要請尋求專業人士（如社工、精神科醫生等）協助。

政府統計處處長鄧偉江於 2015 年發表之香港人口推算 2015-2064 說：「65 及以上長者的比例推算將由 2014 年的 15% 顯著上升至 2064 年的 36%。人口老化在未

來 20 年最為急速，長者比例將在 2024 年升至 23% 及在 2034 年進一步上升至 30%」²

隨著本港人口老化，長者人口比例越來越高，自殺問題將漸趨嚴峻。本會於去年與長者安居協會簽署備忘錄，結合兩者的專業知識、經驗和服務網絡，應對香港老人自殺問題。除政府和社福機構外，希望家人也可以多付出一點關懷，多抽空陪伴或致電家中長者，讓他們感到溫暖。

¹ 節錄自政府統計處

http://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp190_tc.jsp?productCode=FA100029

² 節錄自政府統計處

http://www.censtatd.gov.hk/press_release/pressReleaseDetail.jsp?charsetID=2&pressRID=3799



學生自殺問題分析及建議 記者招待會

有鑑於近期發生多宗學生自殺個案，本會於 2016 年 3 月 10 日（星期四）在本會白田中心舉行「學生自殺問題分析及建議」記者招待會，以提升社會對學生自殺問題的關注，並提出建議，希望社會各界同心，減少學生自殺的情況。當日本會亦即場派發學生自殺個案分析及建議。

根據報章報道，於 2015 年 9 月 1 日至 3 月 10 日，共 22 名學生因學業壓，中學生佔 12 宗，大學生佔 10 宗。而選擇以自殺了結生命，其中 4 名學生受情緒病困擾。然而，在這類直接原因背後，尚有其他成因*。本會主席周婉芬女士表示：「自殺背後尚有很多成因，例如教育氣氛、父母對子女的教育及期望、學生抗逆能力、青少年溝通方式改變等等，如要減少自殺個案，無論學生本人、父母、學校、教育方面、朋輩都可以出一分力。如遇到情緒受困的學生，請先聆聽他們的想法，不要否定他們，及妄加評論。同行、陪伴、接納、體諒是醫療情緒受困者的最佳良藥。」在席間，本會自殺危機處理中心主任何永雄先生分享其中一個學生個案—父母對子女過高的期望、以追求成績為其目標、沒有良好的溝通渠道等迫使該名學生企圖自殺。

* 報章所述之學生自殺之直接原因 (Presenting Problems)，然而，在這類直接原因背後，尚有其他隱藏因素：

1) 教育氣氛

現時教育氣氛以學業成績論成敗，常言「贏在起跑線」，將學生間的競爭越推越前。學童越來越早面對學習壓力，但心智和身體方面卻未能同一時間均衡發展。

2) 家庭教育

香港社會注重成敗得失，父母較易向子女灌輸讀書為成功的唯一途徑，使子女承受極大的壓力，而學習能力稍遜的更會有很大的挫敗感。

3) 父母過份保護子女

1998 至 2004 年香港人口出生率偏低，平均大概每年為 50000 人，顯示新家庭的兒女數目偏少，這些嬰兒正是現在的中學及大學生，家庭兒女數目偏少或使兒童較受年長家人重視甚至溺愛，物質上較易得到滿足，而父母多會較保護子女於成長過程中遇到的困難，子女如在溫室中成長，少有面對挫敗。然而到要獨自面對挑戰時或會不知所措而感無助。



4) 溝通方式改變

年青人現時多以社交媒體溝通，他們不習慣與人交談，說出自己的感受。社交媒體表面上讓人與人可以更容易接觸，但社交媒體之使用者在留言時卻欠深思熟慮，難以讓情緒受困者求助。

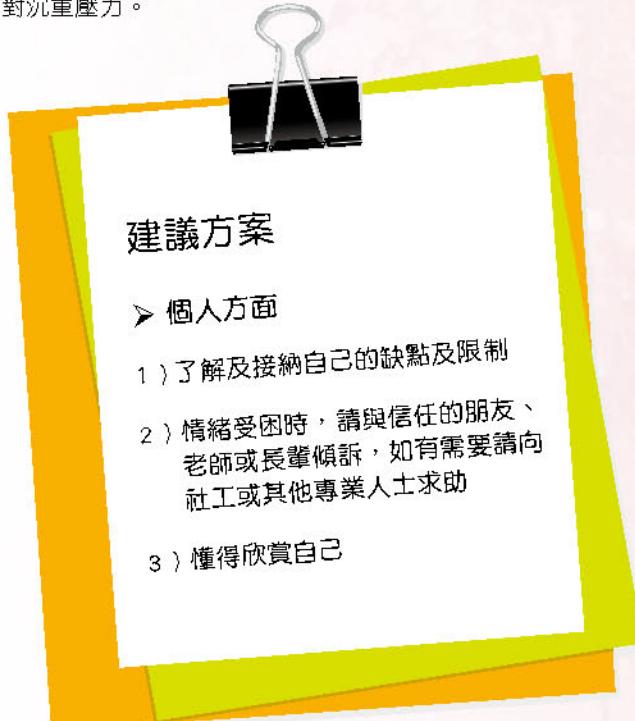
如青少年於社交媒體上發文表示不快樂，而留言者只是簡單留一句「加油」、「不要不開心」或「我比你更不快樂」等等，那位發文者會感覺被敷衍，那就會感到更孤單。

5) 情緒病

2015 年 9 月至 2016 年 3 月之學生自殺個案中，其中 4 名學生有情緒病背景。根據世界衛生組織資料，80% 自殺者均不同程度的精神問題（如抑鬱症、精神分裂、焦慮症等等）。而患抑鬱症亦有年輕化的趨勢。根據醫管的數字，2012-13 年度 17 歲以下確診患有抑鬱症的人數比前一年度急升 33%，而抑鬱症亦是自殺的一個主要原因。

6) 環境轉變

剛升讀大學的學生和內地來港讀書的學生，需要面對學習環境的改變。大學的評分標準、學習模式與之前有極大不同。適應學習環境、學習壓力、家人期望及朋輩關係讓他們面對沉重壓力。



〈擁孩子一分鐘〉活動起動禮 及 預防學生自殺講座



為回應近日學生自殺個案的急劇上升，本會主辦及香港社會服務聯會協辦「擁孩子一分鐘」運動，起動禮已於 2016 年 3 月 19 日假九龍工業學校順利舉行，並邀得社會福利署署長葉文娟女士 JP 及青年事務委員會主席劉鳴煒先生 BBS,JP 擔任主禮嘉賓。藉此鼓勵家長藉擁抱子女，多關心子女及打破父母與子女的隔膜，讓青年人有一個更好的避風港，減少自殺的風險。

同時，本會邀請自殺者家屬—阿嬌作過來人的分享，她五年前目睹就讀中學的兒子自殺身亡，家人情緒大受打擊，丈夫情緒低落，女兒亦因哥哥離世，情緒難以平復，需要住院休養。而阿嬌亦因此患上抑鬱症。雖然阿嬌於本會「活出彩虹」小組中，得到同路人的支持，慢慢走出傷痛，但現時仍需定期復診，面見精神科醫生跟進情況。每次回想兒子，仍忍不住流淚。阿嬌稱自殺者家屬的遺憾與傷痛，將持續一生。

隨後在場人士一起參與儀式—與身旁青少年擁抱一分鐘及攜手完成「給力」動作，寓意以行動關懷及支持青少年，並合力將這關懷訊息推廣出去。儀式完結後，本會前線同事分別為家長、社工/老師及學生提供分組預防自殺講座，藉以協助他們如何關懷及支援有自殺念頭的青少年，內容如下：

教師及社工 — 如何辨識有自殺危機的學生及處理方法

家長 — 辨識子女有情緒困擾及自殺危機，及如何聆聽孩子心聲

青少年 — 如何支援有自殺念頭的朋友



《逆向飛翔》- 生命的故事

香港平均每日有 2-3 個自殺個案，情況令人關注。我們相信推廣生命教育，於社區推廣珍惜生命訊息能達到防止自殺的效果。有見及此，本會於 2015 年底出版「逆向飛翔」一書，希望藉城中知名人士的分享，鼓勵市民珍惜生命，加強公眾抗逆能力，培養正向人生價值觀。此書扣除成本開支，餘額將會撥入本會「關懷身邊人基金」，作為本會長遠而持續推廣防止自殺及生命教育服務的支出。



書籍除收錄各名人逆境自強的經歷及分享外，亦包括預防自殺知識，如：如何應對身邊人情緒困擾、正向心理及自殺的謬誤等，鼓勵大眾堅強面對逆境、關懷身邊人，並提高處理情緒困擾的技巧，以達致預防自殺的目標。受訪知名人士包括機構大使惠英紅女士、《逆向飛翔》宣傳大使趙頌茹女士、王梓軒先生、王維基先生、林建明女士、邵仲衡先生、張柏文先生、森美先生、雷頌德先生、鄧萃雯女士、盧巧音女士、薛凱琪小姐、許耀斌先生（前商台 DJ - Law 少）及樂隊 Supper Moment。

▲《逆向飛翔》定價港幣 80 元，現已於各大書局發售，數量有限，售完即止。

「黑夜見黎明」 慈善城市定向比賽 2016



本會將於 2016 年 9 月 24-25 日舉行第三屆「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽，有興趣的朋友記得預留時間參加！

自殺危機處理中心



自殺危機處理中心正舉辦新一期『心靈花園』園藝治療小組，期望透過園藝和種植，讓組員見證植物的生命周期一由孕育、成長至結束，讓同路人一同反思生命的意義與方向。同時，我們亦盼望自殺身故者親友透過參與此小組，讓心靈和精神重拾恬靜，令身心活得自在，茁壯成長。另外，中心亦在1月及2月舉行了農曆新年聚會，組員特別珍惜相聚一刻的機會，與其他組員噓寒問暖，互相關懷一番！

此外，本中心的「網上防止自殺服務」在2015年12月下旬舉行了個案分享會，讓義工有持續訓練的機會。義工在討論環節積極投入，以學習得來的新知識及技巧繼續在網上發放關愛精神。義工在未來還打算撰寫心聲，以鼓舞有自殺困擾的人士，重拾對生命的堅持！

活動預告

自殺身故者親友治療小組 -- 未完的小說

透過小組，我們希望讓參加者能舒緩因親友自殺身故而帶來的情緒和壓力，亦藉同路人的互相鼓勵，學習以正面積極的態度，建立並適應新生活。小組詳情如下：

對象：受摯愛親朋自殺身故困擾的人士
內容：認識自我情緒、認識身、心、靈的關係、
撰寫未完的小說、心境重整、重建新生
活等
日期：2016年4月20日至6月15日
(逢週四)共十節
包括一節全日戶外活動(地點待定)
時間：晚上7:30至9:30
地點：九龍石硶尾白田邨瑞田樓3樓1室
(石硶尾地鐵站C出口步行約10分鐘或
A出口乘搭9M小巴)

費用：\$35
(領取綜援或有經濟困難者可申請減免)
名額：8人
截止報名日期：2016年3月31日
電話查詢：2341-7227 社工鄧姑娘或袁姑娘
電郵查詢：alive@sbhk.org.hk
備註：報名人士需出席一次面見，以了解彼此對
小組的期望，面談時間將另行通知

組員感受

- 有著同路人的支持及互相分享，哀傷心情舒緩了不少
- 認識了不少同路人，感到自己不是孤單，並可在小組中表達感受
- 小組之療程很有幫助，如教導我們應盡情抒發感受及方法，我亦有嘗試及覺得所學的方法有效用
- 請放開心懷，願你能同樣得到適切的關懷，舒解心中的傷痛

熱線中心曾舉辦之 在職訓練 (2015年12月至2016年2月)

| 月份 | 活動名稱 |
|----------|---------|
| 12月份 | 探訪沙咀懲教所 |
| | 情緒聚焦工作坊 |
| 2016年1月份 | 探訪澳門機構 |
| | 心靈關顧服務站 |
| | 長者溝通訓練 |
| 2月份 | 淺談思覺失調 |
| | 與雙性人對話 |



▲「與雙性人對話」講座



►致送紀念品與「與雙性人對話」講座的導師

2016年3月- 4月活動預告

義工招募

第58期熱線義工招募由3月5日開始接受報名，截止日期為4月25日，歡迎有興趣的人士申請。

詳情可瀏覽本會網頁：

www.sbhk.org.hk

第58期 Start!!

熱線義工招募

我們需要更多熱心義工!!

時 刻 聆 听， 每 分 钟 温 度。

24小時 永 且 热 線

2389-2222

Design by: Mr. Saito Wataru
キリン先生
Mr. Giraffe

報名簡介及面試日

| | | | |
|------|--|---|---|
| 報名時間 | 日期 | 時間 | 備註 |
| 即日起 | 9/5/2016 (一) 10/5/2016 (二) 11/5/2016 (三) | 9:00 a.m. - 7:00 p.m. 7:00 p.m. - 10:00 p.m. 9:00 a.m. - 10:00 p.m. | 截止日期：25/4/2016 查詢電話：2790 8844 (何姑娘/元先生) |

報名表格

1. 填上本表格並下傳申請表：www.sbhk.org.hk
2. 有關資料將用於申請工作的審批

www.sbhk.org.hk

賽馬會生命教育資源閣



「 You are what you read 人如其閱」，在繁忙的生活中抽出一點時間閱讀，有時就是最簡單直接的個人療癒方法。為進一步推廣社區閱讀風氣，「賽馬會生命教育資源閣」於2016年2月份起有近百本新書及影碟上架，種類包括生命教育、勵志、輔導及兒童繪本等；同時，資源閣亦由2016年2月開始增設本地報章閱覽服務，希望能照顧不同社區人士的需要，歡迎大家多到資源閣享用借閱服務，重拾閱讀樂趣。



此外，現特設「社區外借圖書計劃」，歡迎各學校 / 非牟利團體外借一整批圖書，讓學生或社區人士借閱。學校 / 非牟利團體可多借一百項書本 / 光碟 / 教材套等，為期一個月。

詳情可致電2319 1269查詢

圖書館開放時間：星期一、五：早上9時一下午5時

星期二至四：早上9時一晚上9時

用膳時間：下午1時－2時 及 晚上6時－7時暫停開放

「珍惜生命大使」

轉眼間，「珍惜生命大使」已完成了共二十八期的訓練，我們希望能夠繼續培訓更多大使散落社區每個角落，發揮互相守望的精神。

第二十九期「珍惜生命大使」訓練現正展開招募，內容包括「知己知彼」、「認識自殺的警號」、「關顧及基本輔導技巧」等義工實務技巧培訓，透過讓義工認識自己，加強他們與人溝通及輔導的能力，令他們成為社區守望者。詳情如下：

內容：自我認識、認識香港自殺狀況及自殺警號、義工實務技巧

日期：2016年5月12(四)、19(四)、28(六)，6月2(四)、4(六)、18(六、訓練及社區探訪實習等)、23(四)，7月14(四)、16(六)、23(六)、28(四)，8月25(四)（共十二節）

時地：星期四 晚上7:30-9:30，星期六下午

地點：九龍石硶尾白田邨瑞田樓3樓1室

費用：港幣450元（費用包括戶外參觀入場費及重聚日晚膳費等；經面談並獲取錄後才需繳交）

對象：18歲或以上人士

名額：24人

截止日期：2016年4月22日

報名：http://www.sbhk.org.hk/lec_lifeambassadors.php
下載有關詳情及報名表



參加者感受：

- 十分欣賞整個培訓的悉心安排。衷心感謝導師的指導及分享。特別能有機會參加外展活動及探訪，令我印象十分難忘。
- 我學會更懂得聆聽，更注意尊重別人和保護別人的感受，自我表現也較謙卑。
- 很有意義的學習，導師和同學們都很有心及使命感，令香港變得更美好更正面。



越嶺專業培訓及發展中心

2016年4月至6月份證書課程及工作坊推介

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，更加強精神健康、家庭關係、個人成長等等範疇的關注。

| 編號 | 課程名稱 | 上課日期（詳情請參閱網頁） | 費用（詳情請參閱網頁） |
|----------|--|---|---------------------------------------|
| CC160201 | 敘事治療基礎理論與技巧證書課程 Certificate in Basic Concept and Skills of Narrative Therapy | 2016年4月7日 19:00-22:00 共8節(逢星期四) | \$3,500 凡於3月24日或之前報名:\$3,400 |
| CC160202 | 專業調解訓練課程 Professional General Mediation Training | 2016年4月8日 19:00 - 22:00 共33節(逢星期五) | \$10,000 凡於2016年3月24日或之前報名:\$9,800 |
| CC160204 | 幼兒品格培育與行為管教心理證書課程 Certificate in Effective Parenting Psychology | 2016年4月11至25日及 5月16至30日 19:00-22:00 共6節(逢星期一) | \$2,600 凡於2016年3月21日或之前報名:\$2,500 |
| CC160205 | 電話輔導基礎證書課程 Certificate in Basic Counselling Skill in Telephone | 2016年4月12日 14:00-17:00 共8節(逢星期二) | \$3,500 凡於2016年3月29日或之前報名:\$3,400 |
| CC160206 | 防止自殺及危機處理證書課程 Certificate in Suicide Prevention and Crisis Management | 2016年6月14日 14:00-17:00 共7節(逢星期二) | \$3,060 凡於2016年5月31日或之前報名:\$2,960 |
| SC160207 | 「正向兒童溝通技巧」工作坊 Positive Communication Techniques with Children (WS) | 2016年4月16及23日 10:00-13:00 共2節(逢星期六) | \$1,050 凡於2016年4月2日或之前報名:\$1,000 |
| SC160208 | 「聲線護理與正確發聲」工作坊 Voice Expression and Protection Workshop | 2016年4月16日 14:00-16:00 共3節(逢星期六) | \$750 凡於2016年4月2日或之前報名:\$690 |
| CC160209 | 精神健康急救 - 基礎證書課程 Certificate in Emotion First Aid (SC) | 2016年4月16日 14:00-17:00 共4節(逢星期六) | \$1,950 凡於2016年4月2日或之前報名:\$1,900 |
| SC160210 | 兒童為本遊戲治療初階 (理論班) Child Centered Play Therapy for Professional Workers (Theory) | 2016年5月17&24日 19:00-22:00 共2節(逢星期二) | \$1,350 凡於2016年5月3日或之前報名:\$1,250 |
| CC160212 | 博域家庭治療法基礎理論與技巧證書課程 Certificate in Basic Concepts and Skills of Bowen Family Systems Therapy | 2016年5月18日 19:00-22:00 共8節(逢星期一) | \$3,500 凡於2016年5月4日或之前報名:\$3,400 |
| SC160213 | 「擊退負面思想，壓力化為助力」工作坊 Stress Management Workshop | 2016年5月21&28日 14:00-17:00 共2節(逢星期六) | \$900 凡於2016年5月7日或之前報名:\$850 |
| SC160214 | 學童大腦潛能培育課程 Child's Brain Development Training Course | 2016年6月6日 19:00-22:00 共4節(逢星期一) | \$1,900 凡於2016年5月23日或之前報名:\$1,800 |
| SC160215 | 「不再失眠！自我催眠與心理治療初階」工作坊 Hypnosis + Insomnia Workshop | 2016年6月11日 14:00-17:00 共1節(逢星期六) | \$500 凡於2016年5月28日或之前報名:\$450 |
| SC160216 | 「增強自信，戰勝自卑與社交恐懼」工作坊 Social Anxiety Disorder VS Lack of Self Confidence Workshop | 2016年6月18日 14:00-17:00 共1節(逢星期六) | \$500 凡於2016年6月4日或之前報名:\$450 |
| SC160211 | 兒童為本遊戲治療應用工作坊 (實習班) Child Centered Play Therapy (Practicum) | 2016年6月7日 19:00-22:00 共1節(星期二) | \$675 凡於2016年5月24日或之前報名:\$650 |

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。

攜手支持拯救生命的工作

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。



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

1. 請支持 香港撒瑪利亞防止自殺會 救助更多珍貴的性命

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

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 CSW」（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) | 梁碧茵 | 廖素芬 | 林慕華 | 陳鳳明 | 尹艷明 |
| (b) 香港社會服務聯會 | 黃桂香 | 郭明生 | 吳潔玲 | 梁淑芬 | |
| (c) 香港公益金 | | | | | |

編輯委員會成員：

| | | |
|---|--|-----------------------|
| 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

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

謝謝你的支持！



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
用心飛翔 RIDING HIGH TOGETHER



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處理得到充份保護，準確無誤，及有妥善的儲存方法。為確保 蘭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 蘭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。
- 本會可能會使用 蘭下的個人資料（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 蘭下通訊及向 蘭下提供服務、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， 蘭下有權就香港撒瑪利亞防止自殺會儲存有關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 蘭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 蘭下之姓名、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 傳真：3016 9970
地址：九龍白田邨瑞田樓 3 樓 1 室 電郵：info@sbhk.org.hk
電話：2319 2088