



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

生命交流

第 76 期 | 2017 年 1 月 (非賣品)

今期主題 8

關

關

難

過

關

關

過

序：

專題文章

專訪：因為父親的一句話——救災英雄「轉型」助人

專訪：逆境讓我更加認識自己——熱線義工超越憂患

1

2

4

本會活動 / 報告

「麥兜·豬肉在前」香港撒瑪利亞防止自殺會慈善跑 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

捐款表格 12

序

總幹事

曾展國

常言

道：「關關難過關關過」社會上不乏積極面對困難，最終渡過逆境的勵志故事。今期《生命交流》訪問了兩位積極面對人生逆境的勇士，他們憑家人朋友的支持和堅毅的精神，一步一步走出困局，展開精彩人生。

但說來容易，行之卻難。每個人的經歷不同，面對困難時的心理反應、應對負面情緒的自我調節能力亦會不同。勵志故事可作參考，但不必以此作為成功的指標。要做到「關關難過關關過」，同行者扮演着重重要的角色。因此當你情緒受困時，請向身邊人傾訴，我們亦樂意成為聆聽者，傾聽你的心聲，陪伴你渡過情緒幽谷。

因為父親的一句話—— 救災英雄「轉型」助人

Sam Sir 任職消防員 28 年，除了在香港救急扶危，還遠赴台灣、四川協助災後救援工作。以拯救性命建構人生價值的救災英雄，卻因身體的變故無法繼續救人，更差點不能自救。幸好父親的一句話，提醒了他何謂快樂，助他最終成功「轉型」。

救人變待救 打擊沉重

消防員經常面對生死，Sam Sir 便曾於火場目睹一位母親以身體保護 4 歲的女兒；曾說服企圖跳樓自殺的女生返回安全的地方；又曾撲救危站天台的企跳者。在 Sam Sir 眼中，生死有輕於鴻毛，也有重於泰山。「如果可以拯救一個人，犧牲自己的性命也不是不可以。」為使每次出勤表現達最佳狀態，Sam Sir 重視日常操練，包括體能及救援工具的使用，同時增進自己的知識，使自己能應付不同的情況。「如因平日沒有好好操練而引致待救者失救，這會讓我遺憾一生。」

拯救了無數生命的 Sam Sir，卻因為一場大病必須換肝才可續命。「本來身體很強壯，可以在災場救人，但患病時自己救不到自己，心理壓力很大。體力漸差、容易疲倦、身體水腫、皮膚發黑，看着自己的情況一天比一天差，完全沒有生存的盼望……」家人跟朋友均願意接受檢驗，希望可以捐肝給 Sam Sir。「當時 77 歲的爸爸、姐姐、姪兒都想捐肝給我，但我不想他們為我『捱一刀』。見到他們疲於奔命，而自己的病也未必能治好，我曾想過自殺，我死了就不用再連累家人。」

當時，Sam Sir 計劃向醫生請假兩天，接駁死氣喉自製毒氣室自殺；猶幸身體情況太差，醫生拒絕了他的申請，自殺計劃才告吹。由於情況危急，姪兒將六成肝臟捐予 Sam Sir，然而他接受肝臟移植後出現併發症，幾經轉折，醫院最後找到合適的肝臟。經過 13 日內 5 次大大小小的手術，Sam Sir 逐漸復元，重燃對生命的希望。



將心比己 讓快樂倍增

得以重生的 Sam Sir 再次投入消防工作，更在公餘時間當義工，鼓勵等候器官移植的病人。Sam Sir 明白義務工作的服務對象需要的是將心比己的同行者，要給予他們適切的安慰。

Sam Sir 自小深受父親熏陶。「爸爸曾說：『你若能幫到一個人、兩個人、三個人，他們的快樂會進入你的心裡。』自己一個人吃東西沒有味道，跟別人分甘同味會更愉快。」



已從消防工作退下來的 Sam Sir 說：「義工是現在的首要工作，因為做義工的快樂用錢也買不到。不需要什麼豐功偉績，即使幫人推推輪椅等小事，也可以讓人很開心。」接受器官移植後，Sam Sir 有空便會到醫院探訪等候移植的朋友，與他們分享過來人的經驗，同時以自己作為例證，讓大家明白接受器官捐贈後也可像常人般過活。「換了肝以後，我跟長官說不要把我當病人看待。」誠如 Sam Sir 所說，他的工作表現跟常人無異，康復後更被派到四川汶川協助地震救援工作。

敢於吃苦 人生沒遺憾

每個人對人生都有一套想法，沒有必然的準則或界線。「可能有些人覺得終日留在家中打電動，人生就沒有遺憾了。這個想法沒有問題，畢竟人生是自己的，有沒有遺憾只有自己能定義。不過，若這是你的選擇，你便不要羨慕其他人的成就，因為別人下了很多苦功才有今天的成果。」對 Sam Sir 而言，累的時候可以休息，口渴的時候可以喝水，有時間可以幫助有需要的人，那就是快樂。

現時，Sam Sir 除了電影及教學工作外，還積極到學校、社區分享經歷，帶出積極面對困難的正面訊息，同時宣傳器官捐贈的理念。

捐出器官，可以讓病人延續生命；康復了的病人則以行動推廣器官捐贈教育，將這份愛傳遍香港。誰說我們的生命與他人無關？與這個地方無關？



逆境

讓我更加認識自己

—— 熱線義工超越憂患

「以人為鏡，可以明得失。」不少堅強面對逆境的生命勇士成為大眾的借鏡。本會的熱線義工阿 Joe 經歷過半身癱瘓、生意被奪等重重考驗，在逆境裡，他慢慢摸索解決方法，漸漸明白到自己的獨特之處，也更明白到每一位熱線求助者，都是獨一無二的。

遭遺棄 卻不失樂天

阿 Joe 出生不久便被棄養，曾被送到保良局，幸得外婆接回家照顧，自此與外婆外公一起生活。兩老沒有嚴加管束，讓阿 Joe 自由發展，但他並沒有因自由而放任，兒時於街頭遇上的欺凌事件反而令他處事更謹慎。「外公樂觀的性格對我影響很大，他經常都會唱唱歌、講笑話來逗自己和身邊人開心。」跟外公一樣，Joe 也十分樂天，雖然家庭背景與一般人不同，但他沒有因此而自卑。

戰勝病患

17 歲那年，Joe 因為氣胸（俗稱「爆肺」）住院。醫生原本預計他一個星期便可出院，怎料一天一天過

去，仍未康復。「當每一個希望都變成失望的時候，鬥志很容易磨滅。」最後，醫生建議他做手術，但有一定的風險，年少的他第一次面對死亡的恐懼。「病發前十分健康，完全沒想過那麼年輕就要面對生離死別。」結果手術成功，但一星期後，他再度因另一邊肺出現氣胸而入院，之後幾年也多次出現類似情況。正所謂久病成醫，由於有過類似的經驗，慢慢他就懂得在病發時怎樣處理。

到 20 多歲時，Joe 又因不明的疾病半身癱瘓，病發後三個月仍毫無進展。幸好他一直以積極的態度面對，嘗試不同方法醫治，身體最終回復正常。Joe 年紀輕輕便經歷了種種病患，但這些挑戰卻強化了他的抗「逆」能力，幫助他越過人生另一個低潮。

生意被奪 再度陷谷底

Joe 不喜歡讀書，中五畢業後開始投身社會，後於 29 歲時與朋友合組公司，從事轉口貿易生意。在他的努力下，公司漸漸走上軌道，並為他賺到第一桶金，不諳公司法例的他卻不清楚自己的權利。「當時公司開發的支票只需我的拍檔簽署核實即可，當時我完全意識不到這樣會有問題。」身為公司老闆的 Joe 理應可動用公司資金，這樣無疑褫奪了他的權利。

有一天，Joe 的生意夥伴要求他到內地廠房發放工資，他回港後隨即被告知公司不屬於他，着他離開。「當時感到十分憤怒，本來活得豐足安穩，突然變成一無所有、身無分文。曾經向商業罪案調查科及律師求助，但發現繼續追討只會掉進不斷支付訟費的黑洞，只好放棄。」事發後 Joe 把自己關在家裡三個月，頓感人生失去方向。

在自我封閉的三個月期間，Joe 心裡想：「我還有相熟的客戶，手上尚餘一批貨物可供出售，自己既然有能力建立第一間公司，一定可以捲土重來。當時我向朋友借錢買了機票，飛到外國嘗試把貨物賣給一位熟悉的客戶，最後交易成功，總算渡過難關。」憑著努力及自信心，Joe 再次成立公司，於商界大展拳腳。

忠於自己 誰也是獨一無二

Joe 的人生可說是風高浪急，家人與朋友的支持，最終讓他走出了陰霾。對於他人的困境，Joe 感同身受，待工作穩定後，他成為了熱線中心義工，希望藉着自己的經歷去鼓勵情緒受困的人。接受熱線義工培訓後，他明白到所有人都是獨一無二的，義工需要代入求助者的情況，聆聽他們的心聲，才可適切地提供情緒支援。

Joe 自言成為熱線中心義工後，學懂了如何與受情緒困擾的人溝通。雖然工作繁忙，他仍堅持通宵接聽電話，希望藉此回饋社會。「心靈得到滿足，對我而言就是成功。」

「相信自己，只要堅持，沒有事情或夢想是不能達成的。」自信，帶領 Joe 走過死蔭幽谷；靈活變通，讓他克服重重難關。正如他所言，「每個人都是獨一無二的」，每個人都有自己的經歷，面對困難時的心態亦不盡相同，毋須強行模仿坊間的楷模；只要活出自己的樣式，慢慢摸索解決問題的方法，便可活好人生。

麥兜 · 豬肉在前

CHARITY RUN 2017

香港撒瑪利亞防止自殺會慈善跑



© Bliss

日期：2017年3月26日(日)
地點：沙田科學園
時間：早上8時至中午12時
賽事詳情：撐你10公里、三五成群3公里
組別：男子、女子、大專、親子、企業、政府及機構組
名額：3,000人(額滿即止)
備註：特設生命教育嘉年華(早上9時至下午3時)

f 麥兜 · 豬肉在前慈善跑

報名詳情瀏覽比賽網頁
www.sbhk.org.hk/charityrun

查詢電話：3464 0581

截止報名日期：2017年2月27日

主辦
Organizer:
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

協辦
Co-organizer:



特別鳴謝
Special Thanks:

Chun Tian Hua
春田花花
Hua Foundation
教育基金

全力支持
Supported by:



報名平台
Enrolment platform



男子組	女子組
10歲-17歲	10歲-17歲
18歲-30歲	18歲-30歲
31歲-40歲	31歲-40歲
41歲-50歲	41歲-50歲
51歲-75歲	51歲-75歲
每人最低捐款額 HK\$380	
大專組	
大專(全日制)學生	
4人一組，每人最低捐款額 HK\$330	
企業組	政府及機構組
18歲或以上	18歲或以上
4人一組，每人最低捐款額 HK\$480	



男子組	女子組
10歲-17歲	10歲-17歲
18歲-30歲	18歲-30歲
31歲-40歲	31歲-40歲
41歲-50歲	41歲-50歲
51歲-75歲	51歲-75歲
每人最低捐款額 HK\$330	
親子組	
家長及10歲或以下小童	
2-4人一組，每人最低捐款額 HK\$280	

參加者選手包

圖片只供參考



選手T-shirt (成人)



選手T-shirt (小童)



毛巾



索繩袋



選手號碼布

自殺危機處理中心

專業培訓

在過去一年，香港接二連三發生多宗學生自殺事件，震撼了整個社會。因此，本會就學生自殺問題開展了賽馬會生命偶遇資源計劃。自殺危機處理中心在計劃內擔當培訓者的角色，為經常接觸青少年的學校老師及社會工作者提供專業培訓，以提升他們應對學生自殺危機的能力。在短短兩個多月，中心已培訓超過 400 位老師及社工。期望未來能提供更多專業培訓，強化防止青少年自殺的工作。

網上防止自殺服務

中心在 2016 年 12 月 10 日舉辦了在職培訓，以支援義工評估並關顧持續有自殺念頭的「真心話室」（網上聊天室）服務使用者。我們未來還會繼續推行在職培訓，進一步優化服務。

活出彩虹服務

自殺者親友治療性小組「未完的小說」轉眼間已運作了 16 期！一如以往，組員在小組完結後會按照自身的需要，繼續參與「活出彩虹小組」。這小組其實一點也不小，因為它「門常開」，不同時期的「未完的小說」組員均可加入，以達到彼此關心、互相支持的目的，也因此我們稱之為「大組」。

臨近聖誕，大組組員在 2016 年 12 月 17 日聚首一堂，互相慰問並送上聖誕祝福。除此之外，當天也是「同路人師友計劃」的畢業禮。本會主席周婉芬女士特意出席，為計劃的畢業組員頒發證書。

隨着「同路人師友計劃」的推行，中心在 1 月份開始推出「相約星期二」聚會，讓已畢業的師友與新個案的人士分享經歷，以過來人身份陪伴他們渡過哀傷，建立互相支援的平台；部份聚會活動包括靜觀放鬆練習，讓自殺者親友學習減壓。

熱線中心

職前訓練

59 期義工招募及面試已在 12 月中完成共取錄了 57 人進入第一階段基礎班訓練。

在職訓練及活動：

11 月

- 接報 (Debriefing) 技巧講座

12 月

- 引人入性 — 性個案處理技巧講座
- 博域家庭系統理論訓練課程
- 撒記悠遊日 2016
- 舉行 57 期熱線義工畢業典禮暨謝師宴

在職訓練預告 2017 年 1 月

- 靜觀鬆一鬆工作坊
- 中高危轉介個案分享會

拼發義工生命力量小組

這是一個為新加入熱線義工而設的培育小組，希望新義工在加入撒記的前幾年能保持聯繫，透過義工之間的分享與支持，建立對撒記的歸屬感、提升凝聚力，讓義工燃點彼此的生命力量。

小組至今已完成了 9 屆培育小組，義工導師們一直堅守信念，傳承撒記精神，讓每一組員真情流露，真誠分享。



引人入性 - 性個案處理技巧講座



博域系統家庭治療講座



撒記悠遊日 2016 - 推沙壺



撒記悠遊日 2016 - 踢桌球



拼發義工生命力量小組活動

拼發義工生命力量小組遊戲



生命教育中心

「生命教育推行現況及未來發展」研討會

為積極宣揚生命教育對個人成長及預防自殺的重要性，本會謹訂於2017年2月25日（星期六）上午10時至下午4時半，假香港小童群益會總部舉行「生命教育推行現況及未來發展」研討會，期望參加者加深認識生命教育在兩岸三地推行之情況及未來發展重點，並與不同界別的生命教育工作者交流。

當日邀請了不同界別的嘉賓，分享如何在學校、家庭、社區及宗教等不同場域推行生命教育。現誠邀老師、社工、家長及熱衷生命教育之人士出席。

如欲查詢或報名，歡迎致電 2319 1269。

「繪聲繪惜」親子閱讀小組

本會生命教育中心於2016年11及12月分別舉辦了三次「繪聲繪惜」親子閱讀小組，邀請數十名幼稚園、小學學生及家長參與。活動旨在鼓勵家長善用本會賽馬會生命教育資源閣的資源，藉着親子共讀促進親子關係，同時推廣以繪本講故事作為生命教育的工具。

生命教育中心將於2017年1月21日及2月18日（六）早上10時至11時半在賽馬會生命教育資源閣，舉辦「喜樂生命」之農曆新年故事及「滋潤生命」之「雨的故事」親子閱讀小組，費用全免。如想與孩子一同在書中認識生命的意義，並製作茶點或手工，請致電2319 1269報名。名額有限，先到先得。



越嶺專業培訓及發展中心

2017年1月至3月培訓課程預告

課程名稱	日期及時間	費用
處理刁難人士之十型人格	2017年1月10日及17日 19:00 — 22:00 (逢星期二，共2堂)	HK\$924 二人同行價 - HK\$840
治療師不會告訴你的秘密： 「自我暗示與催眠」(第一班)	2017年1月14日 14:30 — 16:30 (星期六，共1堂)	HK\$250 二人同行價 - HK\$200
敘事治療進階證書課程	2017年2月8日至3月29日 19:00 — 20:00 (逢星期三，共8堂)	HK\$4,800 二人同行價 - HK\$4,600
生死初接觸	2017年2月11及18日 15:00 — 17:00 (逢星期六，共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400
尋解導向治療工作坊	2017年2月17日至3月3日 19:00 — 21:00 (逢星期五，共3堂)	HK\$650 二人同行價 - HK\$600
相處有道 (人際關係課程)	2017年2月25日 14:30 — 16:30 (星期六，共1堂)	HK\$120 二人同行價 - HK\$100
<自我暗示與催眠> 課程系列： 體重管理	2017年3月3日及3月4日 19:30-21:30 / 14:30-16:30 (星期五、六，共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400
音樂治療工作坊 — 愛護自己・關愛他人	2017年3月3日 19:00 — 22:00 (星期五，共1堂)	HK\$500 二人同行價 - HK\$450
治療師不會告訴你的秘密： 「自我暗示與催眠」(第二班)	2017年3月11日 14:30 — 16:30 (星期六，共1堂)	HK\$250 二人同行價 - HK\$200
混合藝術媒介活動體驗與應用證書課程	2017年2月24日至3月31日 19:00 — 22:00 (星期五，共6堂)	HK\$3,200 二人同行價 - HK\$3,000
『如何說出好聲音』 (發聲技巧及聲帶護理課程)	2017年2月18日 14:00 — 17:00 (星期六，共1堂)	HK\$250 二人同行價 - HK\$200
精神動力心理治療 基礎理論與技巧證書課程	2017年2月27日至4月24日 19:00 — 22:00 (逢星期一，共8堂)	HK\$3,400 二人同行價 - HK\$3,300

其他優惠及詳情

請參閱網頁：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link> 或

facebook：<https://www.facebook.com/UrLinkPTDC/>

如有查詢，歡迎致電 2319 1269、What'sapp 6446 7749

或電郵到 Ur-link@sbhk.org.hk 與越嶺專業培訓及發展中心職員聯絡。

收費輔導服務 即將推出

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。



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

1. 請支持 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



3529 9000 0000 0012 5

☐ Circle K



93990610294121

☐ 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 尹詠明
(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！

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同德 RIDING HIGH TOGETHER



PCCW
電訊盈科



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

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 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 2688