



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79期 | 2018年3月(非賣品)

戲如人生

共同改寫生命的結局



序

有說人生如戲，事實是否如此？每套電影及電視劇集都有劇本，編導與演員根據劇本演出，縱有不同的演繹方式，故事大致還是按着劇本進行。人生卻不是這樣，我們縱然有不少的現實無奈，但過程中總可以選擇，有時是選擇不同的處理方法，有時是選擇不同的處理態度。這樣，人生才多變、有趣。

今期的主題是生命教育項目的「生命劇場」，這劇場有趣之處正是可以由觀眾去改寫劇本，從而改變結局，這也是一個選擇的過程。

就讓我們享受一個可選擇的生命。

總幹事
曾展國

序：	1
專題文章	
專訪：戲如人生 共同改寫生命的結局	2
活動預告	
「麥兜·新嚟新豬肉」慈善跑 2018	4
本會活動 / 報告	
關懷身邊人基金	5
自殺危機處理中心	7
熱線中心	8
生命教育中心	9
越嶺專業培訓及發展中心	11



戲如人生

共同改寫生命的結局



不要吝嗇付出，才有所得著

當演員可以滿足成為現實生活無法成為的角色，但對於戲裡戲外都為人母的 Seline 卻有另一番見解。「雖然在劇中同樣飾演媽媽，但性格卻與現實的我截然不同，我覺得能夠詮釋不同個性人物才是個挑戰。參與劇場讓我接觸到更多年輕人，更清楚了解他們的想法及期望，學會從他們角度看事物，有助我和就讀中學的女兒溝通。」 Seline 表示。

飾演劇中一家之主的 Edmund 就認為生命劇場最大的挑戰亦是最好玩之處就是要以劇中的人物角色接受觀眾即時提問，非常考驗演員的臨場反應。他笑道：「我覺得此劇內容非常貼近現實生活，劇中爸爸跟大部份男人一樣都不善表達自己對家人的關心，寧願選擇藏起情緒、或是旁觀情緒，正正跟本人非常相似，所以演出角色完全沒有難度。」劇場教育年青人珍惜生命之餘，Edmund 透過演出及回應觀眾的提問時同樣得到反省：「不要沉默，不要吝嗇對家人的關心，只怕愛的太遲。」

演員和觀眾都樂在其中，享受演出

生命劇場有何吸引之處，驅使他們繼續參演？劇中飾演仔仔的恐龍揚言非常享受演出的過程，成功感源自演出能讓觀眾產生共鳴及投入其中。「現實中我非常幸運及正面，因為我的家人給予我很多支持和鼓勵。相反仔仔一角長期處於極度低落的情緒，因此我需花時間揣摩角色，如何將角色的精髓呈現出來。最後成果有目共睹，並獲得讚賞。」

「當初參與劇場義工純粹因為自己鍾意玩，又喜歡表演。後來發現生命劇場不是單方面的向觀眾傳遞訊息，觀眾的反應、排劇或者表演的過程中自己亦學習到一些新的思維。」飾演學校老師兼任主持的 Alex 表示。「我發現自己都很享受做主持，因為主持跟演員不同，就算說錯話，觀眾都不會察覺，來得輕鬆。」

生命教育中心於 2011 年開始舉辦生命劇場計劃，希望藉著話劇宣揚珍惜生命，並以積極的態度去解決生活中所面對的困境。話劇以互動的手法演繹，讓觀眾能夠參與演出，並嘗試改寫結局。當中故事背景講述一名中五生因學業壓力和無法達到家人的期望而選擇結束自己的生命。

生命劇場全由演員義工領銜主演，他們於現實生活中都飾演著不同的角色，有公司老闆、銀行職員及媒體營業經理等，各有著自己的責任。生命劇場卻把他們帶進同一個故事，為著同一個目標努力。今晚一班演員難得合體，放工後還來到中心為稍後學校演出作排練，小編當然要把握機會去了解他們成為劇場義工的得著和分享當中的趣事。



我最緊要控制氣氛和場面，只要令觀眾投入，主動參與，自己已樂在其中。」

飾演補習姐姐的 Kenix 亦笑說：「雖然放工後還要排戲，但一點都不覺得辛苦。排戲的時候，對手講錯一句對白，都足以令大家笑個不停，在歡樂的氣氛中打成一片。」其他人都立即點頭認同。大家在排練的過程中不知不覺培養出默契，並建立深厚的友誼，仿如一個大家庭。

加入劇場成為義工，挑戰自己

「始終我不是一個專業演員，起初我不知如何演繹學校老師一角，導演就跟我說要代入老師的心情，責罵學生是出於恨鐵不成鋼的善意。」 Alex 憶述。

劇場導演 Steven 在初期會協助演員揣摩角色的內心和精髓，讓他們更快投入角色。Steven 補充：「因為生命劇場是一種以互動形式進行的即興劇場，演員需要作出即時反應，所以排練的時候我會預先準備觀眾有可能作出的提問及要求，然後安排相應的情節，讓演員事前準備，避免他們在台上表演的時候因過份緊張而反應不來，造成冷場。」

如果你對演話劇有興趣、想做義務工作又想挑戰自己，歡迎加入成為我們的劇場義工，除可選擇參與前台演出，後台崗位亦需要你，包括：燈光、音響、技術支援、後勤、聯絡等工作。如有興趣的朋友，請電 2319 1269 與生命教育中心郭先生或傅姑娘聯絡。

成為劇場義工 Q & A

Q1：需要什麼條件才可以成為劇場義工？是否需要很專業的演員？

A1：劇場義工並不需要很專業，只要你對演話劇有興趣或者想做義工都可以申請。

Q2：如果我沒有演話劇的經驗，可否成為劇場義工？

A2：在經過初次面試後，我們將為合適的人選提供短期的訓練，教授演話劇的技巧和臨場反應與對答等。

Q3：每星期排多少次劇？通常什麼時間排練？

A3：每次排劇的日期和時間會根據各演員的時間互相配合，確保每位演員都能出席，因此沒有特定的時間。

鳴謝以下受訪義工：

- Alex - 飾演學校老師及主持
- Edmund - 飾演爸爸
- Kenix - 飾演補習姐姐
- Selina - 飾演媽媽
- 恐龍 - 飾演仔仔





關懷身邊人基金

【麥兜慈善跑 2018】

新嚟新豬肉 • 不如重新開始

麥兜慈善跑 2018 載譽歸來，將於 4 月 15 日（星期日）假香港科學園舉行。今年慈善跑主題為「麥兜 • 新嚟新豬肉」，為本會的防止自殺及生命教育工作籌募經費，同時為情緒受困者打打氣，即使面對逆境亦能像「麥兜」一樣樂天知命，走出情緒困局，重新出發。

當日賽事分為 10 公里及 3 公里，完成賽事的參加者均可獲取紀念獎牌。而終點站將設有小規模嘉年華，刺激好玩的攤位遊戲及精彩表演讓各位參加者全程投入歡樂氣氛！當日更獨家發售麥兜慈善跑紀念品，未有報名的你，歡迎當日親臨現場選購。亦可到場欣賞表演，感受熱鬧氣氛。

活動網站：<http://www.sbhk.org.hk/charityrun/charityrun-chi-2018.html>

Facebook：[@sbhkcharityrun](https://www.facebook.com/sbhkcharityrun)

Instagram：[@samaritanbefriendershongkong](https://www.instagram.com/samaritanbefriendershongkong)



2018年4月15日

約定您！

關懷身邊人基金

Player Welfare Month 發放情緒關注訊息



香港欖球總會球員福利部非常重視欖球運動員的身心健康，因為有證據顯示心理健康情況跟體能表現有著莫大關係，因此總會非常著重為球員提供心理健康教育及支援服務。

總會於 2018 年 1 月期間舉辦一連五場的 Player Welfare Month 嘉年華會，邀請本會及多間關注心理健康的機構到場，旨在促進在場欖球運動員、其家人及教練等對心理健康的認識及關注，並採取預防措施。本會

於現場設置情緒急救站，即場為參加者提供情緒測試，了解自己最近的情緒狀況。透過遊戲的方式和派發情緒急救包，教育他們如何處理負面情緒。



Somewhere I Belong 慈善音樂會 為生命教育籌款



Somewhere I Belong 慈善音樂會已於 2018 年 1 月 20 日 (星期六) 假九龍灣國際展貿中心完滿結束，現場氣氛非常熱鬧，觀眾們都隨著音樂舞動，投入其中。本會總幹事曾展國先生以受惠機構代表身份出席，並感謝一眾表演者及嘉賓對本會致力於防止自殺及生命教育工作的支持。

生命傳愛行動 — 傳城傳愛 Passing On

「第一屆 1.28 生命傳愛日」已於 2018 年 1 月 28 日順利舉行，當日社福界、保險界及其他各界別人士共過百位嘉賓鼎力支持，濟濟一堂，本會總幹事曾展國先生亦有到場支持。

「生命傳愛行動」成立於 2005 年，由香港人壽保險從業員協會（簡稱保協）及保協慈善基金全力策動，致力推動全港性的生命教育，宣揚珍惜生命的訊息。此外，「生命傳愛行動」更推動 1%「保單捐贈計劃」，希望從每年壽險賠償中獲得高達 7 億 8 千萬港元作為善款，捐助慈善機構，而香港撒瑪利亞防止自殺會已成為可選擇的受惠機構之一。





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



@sbhk.org



@samaritanbefriendershongkong

學會欣賞

換個角度看看事件的不同面



請將此圖反過來看

換個角度



自殺危機處理中心

活出彩虹服務

第 18 期【未完的小說—自殺身故者親友治療小組】已於 2018 年 1 月尾順利完結，當中大部份組員也加入了「活出彩虹小組」的大家庭。盼望透過同路人的互相扶持，大家可在生活中找到多一點色彩！

第 19 期【未完的小說】將會在 2018 年 4 月舉行，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：2018 年 4 月 26 日至 6 月 21 日 (逢星期四，共 9 次聚會)

時間：晚上 7 時半至 9 時半

地點：九龍石硤尾白田邨瑞田樓 3 樓 1 室 (石硤尾地鐵站 C 出口)

費用：\$35 (領取綜援或有經濟困難者可申請減免)

名額：8 人

查詢：2341-7227 或 alive@sbhk.org.hk (蘇先生、林姑娘或謝姑娘)

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



熱線中心

為確保熱線義工的服務質素，舉辦不同類型的在職訓練及分享會，加強熱線義工的專業知識，從而提升熱線義工聆聽及溝通技巧、特別個案處理技巧等，讓他們能更有效地為有需要的人士提供情緒舒緩的服務。

2017年10月至2018年1月期間訓練課程及分享會包括：

1. 熱線義工「真心話室」基礎當值訓練
2. 長期病患知多點
3. 認識精神科藥物
4. 督導員分享會
5. 認識問題賭博暨過來人分享會
6. 自殺·自療·互助舍 — 熱線義工「真心話室」基礎當值訓練
7. 中高危個案分享會

義工完成訓練後，對處理類似個案時，更能有效及專業地為求助者提供服務。聽聽以下完成訓練的義工的感受：

認識問題賭博暨過來人分享會：

- ◆ 了解更多關於支援戒賭的服務，聆聽賭博過來人的心路歷程，為他們提供更多支援
- ◆ 透過過來人的個案分享，讓我更能明白當事人的心情及成癮問題，遇到類似個案時，知道可以如何處理

認識精神科藥物：

- ◆ 訓練課程介紹不同的精神科藥物效用，了解為何有些人抗拒吃藥的原因及遇到精神病求助者的處理手法
- ◆ 簡單易明精神藥物的分類，讓我接聽此類電話時有所得益

長期病患知多點：

- ◆ 能透過講者真誠的分享，以第一身的角度去學習輔導的方法
- ◆ 講者親身經歷，感受良多

中、高危個案分享會：

- ◆ 能大家互相分享經驗，互有裨益
- ◆ 互相分享經驗及處理個案時應注意地方，從中吸取經驗



生命教育中心

「Try and Observe 展覽及體驗活動」

生命教育中心一直提供生命教育展板外借服務，然而單憑展板的文字及圖片，有時會難以引起同學們的興趣。故此我們特別為學校設計了四個不同主題的「Try and Observe 展覽及體驗活動」，以展板配合即場的體驗活動，讓同學更容易理解展板內容及留下深刻印象。

2017年12月4日我們以全新的形式到香港專業教育學院沙田分校進行展覽及體驗活動，當天學校選取的主題為「情緒補給站」，活動包括「一分鐘個人情緒測試」、「防止自殺 True or False」及「你有 say 我們聽」。加入互動活動後的展覽，確實引起了更多同學的興趣和參與度，我們來一起透過照片看看當中的活動情況吧：



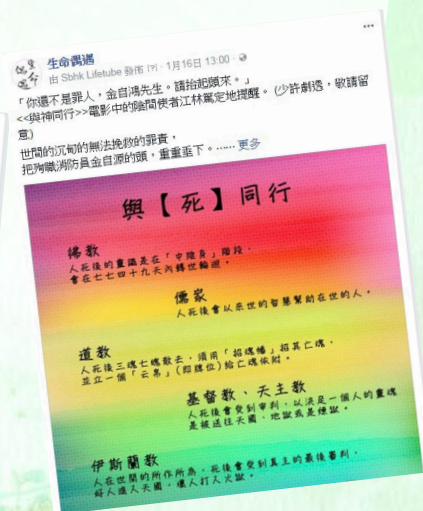
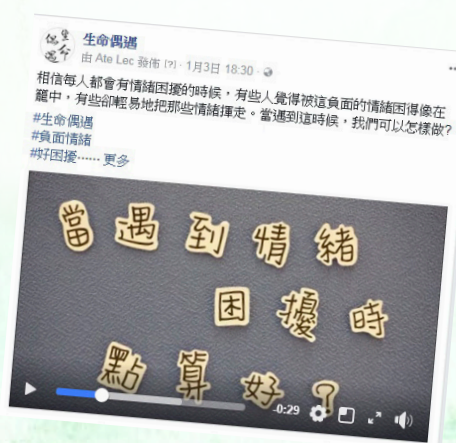
「Try and Observe 展覽及體驗活動」會因應每個主題而配合不同活動，我們會提供工作人員、所需的活動材料和小禮物，如大家對活動有興趣，歡迎致電 2319 1269 與李可欣姑娘查詢及申請。

展覽主題	體驗活動
惜福人生 T1	「即時入戲」透過活動，有機會代入別人的經歷，讓參加者反思現在自己擁有及珍惜的事。
關懷身邊人 T2	「手作同盟」愛需要表達，參加者親手製作飾物，以物寄意，關愛他人。
生與死 T3	「打破禁忌」從體驗活動中，打破討論死亡的忌諱，讓參加者反思生命的意義，積極創造未來。
情緒補給站 T4	「輕輕鬆 Zone」與參加者進行簡易肌肉鬆弛運動，體驗身心放鬆果效，並嘗試運用於日常生活中。

Facebook 專頁「生命偶遇」放送精神食糧

我們，香港的成年人，大多工作繁忙，日以繼夜的在工作，有的還要進修以提升晉升機會。這些都讓我們喘不過氣來，更遑論有時間休息、家人朋友相處及教養小朋友。

我們多年前已於「生命偶遇」facebook 專頁，以插畫、短片、電影、新聞、專題介紹等不同的方式發放與生命教育有關的資訊。期望大家拖著疲乏的身軀乘車回家或偷得浮生時，瀏覽一下這專頁，為自己注入精神食糧，讓自己有安靜下來的空間。此外，大家亦可於這專頁中找到一些對自己、生死、與他人相處等熱門話題，可以與子女分享及討論一下。



新年於 Facebook 專頁發放正能量，為情緒受困者打氣

今年我們自家製 • 新年恭賀說話，打破禁忌，豐富恭賀說話的意義，新年流流都可以繼續防止自殺。

吊頸 → 剪刀剪斷 → 救回 → 盛放
留住生命，才能「花」開富貴。



跳樓 → 降落傘救回 → 飛起身 → 「飛」黃騰達
留住生命，才能「飛」黃騰達。



炭 → 燒炭 → 用水把炭淋熄 → 氣上升
留住生命，才能享受新年新「氣」象。



立即觀看→



越嶺專業培訓及發展中心

2018年4月至6月培訓課程預告

4至6月份課程	日期及時間	費用
敘事治療基礎理論與技巧證書課程 導師：臨床心理學家葉劍青先生	2018年4月23日至6月11日 19:00 - 22:00 (星期一，共8堂) (其中一堂為星期三)	HK\$3,500 二人同行價 - HK\$3,300 團體報名優惠 - HK\$2,930 (同一機構，5人或以上報讀)
哀傷輔導基礎理論與技巧證書課程 導師：吳燕玲博士	2018年5月5日至5月26日 10:00 - 17:30 (逢星期六，共8堂) (13:00 - 14:30 午膳時間)	HK\$3,500 二人同行價 / 早鳥優惠 - HK\$3,300 名額：20位
尋解聚焦治療基礎理論與技巧證書課程 導師：楊家正博士	2018年6月2日至6月23日 10:00 - 17:30 (逢星期六，共8堂) (13:00 - 14:30 午膳時間)	HK\$3,600 二人同行價 - HK\$2,800 團體報名優惠 - HK\$2,600 (同一機構，5人或以上報讀)
專業家事調解訓練課程 導師：香港調解仲裁中心導師	2018年6月1日至11月16日 19:00 - 22:00 (逢星期五，共21堂) (8/6, 29/6, 3/8, 10/8 暫停)	HK\$15,000 早鳥優惠 - HK\$14,800 二人同行價 - HK\$13,800
陰影心理學與內在心靈自療證書課程	2018年6月23日至7月7日 09:30 - 17:15 (逢星期六，共6堂) (12:30 - 14:15 午膳時間)	HK\$2,100 早鳥優惠 - HK\$2,000 二人同行價 - HK\$1,800
輔導工具應用與「解說」技巧實務證書課程	2018年5月25日至6月1日 09:30 - 17:15 (逢星期五，共4堂) (12:30 - 14:15 午膳時間)	HK\$1,500 早鳥優惠 - HK\$1,300 二人同行價 - HK\$1,200
Zentangle 靜觀減壓工作坊 (半日)	2018年5月5日 14:00 - 17:00 (星期六，共1堂)	HK\$600 二人同行 / 早鳥優惠 - HK\$430 名額：15位 (小班教學)
籌備中課程		
情緒聚焦治療課程 (Emotion-Focused Therapy)	ACT 接受與承諾治療基礎理論與技巧證書課程 (Acceptance and Commitment Therapy)	

其他優惠及詳情請參閱網頁：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link> 或「越嶺專業培訓及發展中心」Facebook 專頁
如有查詢，歡迎致電 2790 9022、What'sapp 6446 7749 或發電郵到 Ur-link@sbhk.org.hk
與越嶺專業培訓及發展中心職員聯絡。

另外 **收費輔導服務** 即將推出！

攜手支持拯救生命的工作

有您支持，香港多點關懷，拯救更多珍貴的生命，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缺乏面對逆境的能力及關心，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 拯救更多珍貴的生命

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

- 我願意成為「撒瑪利亞人」，每月定額捐款： HK\$300 HK\$150 其他 \$ _____
- 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 _____ (Mr. / Ms. / Miss.) 中文姓名 _____ (先生 / 女士 / 小姐)
 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) 【「撒瑪利亞人」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「撒瑪利亞人」，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
 (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

謝謝您的支持！

捐助機構
Funded by:



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



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

- 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B座3樓1室 電郵：info@sbhk.org.hk
 電話：2319 2688