

第80期
2018年6月 (非賣品)

生命交流



活動報導

「麥兜·新嚟新豬肉」慈善跑 2018
全會退修日
「Try and Observe 展覽及體驗活動」
活出彩虹服務
培訓課程預告



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

Listen · Company · Care · Grow 愛聆聽 · 願同行 · 倡關愛 · 重成長

序

我讀初中的時候經常到附近的一個屋邨與同學打波，每每會經過一間重門深鎖的機構，門口一個大招牌寫著「香港撒瑪利亞防止自殺會」。沒有想到，多年後竟與這機構結緣；更沒想到的是，當年在那裏服務的義工，現在有部份竟然與我共事。可想而知，他們對義工服務的承擔有多大。

要當上本會的熱線義工本已不容易，要不間斷地做了超過20多年便更難，要成為其他熱線義工的導師更是難上加難。難，不只在於能力，更在於心力。

本期生命交流的主題專訪，就是這樣的一位熱線義工。

總幹事 曾展國

薪火相傳

延續助人自助精神



「求助者就如戴了一幅矇糊的眼鏡，義工是一塊眼鏡布，讓他們抹走灰塵，從新看清眼前事物。最終他們怎樣決定則屬個人選擇。希望所有求助者在短短的談話中，可以重新認識和欣賞自己。」

VINCENT以義工身份加入香港撒瑪利亞防止自殺會熱線中心已經24年，每個星期五他都準時回到中心接聽求助者的電話。大學教學工作已經忙得不可開交，甚麼驅使他多年來風雨不改，奉獻工餘時間，為一個個受情緒困擾的陌生人分憂，並指導新的熱線義工？



由海上走到陸上的「樹窿」

年輕時，VINCENT曾經在船上工作一段時間，他的「樹窿」生涯亦由此開始。「年輕一代對於行船生活之苦可謂不能想像。船員需要離鄉別井工作起碼一年，加上他們很多時都背負著不同的私人或法律問題，令他們產生很多情緒困擾，極需要和他人傾訴。」

VINCENT笑言，「可能因為我的性格和同理心，令我比一般人更有耐性聆聽和開解別人，口碑好，自自然然船上不同的人都主動找我傾訴。」

船上的經歷讓VINCENT發現自己的長處，結束行船工作後他碰巧看見熱線中心招募義工，令他決意在這一方面發展，協助更多有需要的人。在陸上當一個「樹窿」真的不容易，VINCENT加入中心初期都遇過不少困難和內心的掙扎，卻沒有令他萌生放棄的念頭。日子久了，熱線義工生活更成為他人生不可或缺的一部份。其後更委身成為導師，把自己多年的經驗及在其他義工導師身上學到的技巧跟新義工分享。

經驗傳承 「易地而處」、「以人為本」

24年前，熱線中心經已制定了由資深義工擔任導師的制度。剛剛成為熱線中心義工的VINCENT當時亦曾接受過幾名導師的指導。「其中一位導師JOYCE經常提點義工們在接聽求助者電話時要謹記『易地而處』。這個四字詞彷彿提醒義工要設身處地從求助者角度提供緩解，但其實是想義工喚醒求助者，希望他們作出任何決定前應先考慮一下他們身邊親友會怎樣受他們的決定所影響。」

VINCENT在處理一名男士因喪偶而準備燒炭自殺的個案時，簡單的一句「你覺得太太會想你這樣過生活嗎？」成功令這位男士願意走出家門到街上走走，暫時遠離自殺念頭。讓他親身感受到這個要訣的力量，驅使他在過去十數年擔任導師的日子裡不斷提醒新一代義工要牢記這個技巧。

VINCENT擔任指導時亦強調「以人為本」。「熱線義工主要工作是聆聽，但很多義工常被直覺錯誤引導他們去解決求助者的問題，而忽略了關心他們的感受及舒緩他們的情緒。」VINCENT坦言自己和很多義工都曾面對這個盲點，但只要慢慢適應和改變，「以人為本」是可以訓練的。



助義工走出無力感困局

在接聽電話的短短時間，義工可以做的實在不多，難免充滿無力感。所以在義工接聽電話後的「接報」程序更顯得特別重要。VINCENT和其他導師會跟義工檢討整個接聽過程，更會去安慰一些受個案影響的義工，重新建立他們的信心。

「經驗尚淺的義工有時對接聽熱線電話對防上自殺的效果有過高期望，誤以為一通電話便可馬上拯救求助者的性命，挫敗感隨之而起。」VINCENT表示。

「義工有時會忘記求助者要經歷長時間的掙扎才可鼓起勇氣去打這通電話，耐心聆聽已經是幫助他們非常重要的一步。雖然結果未必明顯，甚至你永遠不能證實其效用，但只要求助者有一天記起與義工的對話，對他們都會有正面影響。」

人必自助，而後人助之

要成為熱線中心的義工一點也不容易，除了要進行長達一年的職前及在職訓練外，還要定時出席不同的訓練工作坊。有些工作坊雖跟熱線中心的服務沒有直接關係，但卻對義工的個人成長、工作與人際關係有莫大裨益。

接聽熱線電話過程中，VINCENT認為不只求助者得到抒解，其實義工的得著和成長亦不少。義工每日聽到各類不幸故事，讓他們驚覺自己其實已經比很多人幸福，學懂感恩。VINCENT最後總結道，「哪怕有天你遇到相同的難關，你都會記起自己是如何開解他人，從而得知可以怎樣幫助自己，走出同樣困局。」

「麥兜·新嚟新豬肉」慈善跑

4500人齊撐生命教育



2018年4月15日，4,500多名跑步愛好者及家庭聚首香港科學園，參與由香港撒瑪利亞防止自殺會主辦的「麥兜·新嚟新豬肉」慈善跑，除響應「麥兜」樂天知命的正面態度之餘，同時為本會生命教育服務籌募經費，過了別具意義的星期日。

活動當日，香港科學園搖身變成春田花花運動會會場，設有刺激好玩的攤位遊戲，讓參加者跑畢3公里或10公里比賽後再一展身手。另外更有人面彩繪、扭氣球及工作坊等，深受大家歡迎，玩得非常投入，笑聲處處。「麥兜」更化身親善大使，遊走於運動會場為健兒打氣。開步儀式由本會主席黃祐榮先生、電台主持朱薰及其兒子譚永之一起主持，場面熱鬧高興。可惜活動中期，天氣突然變差，幸而唱作人李拾壹先生仍趕到現場在雨中為各位獻唱打氣。最後，大會為確保參加者及工作人員的安全，運動會在雷暴警告訊號下被迫中途取消。

天氣不似預期，就如人生，未能事事順境，摯友的支持及鼓勵尤其重要。我們希望大家都能以積極態度尋求可行方法，從而解決生活中的困境。在此，本會感謝春田花花教育基金及泰基長跑會的鼎力協助；亦由衷感謝每位參與及協助籌辦的參加者、贊助商、支援隊伍、義工、和捐款者，讓是次活動籌得170多萬元。所得善款扣除成本後將全部撥入支持生命教育服務，向大眾宣揚珍惜生命及預防自殺的意識。

香港撒瑪利亞防止自殺會再次多謝各位的支持及參與，我們和「麥兜」約定你下年見！🍷



「麥兜·新嚟新豬肉」慈善跑
香港撒瑪利亞防止自殺會慈善跑 CHARITY RUN 2018
不如重新開始



© Bliss SBHK



主辦: The Samaritan Believers 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

特別鳴謝: Chun Tian Hua Hua Foundation 春田花花教育基金

銀贊助: ARUP



禮品贊助: ADRIEN GAGNON 儀之寶, HUNG FOK TONG, Levi's, RC OUTFITTERS 毅成戶外用品, uni MITSUBISHI PENCIL

全力支持: Acti-Tape, Day Dream, AUA-PIC, T-LONX, TWG 捷榮集團, VTC

媒體贊助: 親子王, BUDDIGO, 經濟一週, ESDlife, 新渡輪, FITZ, GOLF, HKRUNNERS, 微盟媒體 OKI MEDIA, RUNNERS, Spaz Health, 天天小輪



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

Join
us

黑夜見黎明

慈善城市
定向比賽
FROM DARKNESS
TO SUNRISE
CITY ORIENTEERING
COMPETITION

將於10月6-7日 舉行，約定你！

網址: <https://sunrise.sbhk.org.hk/>



黑夜見黎明



熱線中心



香港撒瑪利亞防止自殺會是一個由義工及職員組成的機構，凝聚、融洽、協作是本會非常重視的價值。因此，本會每年均舉辦全會退修日，讓義工及職員有機會聚首一堂，提升機構凝聚力。

一所機構想要永續經營，變革便成為組織發展的必要過程。改變並不可怕，只怕大家拒絕嘗試及接受意見。因此今年退修日主題為「變革心理戰」，義工及職員透過一個又一個具挑戰性的任務，考驗大家的合作性、創造力及變通力，從而希望大家學習如何衝破面對改變時的心理關口，鼓勵跳出舊有思想框框，大膽接受不同的新嘗試。🔥

另外熱線中心為提升熱線義工的服務質素，一直定期舉辦不同類型的在職培訓及分享會，以加強熱線義工的專業知識，為求助者提供更全面情緒支援。

過去3、4月中中心舉辦了以下活動：

1. 博域家庭系統理論工作坊

工作坊希望協助義工以博域家庭系統理論理解人類行為，及治療情緒行為問題的方法。

2. 長期服務方程式

資深義工於培訓中分享自己的博士論文，研究服務中心25年以上義工的特點。

3. 參觀香港復康會



生命教育中心

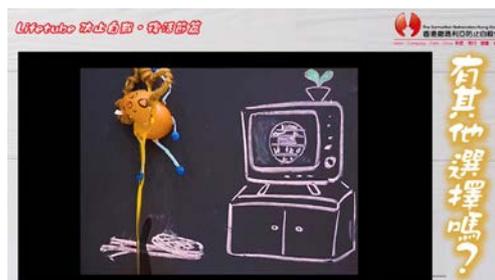
「Lifetube生命偶遇」

生命教育的資源在網絡上百花齊放，相反防止自殺的話題顯得沉重而較少人觸及。Lifetube*嘗試以輕鬆手法，認真的態度在「Lifetube生命偶遇」Facebook專頁進行防止自殺工作。

在復活節，Lifetube製作了五段「重新?重生」·防止自殺短片，以雞蛋吊頸、跳樓、燒炭的定格動畫(Stop-motion Animation)方式表達「與其自殺尋找不確定的重新?不如主動蛻變重生!」的珍惜生命訊息。透過「Lifetube生命偶遇」Facebook專頁，這系列動畫已經成功接觸過萬名公眾，並有超過六千人收看，成績令人鼓舞。

除了將防止自殺的訊息融入各式節日，Lifetube亦會製作身心靈、防止自殺冷知識圖片於「Lifetube生命偶遇」定期發佈，鼓勵公眾關注身心健康並提高防止自殺的意識。❤️

*Lifetube是香港撒瑪利亞防止自殺會即將推出的網上生命教育·資源共享平台。



「Try and Observe 展覽及體驗活動」

上期介紹了生命教育中心新推出的「Try and Observe 展覽及體驗活動」，在過去數月，我們已經到訪多間學校讓同學「Try and Observe」。參與學校的反應正面，學生都能從中思考與死亡的課題，對生命作出反思。

「Try and Observe 展覽及體驗活動」會因應每個主題配合不同活動，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，歡迎到http://sbhk.org.hk/service_content.php了解活動詳情或致電2319 1269與李可欣姑娘查詢及申請。❤️



「賽馬會生命偶遇資源計劃」 家長工作坊

「家庭」是一個避風港，在面對學業、事業、經濟、個人發展等壓力下，充滿關懷愛護的家總能讓家人彼此有喘息的空間。因此，我們開展了「賽馬會生命偶遇資源計劃」，提供家長支援服務，期望透過小組訓練讓家長了解自己的教養方式對子女的影響，提昇與子女溝通的能力，以成為子女更堅固的保護網。



家長心聲分享

1.

此課程拉近了我與小朋友之間的距離，讓我和女兒可以更好的相處，我認為「設限技巧」對我的幫助最大。

2.

更了解與子女溝通的技巧。在課堂中，我真實地感受到孩子的感受，讓我學會在適當時候停一停、靜一會。

3.

了解到自己小朋友行為並不是唯一或大問題，讓我可以冷靜且有同理心地和小朋友相處，一同「同行」生活。

家長工作坊的服務對象為小學生及中學生的家長，如想進一步了解活動詳情，歡迎致電2319 1269與鍾家恩姑娘查詢及申請。☎

1-2

同學有機會代入不同人的世界，嘗試面對他們生活中的困難，讓他們反思現在自己擁有及珍惜的事。

3-5

同學從製作迷利紙棺，打破討論死亡的忌諱，讓他們反思生命的意義。



自殺危機處理中心

活出彩虹服務

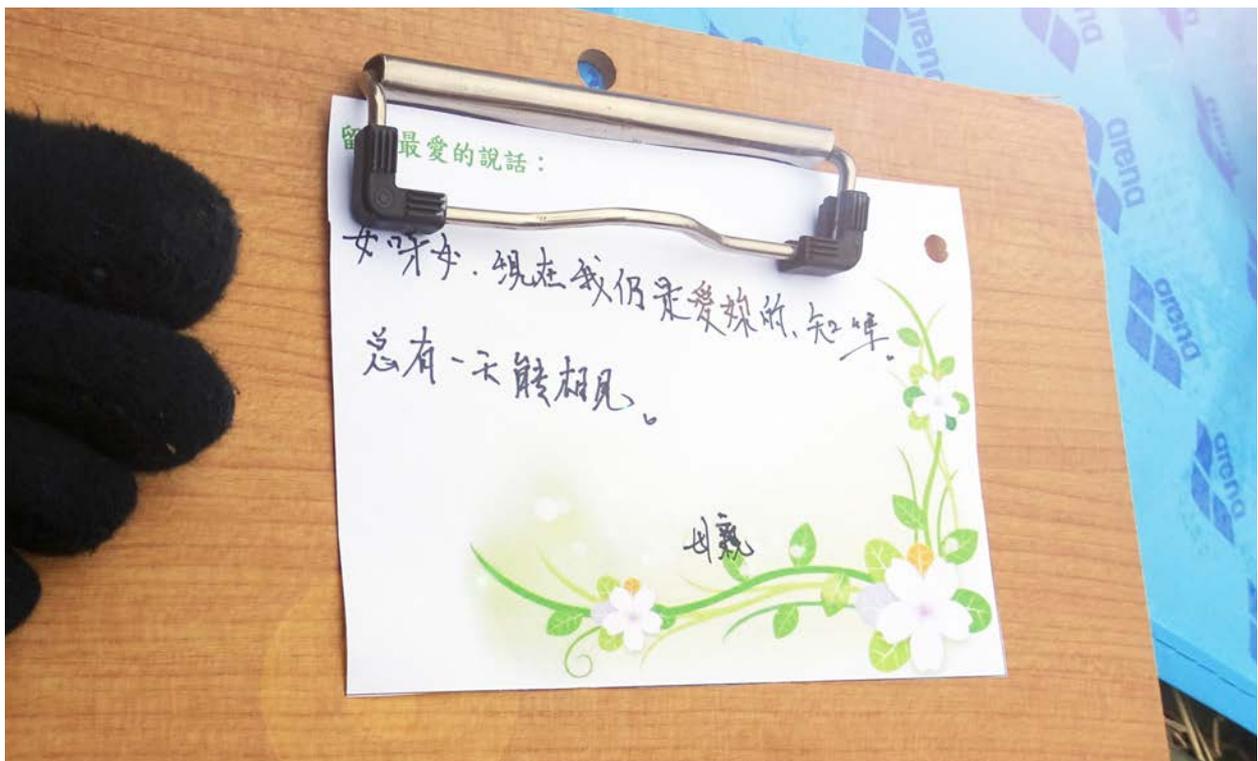
第19期【未完的小說—自殺身故者親友治療小組】在2018年5月正式展開，藉著同路人之間互相扶持、鼓勵和分享來舒緩哀傷情緒，並知道自己不是孤軍作戰。另一方面，組員亦會一同學習以正面積極的態度，建立和適應新生活。在未來的日子，中心仍會繼續推行有關小組，盡力幫助自殺身故者的親友走出陰霾。以下是部份組員的感受分享：

- 有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，感到自己並不孤單，亦可在小組中表達感受
- 小組療程很有幫助，如教導應盡情抒發感受及方法，嘗試後覺得有效

端午節將至，我們將與「活出彩虹」小組組員在6月中一起學習包糰，組員藉此機會聚首及聯誼，大家可互相關懷和勉勵，製成品將贈送予其他組員，下期通訊將會和大家分享當日花絮。

網上防止自殺服務

中心自2008年起開始「真心話室」網上防止自殺服務，以網上聊天室為求助者提供即時情緒疏導服務的需求日益增加。為此，我們將進一步加強中心的網上即時情緒支援服務，在熱線義工的培訓課程上已加入相關的訓練，以裝備更多義工投入服務，為網絡世界增添愛與關懷。想加入義工大家庭的你，請留意我們網頁公布的招募日期。❤️



越嶺專業培訓及發展中心

6月至9月培訓課程預告

		日期及時間	費用
	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 9:30 - 12:30 及 14:15 - 17:15 (逢星期六, 共6堂, 每日2堂)	HK\$2,100 二人同行價 HK\$1,800
	沙維雅模式 初探工作坊	2018年7月4至11日 10:00 - 17:30 (逢星期三, 共4堂, 每日2堂)	HK\$1,800 二人同行價 HK\$1,300
	情緒取向治療課程	2018年7月9日至8月27日 19:00 - 22:00 (逢星期一, 共8堂)	HK\$3,500 二人同行價 HK\$3,300
	接受與承諾治療基礎理論 與技巧證書課程	2018年7月20日至8月24日 19:00 - 22:00 (逢星期五, 共6堂)	HK\$2,800 二人同行價 HK\$2,500
	Zentangle® 禪繞與自我關懷工作坊	2018年8月1至22日 19:30 - 21:30 (逢星期三, 共4堂)	HK\$1,250 二人同行價 HK\$980
	基礎聆聽技巧訓練課程	2018年8月2至16日 19:30 - 21:30 (逢星期四, 共3堂)	成本價 HK\$500 特別優惠 HK\$100起 自由定價 名額15位 小班教學
	兒童為本遊戲治療 基礎證書課程	2018年9月21日至11月23日 19:30 - 21:30 (逢星期五, 共8堂)	HK\$1,800 二人同行價 HK\$1,300
	籌備中課程 (新課程)	沙維雅模式四天課程 (暫定9月)	沙維雅模式個人成長工作坊 (暫定9月)
			和諧粉彩工作坊

其他優惠及詳情請參閱網頁

「越嶺專業培訓及發展中心」
Facebook專頁



如有查詢, 歡迎與越嶺專業培訓及發展中心職員聯絡。
 電話: 2790 9022 WhatsApp: 6446 7749
 電郵: Ur-link@sbhk.org.hk

香港撒瑪利亞防止自殺會

捐款表格

預防勝於補救，推廣珍惜生命極為重要。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。

捐款資料

我願意每月定額捐款 HK\$500 HK\$300 HK\$150 其他 \$ _____
我願意一次過捐款 HK\$3,000 HK\$1,500 HK\$500 其他 \$ _____

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 _____

捐款方法

- 信用卡 / 銀行自動轉賬 (授權書於稍後寄上) 【每月定額捐款主要方法】
- 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



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」(免郵費)。

如你希望每月定額捐款，亦可把填妥之表格傳真至 3016 9970。

捐款港幣\$100元或以上，可憑收據申請扣稅。(稅局編號：91/1498)

「生命交流」已上載至網站 <http://www.sbhk.org.hk/>
(如不欲收到印刷版本，請電郵至 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

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



感謝你的支持！



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

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：九龍白田邨瑞田樓8座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