第81期
2018年11月 (非賣品)

生命交流

香港的生死教育課何時開始？

02 | 專訪鍾一諾教授
06 | Lifetube • 網上生命教育 • 資源共享平台
10 | 全新網上防止自殺服務 - Chat窿

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

序

生死總要面對，及早思考，準備如何自處。可惜在香港，政治、娛樂、旅遊、飲食等等都可以成為大眾茶餘飯後的話題，唯獨「死亡」這個人生必須面對的終點，永遠絕跡於言談之間。只有在面對摯親離世時，才勉為其難地談論。

今期《生命交流》專訪有公共衛生學學者鍾一諾，談談香港人的生死教育，如何提高大眾對死亡及離別的意識。

總幹事 曾展國

香港的生死教育課何時開始？

用「實際」來形容香港社會實不為過，生死這個既虛無亦不著邊際的議題根本找不到立錐之地。但對於公共衛生學學者鍾一諾（Roger），生死不單是他研究的範疇之一，更是他過去幾年一直努力在社會上推行的課題，希望讓更多人公開談「死」。

和生死教育的第一接觸

Roger 在取得公共衛生學博士學位前從未曾深入涉足生死教育。直至 2015 年，他加入香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院任教的四年後，才碰上讓他全身投入生死教育的機遇。當時學院院長楊永強教授得知他曾在香港大學研究長期病患者的長期護理，便邀請他加入由食物及衛生局（食衛局）委託學院主導的香港長期、老人及臨終護理政策的研究項目。這是 Roger 首次以公共衛生角度接觸生死命題，他才驚覺生死教育涉獵範疇之廣。

生死教育為了…

何謂生死教育？Roger 認為生死教育對每個人的含義都不同。他理解的生死教育是以「公眾教育」模式讓人了解生老病死的過程、打破大家對死亡的忌諱、建立生死價值觀，從而令大眾更開放地討論有關話題，在心理上及實際上都能作出更好的準備去面對自己和家人生命的終結。但香港人普遍接觸到的生死教育，很大程度上是電視劇集中為了劇情需要而可能過份戲劇化甚或簡化的情節，例如在電視劇中經常出現的「搶救」情節。但並不是太多人清楚了解為臨終病人（尤其是年長的臨終病人）施行「搶救」可帶來的後果。

▲ Roger、楊永強教授及一眾畢業生的合照。

Roger 稱：「在很多現實的情況中，當病人命危時，醫生會詢問家屬是否同意醫護人員為病人進行搶救，無可否認大部人都會選擇『同意』，但醫生應否使用『搶救』這個字眼其實是值得商榷的。醫生口中的『搶救』其實是指『入侵性心肺復甦術』，如果你的親人已經年紀老邁，『搶救』有機會令他胸骨斷裂。即使他日後甦醒，生活質素亦會受到嚴重影響。但醫生從來不會詳細和家屬解釋，因為情況危急，甚或連一些醫生自己都不察覺『搶救』兩字背後的問題。」生死教育正正就是希望將這些專門知識普及化，帶入社區讓更多人認識，幫助他們更了解這些概念，從而作出更符合病人需要及利益的決定。

港人識「死」未？

「死」在華人的社會中顯然是非常敏感的話題，一旦在家庭聚會中談論跟「死」有關的話題，很大機會受到長輩的訓斥。既然「死」不能在家中討論，那麼香港人從何認識「死」？認識又有多深呢？

Roger 認為香港真正「落地」談論生死的教育非常缺乏，內容亦非常片面，很多更涉及忌諱和迷信，如參加喪禮後不應出席婚禮、不要買凶宅、有「4」字的樓層都要剔除等等。他又指現時生死教育和性教育在香港的處境是非常相似，同是避免觸碰的範疇。「香港人所認識的生死往往是從報章、網絡、地產商、銀行耳濡目染而來，是『八卦式生死教育』。比如有人在家中離世，你和上下左右鄰居的家都可能會變成凶宅，難以出售，甚至不能向銀行借錢。所以如果你有親人即將離世，『醒目』的香港人通常會盡快送他們到醫院。這就是香港人所接受的一套生死教育，問題其實比想像中嚴重！」

「在香港，即使最常接觸生死的醫護人員到近年才需要修讀和死亡相關的課題，可想而知在公眾層面的生死教育是多匱乏。對比其他華人社會如台灣，香港的生死教育都相形見絀，台灣早在學前教育階段已經有繪本教導生老病死。」Roger 表示。

▲ Roger 在中文大學教授生命倫理課。

▲ Roger（左二）與伍桂麟（右二）在 D100 主持網台節目《生命 21 克》推動生死教育。

香港應該怎樣走下去？

「香港人常裝作開放，但其實非常保守。我們只有坦承『香港人保守』這個事實，直接面對問題，制定一套普及的生死教育，才可以令大多數人能慢慢接受及改變保守思想，並能開放地討論生死。」Roger 語重心長地說。

近年不同的社福團體都相繼為長者舉辦與生死教育有關的活動，讓他們認識死亡，並為自己的身後事事先作安排。Roger 並不否定這些活動的成效，但生死教育不應只集中在年長一群，因為涵蓋的人口數目始終有限，相反，應該為各個年齡層制定相應的生死教育內容，生死教育才變得有效及完整。台灣生死教育之所以做得較理想，都歸功於早年在教育改革中將相關內容制度化，融入各級課程大綱內。

當問及他怎樣評價自己在推廣生死教育的成績時，他略帶感慨地表示事情在過去幾年正緩慢地向好發展。雖然他很想加快進程，但礙於香港的文化背景，他只能接受這個步伐。

生死教育在未來的香港

Roger 主張社區及政府攜手合作推動生死教育。他認為要靠社區有志之士先踏出第一步，例如近年他便與中大「無言老師」計劃的推手伍桂麟主持網台節目（D100《生命 21 克》）、成立香港生死學協會，又例如陳曉蕾記者等人辦以生死教育為主題的雜誌等，以多媒體手法推動生死教育，累積群眾，讓政府看見訴求，它才有依據在宏觀層面配合。當政府觀察到社會的轉變後應該在政策由上而下作出配合，改變社會整體文化，讓生死教育討論得更深入。剛出爐的施政報告亦應食衛局委託中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院的研究，罕有地提出：「為讓晚期病人就他們自身的治療及護理安排有更多選擇，政府會於 2019 年就預設醫療指示及相關晚期照顧服務的安排諮詢公眾。」改變…可能就在不久的將來。

▲ Roger 參與的生死教育書籍《無言老師》。

活動報導

2018 年度記者招待會

香港撒瑪利亞防止自殺會的 2018 年度記者招待會已於 7 月 28 日舉行，本會就死因裁判法庭之數據進行分析，並於記者招待會發佈 2017 年全港自殺死亡統計數據分析，同時預告本會的最新服務發展，包括由香港賽馬會慈善信託基金資助的生命偶遇生命教育資源平台及社署攜手扶弱基金資助的跨平台網上聊天程式—「Chat 窿」。

在 2017 年，死因裁判法庭報告指共有 916 宗自殺死亡個案，相比 2016 年自殺死亡人數的 954 宗，共減少 38 宗。相反，19 歲或以下青少年自殺身亡數字共 36 宗，比 2016 年的 24 宗增加了 12 宗，即上升 50%。在近年整體自殺數字逐年下降的環境下，這年齡群組卻呈現上升趨勢，情況非常值得社會關注。

本會 2017 年度年報亦於同日出版，以「聆聽 • 同行 • 關愛 • 成長」為主題，向公眾再次表明我們的服務使命及理念，並藉此提醒同工及義工在本會服務的「初心」。如欲了解本會過去一年的工作及全港自殺死亡統計數據分析詳情，可瀏覽 http://bit.ly/2ASBRag。

勞工及福利局局長親臨了解服務

今年八月，勞工及福利局局長羅致光博士與一眾官員到訪本會白田中心，與本會主席、理事及總幹事，一同商討香港自殺問題及未來防止自殺服務的發展方向和重點。羅局長對於本會未來的服務發展及概念均表認同及支持，並會盡力配合及協助有關發展。

生命教育書籍《逆向飛翔 2》現已出版

《逆向飛翔 2》是本會第二本推出的生命教育書籍，收錄了 11 位名人及「平凡人」的人生經歷，導出珍惜生命及正向人生的訊息。每一個生命故事的背後都是一份生命的領悟，希望讀者可從中得到啟迪，或找到屬於自己的健康和快樂出路。歡迎大家到各大書局或網上書店購買。

《逆向飛翔 2》發售點：
http://bit.ly/2RXNFwy
平裝本定價： 港幣 80 元

grow 熱愛生命 生命教育中心

賽馬會防止自殺教育計劃

我們一直認為，生命教育不應只局限於學校，也應該在生活中滲透培養。於剛過去的暑假，我們設計了兩個活動在「賽馬會生命教育資源閣」進行，與孩子和家長一同發掘生命的獨特與韌性，迎接新學年的挑戰。

「勇者公主大戰黑魔王」生命劇場

我們希望透過劇場中勇者公主的奇遇叫孩子思考生活自理的重要性，從而培養他們良好生活習慣和責任心，加強個人信心和能力感。這次公演除有演出及討論環節外，更增添「自理挑戰」環節讓孩子有進一步實踐的機會。活動除了鼓勵孩子努力完成挑戰，也讓陪同參與的家長學習適時放手，給予孩子足夠的空間去嘗試和學習。

繪本共讀「點」創作

我們以「點」這個繪本故事和孩子認識生命的獨特性；再讓他們如繪本中的主角一樣，在一個沒有批判的環境下只以「圓和點」自由作畫，跨越標準的局限，學習欣賞自己及他人的能力。孩子的畫作或許未能達到「佳作」水平，但我們喜見他們在活動中能以單純的心欣賞自己和同伴的作品。最後，我們舉行了一個簡單的小型畫展，活動在家長的讚賞聲和孩子的歡笑聲中作結。

> 我們相信，孩子的自我價值感就是這樣一點一滴積累而成。

> 我們期許，每個孩子在投入參與後都可以得到成人正面的肯定。

Lifetube - 跨機構網上生命教育平台

Lifetube 是本會最新推出的全港首個 —跨機構網上生命教育平台，提供生命教育資源、精神健康資訊、防止自殺手冊、多媒體資源庫、學生創作平台和互動學習網上程式。在這些基礎建設下，鼓勵學校、機構、對生命教育有熱誠的公眾人士，積極分享及共享自己的生命教育。讓生命教育能在網上百花齊放，發揮協同效應，一起貼切回應不同社群的需要，達至共同擁抱生命，防止自殺的目標。

網址：https://lifetube.hk/

幕前 • 幕後大招募

本會生命教育中心自 2011 年開始舉辦「你的生命 • 你的選擇」生命劇場計劃。希望透過舞台劇宣揚珍惜生命、用積極態度去尋求可行方法解決生活中困境等正面訊息。

劇場現正招募義工參與「留空」生命劇場。如果你希望做義工而又富表演慾，可以藉這次遴選加入劇場大家庭，一齊參與演出，一邊做義工一邊滿足自己的「戲劇癮」！

SBHK 劇場 - 「留空」生命劇場

演出日期：視乎學校申請
演出時間：學校上課時間
演出地點：全港中學

義工要求：

- 對戲劇或後台有濃厚興趣
- 對義工服務有熱誠
- 可配合綵排及演出時間

如有興趣，請即到下列網址填妥申請表，
我們將稍後與你聯絡及安排見面
https://goo.gl/forms/UKj4KZaXNoob81u03

義工感想

“對沒有劇場演出經驗的我，原來要熟讀對白、投入角色並不是容易的事。感受到他們非常用心教導我，如何以聊聊幾句對白讓學生知道我是怎樣影響劇中的主角。每次演出和排練我都非常開心；慶幸可我以有這樣的體驗及認識到一班志同道合的好朋友。 — 張小姐”

“成為劇場義工讓我有機會直接向家長、學生宣揚防止自殺的訊息，讓我可以為這個令人痛心的情況做點事，使我內心感到非常實在。如果你和我一樣關心別人的生死，我相信你也擁有一顆觸動的心靈，不要等，立即加入我們！ — 鄺先生”

周年聚餐暨合作伙伴嘉許禮

為答謝一眾同工、義工及合作伙伴在過去一年的無私付出，本會每年均會舉辦「周年聚餐暨合作伙伴嘉許禮」。今年的周年聚餐已於 2018 年 7 月 28 日（六）順利舉行。當晚延開 18 席，義工及其親友、理事、各部門同事聚首一堂，場內歡樂氣氛處處，十分熱鬧！

聚餐以「聆聽 • 同行 • 關愛 • 成長」為主題，讓彼此能夠重整初衷，陪伴有需要的人前行。本會有幸邀得社會福利署—家庭及兒童福利科助理署長彭潔玲女士擔任主禮嘉賓。彭潔玲女士欣喜於聚餐中巧遇在本會當義工的舊同事，她指這體現本會的服務被受各界專才的支持及肯定。當晚聚餐氣氛熱烈，除了美食和遊戲外，更有豐富的大抽獎環節將聚餐氣氛推向高峰，令在場所有參加者都其樂融融，渡過一個難忘的晚上。

看見生死的色彩 — 參觀無言老師計劃

熱線中心的求助電話不乏具自殺危機的求助者，在面對生死的一瞬間，義工需要冷靜聆聽，陪伴求助者走過這段艱難的時刻。對義工們，透過探討生命的意義再作反思，是重要亦不可缺少，故此熱線中心舉辦在職訓練《看見生死的色彩—參觀無言老師計劃》。我們期望義工可以從死亡反思生命的寶貴，讓他們在接聽求助電話時能與求助者一同重整對生命的看法。

義工在培訓當日不單認識了「無言老師」計劃的緣起，還探討生命和死亡的意義及了解更多香港長者對死的意向。義工參觀後均指重新體會對生命、遺體的尊重。

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

只想 您在耳

第62期 義工招募

CHECK IN
www.sbhk.org.hk

報名資格:

- ✓ 年滿20歲或以上、具中學程度及有著助人的熱心；
- ✓ 願意耐心聆聽別人、性格成熟、情緒穩定；
- ✓ 願意參加本會提供的「職前訓練」及「在職訓練」
- ✓ 願意付出時間，定期當值。

查詢電話：2790 8844（何姑娘/鄭姑娘）

報名方法：

① 可郵寄附$2郵票及填上地址之回郵信封至彩虹中心索取，地址：九龍彩虹邨金華樓地下126-127室，信封面請註明「62期香港撒瑪利亞防止自殺會義工申請」。

② 可透過網頁http://www.sbhk.org.hk下載申請表。

截止報名日期：2018年12月16日 申請表以郵戳日期為準

Designedby edmund5

佳節送暖 — 活出彩虹服務

佳節一般是家人共敘天倫的日子，但對於自殺者親友而言，卻是很難受的時刻。如果只有自己一人獨自面對，很容易會被悲傷淹沒。因此「未完成的小説」治療性小組」每逢佳節都會聚首一堂製作應節食品，讓組員及家屬朋友在過程中互相支持、建立關係，增加組員間歸屬感，抒發思親情緒，為這些日子賦予新的意義。

今年的端午節及中秋節亦不例外，組員、同工聚首製作粽和月餅。製成品除會讓組員自己享用，同事或義工更會到訪並送贈予一些較少參加小組活動的組員。一同感受節日氣氛之餘，也藉此為他們送暖。本會藉此機會重新連結他們，讓他們知道同工和組員依舊關心及記掛他們。看到他們收到粽或月餅時的欣喜表情和對製成品味道的讚賞，同工們也感到高興。

CHAT 窿 — 新求助途徑

「Chat 窿」是本會最新啟用的跨平台防止自殺及情緒支援應用程式，為本港首個向受情緒困擾或自殺念頭影響人士提供即時網上文字情緒支援的服務。使用者可以安心地和我們的義工傾訴他的情緒及自殺困擾、生活點滴等，讓情緒得到抒解，再面對挑戰。

「Chat 窿」獲得攜手扶弱基金資助，由受訓練義工和職員提供服務及督導。使用者可按意願輸入個人資料，讓義工在開始對話前先了解其基本背景。為保障使用者的私隱，所有資料及對話內容絕對保密。

如何使用：

使用者只需以電腦、平板電腦或手提電話登入 help4suicide.hk 或 chatpoint.org.hk 的「Chat 窿」連結便可使用服務。使用者亦可掃瞄以下 QR code 下載及安裝應用程式。

服務時間：

星期一至五：上午 6 時至凌晨 1 時;
星期六、日及公眾假期：晚上 8 時至凌晨 1 時

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

2018 年 11 月至 12 月
培訓課程預告

Zentangle® 禪繞與自我關懷工作坊

即使自覺沒有任何繪畫技巧或藝術細胞，也可以成為藝術家？Zentangle® 禪繞畫是一種簡單易學、適合任何年齡、極具療癒效用的藝術。這個工作坊揉合蒙特梭利教學原則，只要你願意拿起筆，便可畫出一幅屬於自己的圖畫。透過重複的筆劃和圖案、專注的繪畫過程，使參加者能得到平靜放鬆、心靜自在的狀態；從靜觀（mindfulness）和輔導的角度，達至自我關懷（self-compassion）及抒緩負面情緒之效。

◀日 期▶ 2018 年 11 月 23 日至 12 月 14 日（逢星期五，共 4 堂）

◀時 間▶ 19:30 - 21:30

◀費 用▶ 港幣 1,250 元（二人同行價 - 港幣 990 元）

兒童遊戲治療 - 理論及實踐工作坊

◀日 期▶
2018 年 11 月 10 日至 11 月 17 日
（逢星期六，共 2 堂）

◀時 間▶
14:00 - 18:00

◀費 用▶
港幣 800 元
（二人同行價 - 港幣 600 元）

敘事治療基礎理論與技巧證書課程

◀日 期▶
2018 年 10 月 29 日至 12 月 17 日
（逢星期一，共 8 堂）

◀時 間▶
19:00 - 22:00

◀費 用▶
港幣 3,900 元
（二人同行價 - 港幣 3,500 元）

尋解聚焦治療個案學習應用工作坊 - 一個性侵個案的反思

◀日 期▶
2018 年 11 月 24 日
（星期六）

◀時 間▶
10:00 - 17:30

◀費 用▶
港幣 900 元
（二人同行價 - 港幣 700 元）

沙維雅模式初探工作坊

◀日 期▶
2018 年 12 月 10 日至 12 月 17 日
（逢星期一，每日 2 堂；共 4 堂）

◀時 間▶
10:00 - 17:30

◀費 用▶
港幣 1,800 元
（二人同行價 - 港幣 1,300 元）

陰影心理學與內在心靈自療證書課程

◀日 期▶
2018 年 12 月 1 日至 12 月 15 日
（逢星期六，每日 2 堂；共 6 堂）

◀時 間▶
9:30 - 17:15

◀費 用▶
港幣 2,100 元
（二人同行價 - 港幣 1,800 元）

其他優惠及詳情請參閱網頁：
http://www.sbhk.org.hk/ur-link

「越嶺專業培訓及發展中心」
Facebook 專頁：
https://www.facebook.com/UrLinkPTDC

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

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

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$150　☐其他 HK$ _____
☐ 我願意**一次性**捐款　☐ HK$3,000　☐ HK$1,500　☐ HK$500　☐其他 HK$ _____

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

☐ 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

☐ 7-Eleven　3529 9000 0000 0012 5　☐ CircleK

☐ 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 CHINA 中國香港 郵資已付	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

感謝你的支持！

捐助機構 Funded by: 香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust 同心同步 同進 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 B 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