

第83期
2019年7月 (非賣品)

生命交流



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



逆流而上

活出無限可能

- 02 | 專訪「逆流大嬭」
- 05 | 活動報導
- 08 | 正向溝通：「飛返轉」爸媽谷
- 09 | 自殺危機評估及制定輔導方案
四部曲

序

筆者有一次划小艇出海，去的時候順風而行，當然愉快，越划越遠。可是要回岸時，卻是逆風而行，怎樣划也給風及水流越推越遠，回不了岸，人也給風吹得發抖。最後唯有打電話給租艇戶求救，不多久他們使用快艇把我的小艇拖回岸去。

人生總有順逆流，順流時不要「有風駛盡哩」，以免回頭時太難；但逆風時也不必獨自承受，累了找人依靠。正如今次接受訪問的本會義工所言，我們身邊總有一些小天使，在不知不覺間守護了我們，讓我們可以感覺溫暖。

總幹事 曾展國

逆流而上 活出無限可能



電影《逆流大叔》為人所認識，一班本來選擇逃避的大叔們，坐到只許前進不許後退的龍舟之上，竟重拾人生久違了的衝勁。他們藉著重新燃起的鬥志，邁步去迎接自己人生裡一道又一道的逆流。這不就是電影橋段，現實又豈會有如此正面的「大叔」。

逆流大孀？

跑山比賽常客 Corinna Wong 近期以筆名「逆流大孀」在網上撰文，分享自己參加比賽時的所見所聞及大自然美景。雖然「大孀」開始跑步及撰文的理由和電影中主角不盡相同，但她的理念和電影一致。她希望用文字鼓勵一眾與她年紀相約的「大孀」，不要被自己當前的環境、年齡、困境等外在因素局限自己，而放棄嘗試的機會。勇敢踏出第一步嘗試，燃起鬥志，挑戰未知。同時想鼓勵更多人走進她所嚮往的大自然，去感受它的神秘力量。



▲ Corinna 和朋友首次參與
澳門旅遊塔跑樓梯比賽

逆流而上的領悟

她的跑步生涯一切都源於 2015 年的一個澳門之旅。「當時一班中學同學相約到澳門旅遊，有人覺得吃喝玩樂的澳門之旅實在太平凡。於是為了充實這個旅程，我們竟然一起報名參加澳門旅遊塔舉辦的跑樓梯比賽。當時，我完全沒有跑步經驗，面對著旅遊塔的 1,298 級樓梯根本無從入手，甚至不相信自己可以完成是次比賽。」Corinna 憶述。

自言對工作及生活大小事都要有充足準備的大嬸，即使距離比賽僅餘一個月時間，她仍盡力練習。「當時每晚都會到住所大廈的後樓梯練跑。一個月後，我已經可以連跑 40 層。雖然離旅遊塔的總高度仍有一段距離，但總比『零』好。我確信走到塔頂應該沒有問題的。」Corinna 稱。結果如她所料，她順利完成賽事。當然，她沒有得到任何獎項，但她所領悟到的卻對她影響深遠。「如果不踏出第一步嘗試，永遠不會發現一些看似遙不可及的目標其實比想像中近，是可以達到的。」

為平凡事創造不平凡的意義

Corinna 還未醉心跑山之前，她經常與朋友結伴行山。久而久之，她開始覺得單純行山已失去其趣味性，於是她開始為自己定立一個「Kill 標 Project」。香港高 300 米以上的山大約有 130 座，她定立目標要在 2 至 3 年內到訪當中的 111 座，並跟山頂的標距柱自拍。自從定立目標後，她對行山的感覺變得不一樣，行山成了她的一個小遊戲，結果她在 3 年內便「Kill」了 111 個山峰。

她認為：「如果一件事情沒有目標便會失去了它的意義。即使眼前的任務更沉悶、更無趣味，只要為它定下目標，賦予意義，一切就會變得不一樣，因為人要有目標才会有動力向前。但切記不要定立一些太宏大的目標，因為不能達到的目標只會令你覺得沮喪。相反一個容易達成的目標，你會因成功達到而感到快樂，讓你有動力繼續挑戰下一個新目標。」

「逆流大嬸」走出不可能

「逆流大嬸」同時是香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時情緒支援熱線義工，接聽熱線已接近四年。猶記得當初，她以為自己有良好的溝通技巧會是協助有情緒困擾的求助者的優勢，想不到這卻成為她提供服務的最大障礙。她坦言：「熱線義工最重要的工作並不是能言善辯，而是要放低自己，全心全意把自己代入求助者角色，去理解他們的痛苦。要成為一個好的聆聽者，我都是透過不斷嘗試才找到當中竅門。」義工經驗讓「大嬸」再成長，印證嘗試才找到進步的空間，這就是人生的可能性。



▲「大嬸」加入撒記時間雖短，但已經有很深的體會和學習。

每個人都可以是別人的天使

她平日除要應付忙碌的工作、接受訓練及參加比賽，還依然抽時間當義工，全因跟兩位「黑白守護天使」的經歷。她說：「去年在一個西貢舉辦的賽事，我稍一不慎在濕滑的樓梯上摔到，把頭撞破了。當時兩名身穿黑、白色衫的途人特意前來問候。不單為我清理傷口，更陪伴我一起跑回終點，完成賽事。當時我感到受寵若驚，兩位跟我非親非故，不但照顧我，還犧牲時間陪我一起跑回終點，以確保我的安全。」

「逆流大嬸」永不會忘記當日受助的那份感動，及對「黑白守護天使」的感激。這次經歷讓她對義工有新的體會，更堅定她繼續幫助他人的志向。其實任何人都可以成為別人的天使，雖然義工和求助者互不相識，那怕只是一句簡單的說話或小小的舉動，其實對求助者已經是一個重大的鼓勵及安慰。



◀「黑白天使」護送比賽中受傷的 Corinna 回到終結，她更取得該次比賽的組別冠軍！

活動 報導

九龍區賣旗日 2019

香港撒瑪利亞防止自殺會九龍區賣旗日已於今年4月6日（星期六）舉行，在此衷心感謝當日接近一千名出心出力的學校、團體、機構、企業及個人義工的幫助。不分男女老少，義工們冒著炎熱天氣，積極向市民勸捐，有賴他們的投入參與，活動才得以順利完成。

本會很高興今次與 Dustykid 合作，為我們創作出一套十款以「塵」做主角並配以正面語句的旗子，及限量版金旗，成功吸引一眾市民踴躍捐輸，最後為本會籌得港幣42萬元善款，扣除成本將用以加強本會生命教育及支持防止自殺的運作。非常感謝每一位購買旗子及金旗的善長仁翁！



2019年4月6日(六)
九龍區賣旗日
支持生命教育·防止自殺服務

招募義工 2,000名

籌款目的 加強生命教育 支持防止自殺服務

報名查詢: 2363 7533
活動詳情: www.sbhk.org.hk

Facebook: @sbhk.org Instagram: @sbhkorg.hk 公開籌款許可編號: FD/R046/2019

「商界展關懷」 社區伙伴合作展 2019

香港撒瑪利亞防止自殺會一直致力為社區提供防止自殺、預防自殺、生命教育等服務。本會服務得以繼續及發展，除得到政府和公眾的參與，商界的支持都不可缺少。在剛過去的5月20日，我們參與由香港社會服務聯會舉辦的「商界展關懷」社區伙伴合作展2019。透過這個機會表揚在過去一年以捐款、捐贈物資、參與義工服務等不同形式支持本會工作的企業和機構。

除此而外，我們都藉這個機會向場內其他公司、企業介紹本會的服務及探討未來合作機會，不少公司都表示有興趣與我們攜手宣揚珍惜生命訊息，正視社會上愈趨嚴重的自殺問題。



敢跑

慈善籌款賽

Run Brave

Charitable Competition



人生少不免會遇上困難，而人亦會有軟弱的時候，香港撒瑪利亞防止自殺會舉辦首屆「敢跑」慈善籌款賽，鼓勵大家與其逃避倒不如勇敢面對，用「敢堅持、敢面對、敢起步」的態度邁步人生。賽事吸引近 1,000 名跑手於 5 月 26 日（星期日）齊集沙田白石角海濱長廊一同完成賽事，推廣這個正向信息，並為本會生命教育服務籌募經費。

為呼應本會 4 大服務理念 - 「聆聽 • 同行 • 關愛 • 成長」，大會特別為每個賽事組別設計一個與別不同的衝線方法。個人跑手在 8 公里的路程需全程戴上耳塞「聆聽」內在的自己；二人組別，隊友間要攜手「同行」衝過終點；四人隊制組別，全隊要架起人形火車衝過終點，不讓任何隊員落單，體現「關愛」。

賽事起步禮由本會主席黃祐榮先生和一眾理事共同主持，隨着槍聲一響，「敢跑」慈善籌款賽正式開始。各跑手均不遺餘力地為慈善而跑，努力完成賽事。可惜比賽後期受到惡劣天氣影響，大會基於各參加者及工作人員的安全理由，決定取消餘下的親子成長組賽事。雖然當日天公不造美，有如人生路上難免遇上順流逆流，但只要我們以「敢跑」的人生態度面對，生命仍可活得精彩！

香港撒瑪利亞防止自殺會在此衷心感謝每位身體力行參加「敢跑」的參賽者、贊助商、支持機構、支援隊伍、義工和捐款者踴躍參與及鼎力支持，為是次活動籌港幣 51 萬元善款，讓我們繼續進行生命教育工作，持續服務大眾。



孩子你知道我愛你嗎？

你平常會怎樣表達對孩子的愛？

美國婚姻與家庭生活諮詢師蓋瑞·巧門博士 (Gary Chapman, Ph.D.) 指出 5 種愛之語，分別為

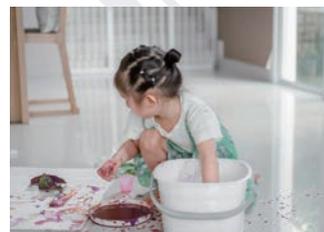
- 身體接觸、
- 肯定的言詞、
- 服務的行動、
- 接受禮物；和
- 精心的時刻。

父母和孩子藉著愛之語互相表達愛，同時以此感受愛。親子之間恰當的愛之語表達，不單能改善關係，更能讓彼此感到快樂和滿足。但何謂恰當的表達？適逢暑假，與孩子相處的時間增多，讓我們先從最根本「精心的時刻」開始探討。

「精心的時刻」是指父母陪伴孩子一起行事，彼此享受、分享思想和感情的時間。關鍵並不在於親子一起做什麼了不起的事，而是父母的全神貫注，共同積極參與同一項活動。最常見的是在日常生活與孩子單獨相處的情境中，例如可以是飯後一起洗碗、一起散步買雪糕、說一個睡前的故事等等。過程專注於孩子，向孩子投放大方的眼神接觸，再簡單的事也可以是一件美事。



然而，當孩子漸漸長大，要給他們「精心的時刻」漸漸變得困難。家長可能會疑惑，為什麼自己已經常常陪伴孩子，但他卻不領情。例如曾有家長說每個星期日都和孩子一起返教會陪伴他，但孩子常常不願意出門，每次都要請他、拉他才出去。我們要理解孩子漸漸長大，會培養出更強的獨立思考能力，有他們的喜惡偏好，的確未必再能事事由父母全部掌握。雖然有些活動是父母期望的精心的時刻，但孩子未必感興趣，結果形成雙方拉鋸狀態。一個好的「精心的時刻」是要做大家都感興趣的事，並享受其中。那麼何時是好時機？不妨與孩子一起規劃，聽聽他們對家庭活動的鬼主意。另外，可讓孩子自發、愉快的挑選遊戲，不用急著向孩子提議玩什麼遊戲或指導他，只是單純地陪他一起玩，父母亦可藉此找回童心、享受遊戲，增進彼此間的輕鬆互動。



來自父母的精心時刻，是向孩子傳達「你很重要，我喜歡跟你在一起」的訊息，讓孩子感受到被愛及肯定。適逢暑假，讓家庭在暑假製造更多美好回憶，成為孩子心中的養份。

參考書籍

蓋瑞·巧門 與 羅斯·甘伯 (1997)。兒童愛之語——打開親子愛的頻道。吳瑞誠譯。臺北市：中國主日學協會。
李永愛 (2012)。媽媽也是遊戲專家。台北市：大田出版有限公司。

正向溝通：「飛返轉」爸媽谷

溝通是指人與人之間透過語言、形態、眼神、手勢等方式來進行交流。過程中至少存在著一個傳遞者和一個接收者，兩者角色可以互換，彼此一來一往、互相協調，才能達成溝通目的 - 加深了解、減少誤會。「躲避盤」這個新興運動正把溝通過程具體呈現出來。參加者需要在走動下投擲飛盤、接盤。投、接飛盤尤如溝通中傳遞者和接收者角色；而過程中需要用上不同技巧、同時留意外來干擾，這象徵溝通中有不同的助力和留意溝通阻礙一樣。

故此，今年生命教育中心以躲避盤為媒介，舉辦 5 節家長小組及 1 節親子活動，藉著飛盤體驗比喻親子溝通過程，強化與孩子正面溝通能力；透過運動作輕鬆有趣介入手法及每節分享，協助家長彼此建立緊密支援網絡，增加家長於日常生活中實踐所學的動機。而親子活動日進一步鞏固所學，不單讓家長即場實踐小組技巧，同時以飛盤作為媒介，讓家長和孩子放下日常生活壓力，營造正向互動平台，建立親密的親子關係。

家長心聲

“

這是一個很值得推介的活動，我們一班家長從中明白玩躲避盤和育兒是可以相通的！一去，一返，正如媽媽和兒子說話；飛出去或講出去時，兒子是否真的已準備好接收呢？同時玩躲避盤，又能加深和兒子的溝通，「媽媽不是只管叫我做功課或溫習了！原來也有好動的一面！」

”

“

親子遊戲和最後一節小組讓我印象深刻。可以和小朋友一起進行躲避盤比賽是一件相當刺激和難忘的事，因平時很少機會和女兒一起參與集體遊戲。再加上遊戲設計得很好，我們一起創作「挑戰」和「We are one」這動作。即使在活動後我也有使用這「招式」，無論女兒能否成功挑戰，至少她知道我和她一起，支持她、給她力量，這正是家人最需要的。

”



自殺危機評估及 制定輔導方案四部曲

自殺危機處理中心輔導員每天接觸那麼多有自殺傾向的求助者，每一位都素未謀面，對他們的背景一無所知。輔導員要透過會面，耐心引導求助者道出自己的故事，並觀察他們的身體語言，從四個層次對他們的自殺危機程度作出評估及制定介入輔導方案。



第一個層次 — 針對當事人有否自殺的想法

若果求助者表示「沒有」自殺想法，輔導員仍要小心評估對方所言是否可信，以免錯估危機。但如果答案是「有」的話，便會進入第二個層次。

第二個層次 — 分析當事人所聲稱自殺的真偽

輔導員要分辨出他所聲稱的自殺念頭，是隨口說說還是認真尋死。

第三個層次 — 評估當事人的自殺危機程度

輔導員會按照困擾的來源、自殺意圖、尋死計劃、過往的尋死紀錄、家庭及社群關係、性格特徵和精神健康等多個範疇來評估當事人的危機程度，並以此來選擇介入的策略和次序。

舉例說，求助者只有偶爾閃過的自殺念頭而沒有實質計劃，當前的困擾仍有出路或尚在他的承受範圍內，並加上他的情緒亦屬平靜時，我們一般會評估這是一個低度危機狀態。

假設求助者的問題的發展愈來愈差，自殺念頭出現次數越趨頻密，甚至開始計劃怎樣自殺，而落實的傾向明顯增強。與此同時保護因素開始消滅（如宗教信仰、社群關係、對未來的期待等），危險因素卻開始增加（如對前景悲觀、深信自殺會帶來回報等），並出現明顯情緒波動，這便已經到達中度危機狀態。

倘若求助者的困擾情況急轉直下，保護因素明顯不能起到足夠的保護作用，自殺計劃非常具體且具高致命性，同時有確切理由相信將會在短時間內執行，這便是高危狀態。



第四個層次 — 辨別當事人的自殺意圖

輔導員要因應求助者的自殺意圖作出針對性的輔導支援，這時我們會再循他們的輕生目標、自殺觀、生死觀、危險因素及尋死部署的特徵等領域去辨別事主懷有多少種自殺意圖及其變化，以便採取恰當的輔導技巧協助求助者。

以上講解的只是一般情況下的評估法，在實際介入時，輔導員還會將不同的因素納入評估範圍內，以確保介入工作能夠準確對應到求助者的情況和需要。始終自殺危機處理稍一不慎便會斷送一條寶貴性命，所以輔導員時刻都會保持警覺、小心行事。

活出彩虹服務

轉眼間，新一期【未完的小說——自殺身故者親友治療小組】在2019年5月又再開始了。在是次小組中，負責社工加入了敘事治療（Narrative Therapy）的元素，協助組員以另一角度檢視和建構他們的生命故事；從中發現自己的故事並非單一，而是由多個不同面向組成的。願各組員從中得到啟發，積極樂觀地繼續撰寫他們的故事，並成為互相信任和支持的同路人。



以藝術為介入小組或團體工作實用課程

在小組或團體工作中，我們經常透過不同的互動活動讓參加者從中成長或達到預設目標。當中以藝術活動有著各種不同的功能，包括：

- 藝術帶給人快樂
- 藝術使人自由
- 藝術說出言語無法表達的說話
- 藝術讓人拉近距離



所有帶領藝術活動的導師都希望讓組員明白設計的要領，而這個課程的體驗部份能令學員以第一身角度，理解藝術活動帶來的創作經歷和情緒，課程導師亦會向學員分享自己帶領小組的經驗。課程會讓學員知道如何讓人體驗藝術、當中的應用框架、技術以及物料知識，



亦會指導學員著手設計和執行藝術活動，務求將課堂所學實踐出來。因應舉辦藝術作品展覽或分享性質的工作要求，課程同時教授籌備展覽及呈現技巧和處理方法。

是次課程由廖國康主講，他多年來為不同團體策劃不同形式的藝術工作坊及展覽，協助參加者以藝術連繫他人、社區以及個人時空，建立新的存在關係。他曾獲新濠強設計獎及創新企劃獎，並著有《混合媒介72個藝術活動》。



日期：6/9/2019 - 8/11/2019 (逢星期五; 13/9及25/10暫停)

時間：晚上7時 - 10時

費用：每位港幣 \$ 3,600，

二人或以上同時報讀，每位港幣 \$ 3,300

中心提供更多輔導及心理治療課程，詳情請參閱：

網頁：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link>

Facebook 專頁：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

社會上的小眾 —— 雙性人



早前新聞報導指有市民因看見一位視障人士使用智能電話，懷疑該名視障人士扮盲，繼而拍片上載至社交平台進行「網絡公審」，事件令該名視障人士受到不必要的滋擾。無知與不理解往往令一班社會小眾受到歧視、不公平對待，甚或因而心靈傷害。對於一些較為人所認識的小眾都尚且會發生這樣的誤會，何況是更不為人所知的雙性人。

雙性人即天生有兩種性徵或生殖器官的人。同性戀、跨性別人、變性人、人妖等等你總會聽過，但對於「雙性人」這名詞也許大家不太了解，也不會有太多感受，因為這個群似乎從來都不曾被大眾媒體報導，是被社會忽略，令這班小眾的故事只能深埋於心，「有苦自己知」。

熱線中心的來電來自不同背景的市民，義工很可能會接聽這批小眾的求助，為了可以為他們提供更好的支援，中心特別安排了「細細老師」 - 少數願意公開談論自己身體的雙性人，談談雙性人身心面對的困境。

雙性人出生時通常被診斷為患病，必需選擇其中一個性別進行治療，而這個影響一生的選擇就交由父母決定，講者「細細老師」就被選為男性。隨著成長，他沒

有發育的下體需要被迫接受無數次痛苦手術，就是為了讓他看起來像「一般男性」。當整個治療只是以生理病患作主導，其實已對雙性人造成心靈創傷。這種傷害更令他在結交異性時感到自卑、出現情緒病。因為身體特殊，取笑、欺凌、歧視、壓迫都成了他成長的一部份。

作為熱線義工，「聆聽」是我們的職責，我們不單只是認識這個「名詞」，因為我們知道「名詞」以外，尚有很多觸動人心坎的故事。社會對他們缺乏認識、欠缺理解，這是小眾最辛酸的要點。

今天的社會，仍有人覺得視障人士是不可能使用智能電話，那代表著我們對社會小眾群體還是充滿誤解，這提示我們還需要認識多一點這個社會，認識多一點這個世界。



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 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



- 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)

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 06470
---	--	------------------------



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

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：care@sbhk.org.hk

24 小時情緒支援熱線：2389 2222

本會推廣及宣傳專頁：www.facebook.com/sbhk.org

本會網站：<https://www.sbhk.org.hk>

Chat 薩—網上聊天服務：<https://chatpoint.org.hk>

Lifetube：www.facebook.com/meetinglife.sbhk.org.hk