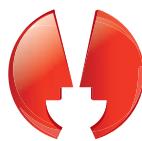


91
期
2023年3月

生命交流

非賣品

尋求協助不羞恥且有用



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

- (05) 我們都是「隱蔽」的橋樑
- (06) 自殺危機處理中心及生命教育中心20周年紀念活動
- (09) 可持續發展目標3與防止自殺的關係

在中國人的舊社會裏，因着傳統儒家思想的教導，男性一直是肩負着養妻活兒的主要角色，以致他們在遇到困難的時候，仍然要顯得剛強，甚少外求幫助，擔憂惶恐等情緒都要往肚裏吞。雖然現代社會已經有了不少改變，但這種傳統觀念及性別定型仍然影響着很多人的思想，男性走在一起，也絕少談自己的情緒及困難，有時說兩句後，也只會共飲一杯，拍拍膊頭，然後沉醉於電視上播放的球賽，就當宣洩了悶氣，可實則沒有處理到情緒的問題。

男性怕因自己的情緒問題而向人求助，怕被人認為自己軟弱，怕自己的軟弱顯露在別人面前而感到羞恥，歸根究底，是因為要維持自己作為男性的尊嚴。但問題一日未有解決，累積起來總會「爆煲」，到那時候，要處理就更加困難，因此香港男性的自殺數字往往比起女性高出一倍。

我們會因身體上的病去求醫，沒人會說這是軟弱的行為。同樣，不論男女，每個人都有情緒困擾的時候，我們去求助也正常不過，沒有軟弱不軟弱的這回事。很多時候，羞恥感只是自己的想法，根本沒有人看不起求助的人，而因為你求助而認為你應該感羞恥的人，才是應該感到羞恥。最近的一句潮語，或許也說得對：只要你不尷尬，尷尬的就是別人。同樣，只要你不感羞恥，感羞恥的就是那些認為你要羞恥的人。當求助能夠幫助情緒受困的人走出困局，羞恥就變成不必要的感覺。

總幹事 曾展國

拒絕尋求協助的心理因素

拒絕尋求協助的心理因素包括：自尊心過高或過低、逃避問題、過往的經歷，均會令當事人拒絕尋求協助。

自尊心過高或過低者

自尊心過高者，會在開口求助時感到羞恥，認為自己能力不足才需要幫助，是弱者行為。相反，低自尊者則害怕給別人添麻煩



無論是富有的、貧窮的、年長的，還是年輕的人也會有身處困境或感到困惑的時候。有些事情能夠獨力解決，有些則需要尋求協助才可解決。然而，並不是所有人都願意尋求協助，而大家拒絕尋求協助的原因都各有不同，其中大多數是心理因素。



“尋求協助不羞恥且有用”

而感到羞恥，或害怕被他人拒絕，同時，心中的不安令當事人怯懦，不敢被人知道自己的事情。

逃避問題者

部分人認為只要視而不見，事情慢慢的就消失不見了，或是拖延逃避到最後一刻，以及等待至有能力時才著手處理。此外，部分逃避問題者因為不想接受現實，也不想給自己壓力，而選擇逃避。他們儘管意識到事情有機會引發其他問題，仍會抱有「船到橋頭自然直」的僥倖想法。

曾有不愉快經歷者

為避免再一次受到傷害，有著不愉快的經歷人士會選擇把自己保護起來，既不會主動向他人說出正面對的困難，拒絕他人協助，也不會求助於他人，以免受到不必要的攻擊和傷害，比如遭受他人的嘲笑或被看輕等等。

勇於改變 敢於求救

如果大家都把不能解決的問題放任不管，問題只會如地雷般的存在，埋伏在日常生活中，直到被引爆的一天。假如事情的走向或所引致的結果不似預期時，更多的問題和壓力有可能隨之而來。很多時候，當身邊一下子充斥著各種需要處理

的事情時，不但會增加自身壓力，更會影響自身情緒，比如緊張、焦慮、暴躁等，若是持續不管不顧，更會影響效率和人際關係。

解決問題的根本，最好的方法就是在問題出現時勇敢面對。面對問題從來不是一件簡單的事情，但卻可以解決事情的根本，還可以幫助自己看清現實，了解自身不足之處，有利改善自身，成就更好的自己。在不同的問題面前，短暫的逃避是可接受的，因為每個人都需要一個過渡期去接受已發生或將發生的事情，繼而面對，再尋求解決方法。

求救的行為不是弱者行為，人之所以會進步，是因為勇於改變、尋求改變或協助

都是值得讚賞的行為，因為在尋求協助過程中，可以從他人身上學習，累積人生經驗，學習調整心態的方法，以便日後在面對相似的事情上，能夠輕鬆面對及解決。每個人都有長處和短處，不應該為有需要而去尋求協助這行為而感到羞恥，現在求助他人的人，日後也能成為救助他人的人。

人生很難做到一帆風順，多少也會遇上不同的風浪，在成長的過程，或多或少都有受傷的經歷，只要在跌倒後，勇敢站起來，或請他人助你一臂之力站起來，再用正確的走路方法，就可以減少再次跌倒的機會。



圖片來源：《我要準時下班》劇照

救助同路人

經歷過困境和困惑後，在遇到曾經的「自己」即同路人時，多分享走出困境的心路歷程，因為當大家有著相似或相同經歷，不論在思想、說話或行為上，更能引起共鳴，理解彼此的感受和內心的顧慮。在同路人有意踏出第一步時，鼓勵對方勇於尋求協助，這也是一種力量，推動對方去抵抗內心的不安和困惑。



協助陌路人

就算未曾經歷，也可多花心機陪伴和用心聆聽他人，讓他們知道身邊總會有人嘗試理解他們和關心他們。不需要花言巧語，也請勿強迫他們，無言的陪伴，也是一種治療方式，等待至他們準備好敞開心扉，願意好好面對最真實的自己和事情時，才向他們提供支援和協助，也緊記沒有當事人的允許

下，切勿告訴別人他們的情況，這樣會令他們感到被背叛。例外的是，當有人告訴你，他們打算傷害自己或其他人，請在他們有行動時，求助於可信任的專業人士或聯絡緊急服務。

花時間糾結 不如花時間享受

在糾結是否需要尋求他人協助的同時，身邊人亦會有是否需要主動提供協助的想法，但當考慮到面子問題，他們也會感到猶豫不決。人與人之間，既可以獨立，亦可以互相幫助，有需要時就應該向信任的人勇敢求助，並接受對方的幫助。與其浪費時間在等待和逃避的過程上，不如彼此打開心扉，主動向對方說出心中所想或所求，共同讓事情早日解決，還能把時間用在有意義的事上，比如，增值自己、陪伴身邊人或享受人生。



對於不參與社交活動的年青人，你會用那些字形容他們？廢青？一事無成？躺平？

在日本有一個詞叫Hikikomori (ひきこもり)，泛指一些年青人隱蔽在家中，沒有上學或上班，很少與家人以外的人交往的狀況。到底隱蔽不接觸外間，避開與人溝通，是他們的問題，還是社會帶給他們的影響？

近年，無論是社會制度或是疫情，都給予香港人不同的挑戰，就如防疫，社會犧牲了年青人的社交接觸（沒有了面授課堂）、或是生涯未能發展（工作機會減少），好像難以在社會上站穩腳步，甚至似是被遺忘的一群。

根據愛利克·艾瑞克森 (Erik Erikson) 心理社會發展理論人生八階所指，人一生共分成八個階段，每個階段均有成長任務需要完成，年青人處於青年期 (13-18歲) 自我認同與身份混淆階段，如未能完成此任務，是會影響成年期的發展。



交流分享幫助年青人找回身份認同

熱線中心於11月時邀請了香港基督教服務處一「破格」隱蔽青年生涯發展支援服務分享他們如何與這班年青人接觸。從分享中得知，香港處於「隱蔽」狀態的年青人正不斷上升。

「破格」讓我們知道年青人有著很多不同的發展方向，亦透過不同的群體給予回饋、協作，為隱蔽青年能夠由在家至重回社區或學校有良好過渡接駁及承托著有意義連結的發展，如此讓他們找回身份認同。

要將隱蔽的青年重新拉回社區，可不是一朝一夕之事，更不只是單靠社工一人就能做到，過程之中身邊人的支持及不

放棄的信念亦是十分 important。我們都不應放棄香港的青年人。我們要相信脫離了的手不等於不能重新牽上，只要有一座橋樑作為協助，雙手便能夠與社會重新聯繫。



專業培訓消防員 自殺危機處理



自殺危機處理中心獲消防處邀請，為60名消防隊員提供三日的專業培訓課程，消防員很多時都會接觸到一些企圖自殺人士，透過是次培訓，增強他們的游說技巧、自殺危機評估及介入，以裝備他們應對相關的危機工作。同時，消防員的工作充滿挑戰及壓力，他們經常要進出災難現場，因此我們在課程中增添「自我照顧」環節，讓他們身心靈得以舒緩。



20 自殺危機處理中心及生命教育中心 20周年紀念活動

2022年是自殺危機處理中心及生命教育中心成立20周年，香港撒瑪利亞防止自殺會邀請到大眾一同參與「自殺危機處理中心及生命教育中心20周年紀念活動」，當日設有由自殺危機處理中心提供的座談會和生命教育中心設計的體驗活動，讓大眾深入了解更多自殺危機的資訊。

日期：2022年12月12日（一）

地點：香港新界沙田石門安睦街30號鄉議局大樓



自殺危機的預防和介入 方向座談會

十分榮幸邀請到三位業內專家：黃蔚澄博士、沈君豪醫生、萬家輝博士以及自殺危機處理中心主任韋賽姬女士，以預防、危機介入、精神健康以及後續處理，多角度剖析自殺危機及介入方向，當日超過170位參加者到場參與，反應熱烈，再次感謝當日出席的每一位嘉賓和參加者，期望能讓大家更有效掌握處理自殺危機的知識和技巧。是次活動得以成功，實有賴各位同事的努力和付出！



「她的・生前/死後」瞭解自殺者體驗



另一方面，生命教育中心為自殺危機處理中心及生命教育中心20周年紀念活動設計出「她的・生前・死後」瞭解自殺者體驗。

目的為了讓老師、社工及相關人士以體驗方式反思從自己的角色身份上，可以如何協助有自殺念頭人士走出難關，減低自殺的機會，我們設計了一位虛擬人物 — 十五歲的阿琪，她於生活中面對不少難關，可惜沒有人明白她及作出支援。我們模擬了她生前的房間，房間內放滿了她的物品，參加者可透過這些物品，親自尋找當中的線索以了解一下阿琪生前的種種經歷、發掘她與身邊人的關係，感受一下阿琪的困境與掙扎，從而知道她踏上自殺之路的原因。部份房間內

的物品連結了擴增實境 (Augmented Reality, AR)，讓參加者能更全面地瞭解阿琪的生前點滴。

參加者回應及感想：

- 「搵阿琪死因係一個十分真實、震撼的過程。可以讓參加者更投入地去了解自殺呢件事。」
- 「透過不同的物品了解阿琪生前面對的困境，很有心思」
- 「好多謝機構，做了這個新嘅嘗試……令大家對事情和主題有更深嘅體會和切入，透過進入預設的場景……令大家感受更清晰……更深，十分欣賞」
- 「感受到自殺者的無助，身邊的人關心要及時」



「如果難·一齊行」

WhatsApp貼紙設計比賽



同場設有「如果難·一齊行」WhatsApp貼紙設計比賽頒獎環節及刊出得獎作品。是次WhatsApp貼紙設計比賽是因應疫情下，我們難免會遇上各種轉變及難題。有見及此，生命教育中心早前舉辦了「如果難·一齊行」WhatsApp貼紙設計比賽，希望籍此喚起大眾對積極人生態度之關注，以作品將愛、關懷與鼓勵傳達給身邊人。歡迎大家掃瞄以下圖中的二維碼(QR Code)，下載喜歡的貼紙，讓身邊人都感受到你的愛護與關懷：

下載方法

只要輸入連結或掃描QR code即可開啟貼紙的下載網站，點擊下方選取「Add to iPhone」或「Add to Android」即可下載貼紙。

注意：

- 在新增貼紙前，Android用家需要預先前往Google Play Store下載「Whatsticker」的應用程式；iPhone用家需先下載「五色學倉頡」。
- iPhone用家請用相機直接掃描QR code或輸入連結，請勿使用第三方程式掃描。

下載連結 → <https://lifetube.hk/> MeWe Facebook Lifetube 生命偶遇 Lifetube_sbhk

公開組

名次	作品名稱	得獎者	下載連結
冠軍	小不幸	Chan Sum Yi	http://bit.ly/3UMIkR2
亞軍	愛你別死	高繼興	http://bit.ly/3hrWeRH
季軍	愛·生命	張曉暉	http://bit.ly/3Fn46vO
季軍	熊抱你	戴安寧	http://bit.ly/3Yhg63V

掃描下載貼紙

https://lifetube.hk/ MeWe Facebook Lifetube 生命偶遇 Lifetube_sbhk

大專組

名次	作品名稱	得獎者	下載連結
冠軍	小藍與小黃的日常	Lam King Fai	http://bit.ly/3FPbrWE
亞軍	肉丸伴你行	楊汝佩	http://bit.ly/3iU8cEa
季軍	有我在，你便能感受生命的甜	陳映慈	http://bit.ly/3FMl9rp

掃描下載貼紙

https://lifetube.hk/ MeWe Facebook Lifetube 生命偶遇 Lifetube_sbhk

中學組

名次	作品名稱	得獎者	下載連結
冠軍	用愛感染生命吧！	侯婉婷	http://bit.ly/3UTnXIR
亞軍	伴你同行	鄒璐	https://bit.ly/3YIGZdC
季軍	假如我是兔子	梁芷欣	http://bit.ly/3iRgyMF

掃描下載貼紙

https://lifetube.hk/ MeWe Facebook Lifetube 生命偶遇 Lifetube_sbhk

傳訊特寫

可持續發展目標3 與防止自殺的關係



「可持續發展」一詞聽得多，已知包含三大元素：經濟、社會及環境。但是大家是否有聽過《2030年可持續發展議程》以及「可持續發展目標」呢？當中，可持續發展目標所涵蓋的範疇則為全面，更包括健康等多方面，如：可持續發展目標3 良好的健康與福祉。

可持續發展目標3的出處

可持續發展目標3源自聯合國在2015年9月25日宣報通過的《2030年可持續發展議程》。這份議程定立了一個全球性且全面的發展藍圖，致力消除貧窮、確保所有人類享有和平與繁榮，積極為人類和地球帶來正面改變，並帶領全球經濟邁向可持續發展。議程下設立了17個可持續發展目標，主要分為貧窮、健康、教育、安全、持續性發展和環境等六大範疇，共有169項具體目標，並獲得全數193個成員國支持。



可持續發展目標3的內容和重要性

在這17個可持續發展目標當中，聯合國所有成員國一致通過的第3個可持續發展目標為良好的健康與福祉，目的是確保健康的生活方式，促進各年齡段人群的福祉。而可持續發展目標3.4所述的目標是到2030年，通過預防、治療及促進身心健康，將非傳染性疾病導致的過早死亡減少三分之一。

自殺行為是導致過早死亡的嚴重但可預防的原因。世界在心理健康對全球健康重要性的認識不斷提高的情況下，導致了新的舉措，並且得到了世界衛生組織(世衛組織)和聯合國的支持。在具體目標3.4中亦有表明，自殺率是可持續發展目標3中的一個指標(3.4.2)。

可持續發展目標3的發展

在2000年至2019年的二十年期間，全球自殺死亡率下降了36%。然而，如果以目前下降的速度計算，將無法實現目標在2030年將自殺死亡率降低三分之一。

世衛組織在《2019年全球自殺狀況》中發表的最新估計，每年仍有70多萬人自殺身亡，即每100例死亡中有1例是自殺。而且死於自殺的男性是女性的兩倍多，每10萬男性中有12.6人，相比之下，每10萬女性中有5.4人。世衛組織倡導各國最好通過國家預防自殺綜合戰略，採取行動預防自殺，比如，通過實施「珍愛生命」戰略(世衛組織啟動預防自殺工作的方法)，為預防自殺作出貢獻。

「珍愛生命」戰略將有助實現

可持續發展目標



儘管已有38個國家已製定了國家防止自殺戰略，但仍有太多國家還沒有承諾行動。要在2030年實現全球自殺率降低三分之一的可持續發展目標，顯然需要加快減少自殺率的步伐。

世衛組織總幹事譚德塞2021年6月17日演說：「我們絕不能忽視自殺。每一件自殺事件都是悲劇。在經歷了新冠大流行數月之後，我們現在對預防自殺的關注變得更加重要，許多自殺風險因素，如：失業、經濟壓力和社會孤立等問題仍舊存在。世衛組織今天所發布的新指南是為了加強預防自殺的工作提供了明確的途徑。」

「珍愛生命」戰略內的策略，包括呼籲各個國家要從法律法規、媒體宣傳等方面減少人們自殺的概率。我國也在預防自殺方面做出了相關行動，如：停止生產、銷售和使用百草枯、請明星成為抗抑鬱大使等。

傳訊特寫



执行摘要 “珍爱生命” 战略

各国预防自杀实施指南



參與詳情：https://sbhk.org.hk/?page_id=34550



越嶺專業培訓及發展中心
Professional Training & Development Centre

走進兒童的心窗

撰文：課程導師周秀蘭女士

當兒童在身體和心理上的需求未得到滿足，往往會呈現在情緒或行為問題上，例如哭鬧及破壞性的行為，如果這個時候身邊的人因不理解兒童的需要，只見兒童情緒失控，就感到無能為力，只會責罵、打壓或忽視他們，對孩子的影響重大，令他們因而失去安全感及自信。



其實，兒童因為表達能力尚未成熟，因而選擇哭鬧來表達；可嘗試走入兒童的世界，從他們的角度去了解他們真正的感受及需要，例如：當孩子離開遊樂場不肯走，大發脾氣，父母可回應：「我知道你現在很生氣，因為你好想繼續玩，還不想回家，不過，現在是時候回家了，如果你想玩，我們後天再來」。有時候用平靜而肯定語氣，簡單幾句讓兒童感到被明白的句子就能讓他們慢慢靜下來。

在兒童為本遊戲治療(Child-centered play therapy)，「玩具」是兒童的語言，透過玩玩具的過程讓兒童表達內心的想法和感受，輔導員可以從中幫助兒童疏導負面的情緒，如憤怒、悲傷、焦慮和恐懼，透過打開兒童的心窗，輔導員與兒童一起渡過難過的心情，而不是制止他們的負面情緒。

我曾輔導一位八歲的小女孩，當妹妹出世時她只得三歲，很需要父母的關懷和愛，但是因父母將注意力都放在妹妹身上，這位小女孩經常無故哭鬧及搶走妹妹的玩具。透過遊戲治療的過程，女孩能夠自由地玩，輔導員以同理心去反映女孩内心感受，讓她覺察自己的情緒；在遊戲互動的歷程中，可以表達內心渴望被愛、妒忌心及被忽視的憤怒，當這些感受都能被完全接納，女孩的情緒得以抒發，再加上父母對女孩的明白，給她足夠的愛和關懷，女孩和妹妹的關係得以改善。

CC230206 兒童為本遊戲治療基礎理論與實務應用課程

日期及時間：

(1) 07/05/2023 (星期日)：

10:00AM - 1:00PM & 2:00 - 5:30PM

(2) 20/05/2023 (星期六)：

10:00AM - 1:00PM & 2:00 - 5:30PM

(3) 28/05/2023 (星期日)：

10:00AM - 1:00PM

節數：共5節, 16小時, 每節3-3.5小時

對象：社工、教育工作者及對兒童輔導工作有興趣人士

詳情：<https://ssur.cc/SQMfpAM>

越嶺專業培訓及發展中心提供更多輔導及

心理治療課程，詳情請參閱

網頁：www.sbhk.org.hk/ur-link

Facebook專頁：www.facebook.com/UrLinkPTDC/

如有查詢，歡迎與中心職員聯絡

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 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

信用卡

Visa Master

信用卡號碼 _____

有效期至 ____ 月 ____ 年 (最少兩個月有效期)

持卡人姓名 _____

持卡人簽署 _____

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)

注意：每個繳費靈戶口每天捐款上限為港幣五千元正。

網上捐款：<https://donation.sbhk.org.hk>

PayMe



轉數快



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)



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

感謝您的支持！



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。

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。

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相關服務。
- 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。

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

英語情緒支援熱線：2389 2223

本會網站：<https://www.sbhk.org.hk>

Chat 疊 (網上聊天服務)：<https://chatpoint.org.hk>

Lifetube (網上生命教育平台)：<https://lifetube.hk>

本會推廣及宣傳專頁：www.facebook.com/sbhk.org