

香港撒瑪利亞防止自殺會

生命教育中心

防止自殺教育計劃

成長，並不只是年齡數字的增加，更是於生命中各個階段裡不同的接觸、學習、體驗及獲取，對自身更多的覺察與改變。本計劃以「5-RE」為目標，配以不同範疇的體驗及活動，希望令各參加者對自己的生命有所反思，重新認識及調整自我，達至 Life RE-freshing 的效果，認清、掌控及實踐自己希望過的生活。

- | | |
|-----------|-------------------|
| Reflect | ： 檢視及反思自己的能力及價值觀 |
| Respect | ： 尊重自己及他人的生命 |
| Reconnect | ： 與他人及身邊資源的連繫 |
| React | ： 以不同方式應對生命中的各樣事情 |
| Resolve | ： 找到解決各種困難的方向 |

A. 講座服務

本計劃設有講座服務，分別涵蓋共 10 個不同主題，以供各機構及學校選擇合適的服務方向。詳情如下：

時間：每場 1 小時

人數：最多為三級學生 / 100 位家長

對象：中 / 小學生、大專生、家長、社區人士

收費：\$900

主題選擇：

對象	編號	主題
學生篇	A1	負面情緒急救包
	A2	紓解壓力鬆一鬆
	A3	解難技巧提升站
	A4	自殺認知與應對
	A5	積極人生元素表
	A6	惜己愛人的實踐
	A7	生與死的反思課
家長篇	A8	善待自己的藝術
	A9	處理子女的情緒
	A10	自殺支援資訊站

備註：以上題目的內容方向會因應不同對象而略有不同，歡迎致電查詢詳情。

B. 生死教育工作坊

以工作坊的形式，透過活動、討論及分享，讓參加者從「死」看「生」，反思生命的意義。

時間：1.5 小時

人數：最多 12 人

對象：中學生

收費：\$1800

主題選擇：

編號	主題	內容簡介
B1	生：活著的起與終	透過活動，引導參加者反思於生命這趟旅程中，希望達成甚麼目標，以及活出一個怎樣的自己。
B2	死：身後的禮與思	透過活動，了解死亡的習俗及禮儀，打破討論死亡的忌諱，亦反思如何能不留遺憾地迎接此過程。

C. 「家·紓」自殺者家屬親友分享

活動中會邀請自殺者親友到場分享，藉著他們的親身經歷，分享面對親友自殺後的感受、遭遇及反思，讓參加者多角度思考「自殺」這課題。

時間：每場 75 分鐘

人數：最多為一級學生

對象：中學生 / 大專生

收費：\$1800

內容：

1. 如何察覺自己及他人的情緒狀態
2. 帶出「自殺」不是一個人的事，活著才能看見改變
3. 鼓勵求助，提供求助資訊

D. 小組

以小組活動形式，培訓學生成為支援大使，覺察自己情緒之餘亦更主動支援有需要同學。詳情如下：

節數：共 4 節

時間：每節 1 小時

人數：最多 12 人

對象：中學生 / 大專生

收費：\$3600

內容：

主題	內容簡介
「同路行」 支援大使培訓小組	1. 情緒的本質及來源 2. 情緒困擾徵兆的探討 3. 自我及他人支援的要點 4. 陪同求助的重要

E. 校園展覽及體驗

以生命教育為主題，把小型展覽館搬進校園中，配合即場體驗活動，讓參與學生透過自發性的觀察及親身嘗試，有更深刻的體驗及學習。

時間：約 2 小時（建議於午膳時段 / 放學時段讓學生自由參與）

人數：同時最多一班學生參與

對象：中 / 小學生

收費：\$2500

形式：於校園內設置相關展板及兩至三個體驗攤位，讓同學們觀賞及參與
主題選擇：

編號	主題	內容簡介
E1	生：生命的禮物	從體驗活動中，讓參加者嘗試代入別人的經歷，反思現時自己所擁有及珍惜的物事。
E2	死：死亡的真諦	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，積極把握現在。

F. 社區生命教育活動「心導同行」

活動中，參加者將走進社區接觸不同群體，透過他們生命故事的分享，反思自己生命的價值。

時間：約 2 小時

對象：中學生 / 大專生

人數：最多 12 人

收費：視乎參加人數及安排之活動而定（以 12 人計約\$2000 至\$3000）

主題選擇：

編號	主題	地點	內容簡介
F1	板間的天地	大角嘴	透過劏房或板間房居民的導賞，參觀模擬的基層住屋體驗館，了解他們面對的困境與經歷，配以社工引導的討論，釐清一些外間對他們的標籤及印象，亦反思自身所擁有的資源及對其珍惜的態度。
F2	無家者遊記	深水埗	透過無家者的導賞，了解他們的日常生活、地區生活資源、所面對的掙扎，亦透過他們生命故事的分享，感受他們人生的高低起伏，反思自己對生命的看法以及面對難關時所抱持的態度。

備註：參加者需自行到達活動場地集合與解散

聯絡及查詢

地址：香港九龍白田邨瑞田樓 B 座 3 樓 1 室
電話：2319 1269
傳真：2319 0778
電郵：grow@sbhk.org.hk
網址：www.sbhk.org.hk

申請程序

如欲申請本會服務，請依以下步驟申請：

1. 填妥服務申請表
2. 傳真申請表至 2319 0778 或電郵至 grow@sbhk.org.hk
3. 本會於收到後五個工作天內回覆確認服務通知書予貴校 / 貴機構
4. 簽妥確認服務通知書後以傳真或電郵交回
5. 申請服務完成

備註：所有服務申請日期必須為活動前至少一個月或以上