

# 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

## 01. 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。

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

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。



## 02. 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

B1 生：「活著的起與終」

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」

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。



## 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

### 03. 「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

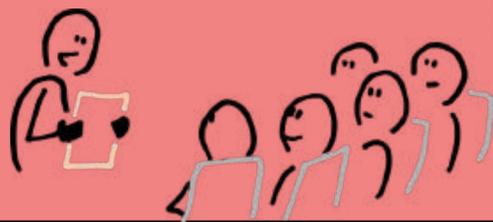
人數：最多為一級學生

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



### 04. 小組 (同路行大使/生命教育)

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。

節數：共 4 節

時間：每節 1 小時

人數：最多 12 人

對象：高小學生 / 中學生 / 大專生

收費：\$3600

同路行大使內容簡介

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

\*生命教育小組內容與學校協商



# 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

## 05. 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



E1 生：「道謝」、「道愛」帶出把握在生命裡，向你所愛的人講「多謝」及表達「愛」，感受生命的感動。

E2 死：「道謙」、「道諒」及「道別」帶出在有限人生中，我們要學習把難以放下的痛苦放下，好好感受生命，活在當下。

## 06. 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）



F1 「板間的天地」：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，經歷，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」：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

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