

96期

2025年12月

生命交流

非賣品



男人心事 為何總是 難以啟齒？



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

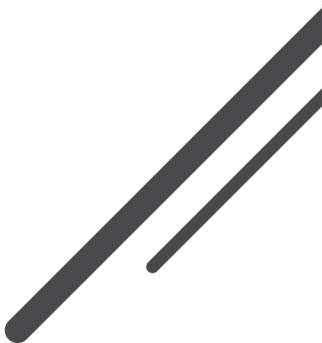
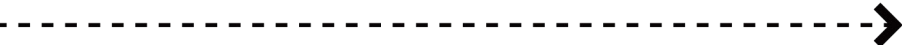
◀ 主題專訪及分析

◀ 65周年研討會重點回顧

◀ 生命教育活動小記

◀ 心說行動 — 防止自殺治療卡

◀ 義工故事



■ 序

你曾開口主動關心過身邊的男士嗎？
作為男士，你們又「敢」誠實回答嗎？

在強調男女平等的21世紀，我們是否真正給予「堂堂大男人」展露脆弱的機會與空間？為何我們總記得「男兒有淚不輕彈」，卻偏偏忽略了更重要的下一句——「只因未到傷心處」？

2024年的自殺數據，敲響了男士精神健康的沉重警鐘：30歲至49歲男性自殺率持續上升，25至39歲的男性自殺率更有明顯增幅。冰冷的數字背後，無論承載着的是來自社會的期望，還是男人自身的尊嚴，我們必須正視的是，「男人最痛」原來真的可以痛到，讓人走上自殺之路。

曾失婚失業陷絕境 一個連結改寫人生下半場

現年62歲的 Simon，6年前經歷過人生低潮，切身感受過「男人最痛」，萬念俱灰之時，站在二十多層樓高的大廈天台打算一了百了，生死只差一步之遙…



受訪者：Simon 曾企圖自殺人士

Simon 曾任職銀行部門主管超過30年，管理20多名員工，賺取穩定可觀收入；擁有一個美滿家庭，與太太育有兩名兒子，一家相處融洽，生活富足，是社會大眾眼中典型的成功男士。所謂「食得好、瞓得好、住得好」，理應事事都好，誰又會想到風平浪靜的生活背後，原來充滿暗湧？

幸福背後，有一座壓力山

「當時覺得有能力嘅人，係唔需要同人傾，因為好瘀，好驚俾人睇唔起。」

2018年本身過着幸福生活的Simon突然被調職，被迫處理一堆不擅於應付的工作，壓力頓時倍增；工作以外，他亦要照顧患有自閉症的兒子，突如其來的工作變動，就如同在他原本已負重的肩膀上再加多一座巨石，讓他更感吃力，漸漸地開始出現一些抑鬱症狀。

「我本身比較內向，唔係好鍾意同人分享喜怒哀樂，亦係一個自信爆棚嘅人，成日以為自己有能力應付所有困難，唔使人幫。」「尤其男人，作為一家之主，覺得要更堅強獨立，有難題就自己解決，唔好煩到屋企人。覺得有能力嘅人，唔需要同人傾，因為好瘀，驚俾人睇唔起…點知直至2019年，終於壓力大爆煲。」

「當時我日日返工呆坐，完全履行唔到職務，後來被公司辭退，冇晒收入，出現巨大財政壓力，令我性情大變，成日鬧屋企人，自己又沮喪，後來前妻亦忍受唔到我，決定同我離婚…」

有一樣東西，比失業失婚更加痛

「嗰下我個心，好似部電腦突然Shut Down咗咁。」

人們常說男人的痛，是失去婚姻或金錢，但其實最痛的也許是失去情感連結。「嗰時我唯一生存動力係我個細仔，所以當時離開屋企後，日日都去撞下佢，希望見下佢，點知有一日，阿仔竟然同我講『爸爸，你唔好再搵我啦！』…嗰下我個心，好似部電腦突然Shut Down咗咁。」





低潮時期的Simon在街上周圍流浪

兒子的拒絕加重了Simon的絕望感，再加上他當時身無分文，讓他感到窮途末路，最終冒出自殺念頭。「嗰時我企喺廿幾層嘅大廈天台邊，好沮喪，覺得自己點解會搞到咁？點解冇人體諒我？」一個人走到絕路，許多時候是因為一種執着與憤怒，但正因為這份執念為Simon帶來了重生的轉機。

一下聯繫，一個重生的轉機

「我感覺到原來呢個社會，仍然有好多人都想幫我…」

「企喺天台嗰刻，我突然想搵人記低自己嘅故事，我想用自殺控訴社會！」為了留下生前事，Simon在自殺前花了點時間上網搜尋相關機構，結果在機緣巧合下，透過「Chat隆」網上聊天服務聯絡到香港撒瑪利亞防止自殺會社工，並前往中心接受援助，亦因一句說話讓Simon從「自殺」邊緣拉回來。一切轉變，就由這一下聯繫開始。

「我好記得當時社工同我講，『你而家精神同體力咁差，思維決策應該唔太好，不如去醫院休息下，再慢慢諗下之後條路點行？』」。經過一輪跟進與安排，Simon被轉介到精神病院接受治療，住院過程中結識了同路人，並在醫務社工的協助下，獲得緊急援助基金及住宿安排，生活重生獲得保障。

「當時我認識咗一班病友，佢哋都有自殺傾向，發現好多比我情況更差嘅人，都好努力用自己方法掙扎緊。咁點解我咁蠢要自殺？由嗰時開始，我嘅自殺念頭就開始消失…，加上我覺得原來呢個社會，仍然有好多人都想幫我。」

少了一分面子 多了一份自主

「我發現自己唔係真係咁強壯，遇到困難時都會變到好渺小。」

事過境遷，由萬念俱灰到重拾希望，如其說Simon比從前獲得了更多的愛，不如說比起從前，放低了一些面子與自尊，也不再執着過去的風光。

「當時我有選擇破產，因為覺得會俾人歧視，但後來發現當自己身份降低時，有一個圈子可以接受自己呢個身份，壓力就會減輕好多，雖然而家有以前過得咁富裕，但周邊人充滿愛心，生活開心咗。」「作為一位男士，我發現自己唔係真係咁強壯，遇到困難時都會變到好渺小。人係群體動物，唔可以單打獨鬥，有問題要同身邊人分享，一齊諗解決方法。」

一個念頭，一步退後，世界不再一樣

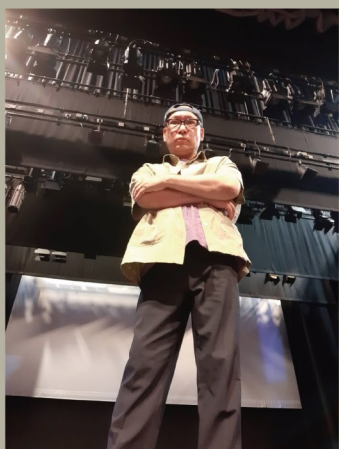
「我會同自己講，我好叻仔，冇行前一步跳落樓，因為行前一步就乜都有」

男人最痛可能真的很痛，雖然有時候我們無法避免痛楚，但卻可以選擇不讓自己那麼痛。一個念頭，一步退後，世界變得不再一樣。誰又會想到曾經歷過一無所有的Simon，如今神態自若，持着一副從容自信的臉容，娓娓道來過去發生的一段故事？事過境遷，「死過返生」的他如今最想對當日站在天台的自己說：「我會同自己講，我好叻仔，冇行前一步跳落樓，因為行前一步就乜都有。」

“ 一步之差，
就係生與死嘅分別，
如其行前一步了結生命，
點解唔重新出發，
諗一條新嘅出路？ ”



Simon的新生活筆記



重拾生活的Simon用歌聲
傳送互助互愛的訊息。



抑鬱症康復及性格改變後，
兒子與Simon重拾父子情。



Simon受同路人介紹，
加入社福機構工作，
同事為他慶祝生日。

總幹事寄語

社會期望下的沉默壓力

香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事鄭頌認為，社會對男性的傳統期望，讓許多男士背負著「必須堅強」的包袱「當社會總是要求男性成為保護者，便會讓他們認為求助是脆弱的表現。而這種自我壓抑，讓情緒困擾在沉默中不斷累積，形成難以打破的惡性循環。」

服務資源的傾斜現況

服務層面的挑戰同樣不容忽視。鄭頌表示雖然本港已有專為男士而設的支援服務，但整體資源仍較傾向其他群體，若要真正改變現狀，便需要各界從醫療、教育到社交支援等多方面共同努力。

數據背後的警號

數據顯示，25至39歲男性自殺率在近年有明顯上升趨勢，鄭頌分析這與經濟環境及社會期望密切相關，他認為這群男士正正是在職男士，他們面對就業不穩與職場壓力，同時承受著家庭支柱的責任，多重壓力下更需要身邊人的理解與支持。

從聆聽開始，打破沉默困局

鄭頌強調支援可以由每一個人做起：「當人面對壓力時，識得同人呻下已經幫到好多，聽個個唔使講太多解決方法，好多時聽就夠，如果可以畀多少少反應，等對方覺得你身同感受，咁樣已經okay。如果覺得有需要，隨時可以致電撒瑪利亞防止自殺會熱線，或者轉介嚟我們中心接受輔導。」

65周年紀念活動圓滿結束

「生命互聯：全球變革中的自殺預防」研討會

”



由香港撒瑪利亞防止自殺會主辦，香港社福界心連心大行動、粵港澳大灣區精神健康協作平台、香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心、撒瑪利亞會及生命熱線支持的「生命互聯：全球變革中的自殺預防」研討會，已於2025年9月13日在科學園高錕會議中心順利舉行。研討會分上、下午兩場，共吸引超過260人出席，參加者主要來自社福及教育界。勞工及福利局副局長何啟明先生及香港社福界心連心大行動副主席兼心連心學院院長譚贛蘭教授擔任主禮嘉賓。

是次研討會設有8場主題演講及兩場座談會。上午環節，英國史雲斯大學公共衛生及精神科學教授 Ann John 分享「青少年的自殺與自我傷害」現象；廣州醫科大學附屬腦科醫院周亮教授講解「自殺的預防與干預」，探討人工智能在危機介入中的應用；香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝教授以「自殺預防的重新思考：挑戰與機遇」為題，強調公共衛生策略、社區資源及科技應用對自殺預防工作的重要性。上午議程以香港大學社會工作及社會行政學系黃蔚澄博士主持的座談會作結。



下午環節，首先由生命熱線執行總監吳志崑先生、撒瑪利亞會代表梁嘉文女士及蔣承浚先生、香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心高級研究經理蘇穎欣博士，從各方面分享自殺預防工作的良好實踐經驗；香港撒瑪利亞防止自殺會危機輔導員陳偉廉先生探討「自殺工作的另一種倫理」；香港大學社會工作及社會行政學系博士研究生張永佳先生則分析「自殺者親友的污名化現象和影響」。最後由香港中文大學生命倫理學中心聯席總監鍾一諾教授主持座談會，引領講者與參加者交流互動，深入探討預防自殺的關鍵因素。

香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事鄭頌於閉幕辭中表示，是次研討會成功匯聚國際視野與本地實踐經驗，反映跨界協作在自殺預防工作的重要價值。他強調香港撒瑪利亞防止自殺會將結合65年來的服務經驗，將研討會中的寶貴交流轉化為實際行動，並呼籲各界持續攜手，共建更完善的支援網絡，為受困人士重拾希望與信念。

更詳細內容



搭建心靈避風港 在壓力中喘一口氣

開學壓力的真實寫照

隨着新學期的到來，生命教育中心積極走入學校，在校園展開一系列的攤位活動，為學生在繁忙的學業中提供一個暫時的心靈避風港，並期望透過與學生互動，幫助同學認識情緒，讓他們多分享感受。

心靈交流與自我照顧



職員和義工積極聆聽
並回應同學心聲

攤位的另一側，我們亦準備提供支援，積極聆聽並回應同學的心聲，更分享了一些簡單的自我照顧技巧，幫助學生在壓力中取得平衡，讓他們體會到照顧身心的重要。

懂得求助的勇氣

活動中我們積極引導學生建立正確的求助觀念，許多學生反饋，透過活動認識到「勇於求助」是一種有效應對壓力的方式。同時，我們也為有需要的學生提供轉介服務，確保他們能獲得進一步的協助。未來本中心將計劃推出一系列的情緒管理工作坊，協助學生掌握情緒調節的技巧，並在關鍵時期提供不間斷的支持。

我們透過「情緒投票箱」，邀請學生選擇開學心情：「焦慮」、「興奮」、「沮喪」或「期待」。活動促使學生停下腳步，正視並分享真實感受，從而意識到開學的壓力是普遍的，無需獨自承受。



情緒投票箱，讓學生思索自己當前的心情

一週內，攤位人潮不斷，許多同學更反覆前來傾訴。這裡不再只是一個攤位，而是一個充滿情感與支持的安全交流空間。



攤位人潮不斷，許多同學更反覆前來傾訴



心說行動 — 防止自殺治療卡

2025年的國際防止自殺日主題為「改變自殺敘事」，旨在突破自殺議題因死亡禁忌而產生的隔閡。自殺常被視為不可觸碰的禁忌，這禁忌使自殺者有時難以開口訴說自身困境，導致社會難以傾聽和理解他們的內心經歷。

防止自殺治療卡

令你辛苦的事情

想自殺的程度

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

無計劃 / 有計劃

有什麼令你想活著？

此刻有什麼應該去做的事情？

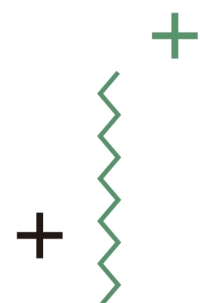
在需要別人聆聽的時候，可以致電以下熱線服務：

服務	電話號碼	時間
香港撒瑪利亞防止自殺會 24小時熱線	2389 2222	24小時
The Samaritan Befrienders Hong Kong English Emotional Support Hotline	2389 2223	Monday to Friday 6:30 pm - 10 pm
香港撒瑪利亞防止自殺會 親友自殺危機諮詢專線	2319 1177	星期一至六 上午 9 時至下午 5 時
撒瑪利亞會 24小時熱線	2896 0000	24小時
情緒過 精神健康支援熱線	18111	24小時
明愛向晴軒 向晴熱線	18288	24小時
生命熱線 預防自殺熱線	2382 0000	24小時
社會福利署 社署熱線	2343 2255	星期一至五 上午 9 時至下午 5 時 星期六 上午 9 時至中午 12 時 (另有 24 小時互動語音)

心說行動
防止自殺治療卡

The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會
Samaritan Befrienders Hong Kong

有見及此，本中心推出一個降低溝通成本的介入工具——「防止自殺治療卡」，協助前線工作者更集中及精要地完成評估與基本介入，讓更多服務使用者能夠獲到被及時理解的機會。



立即登記
免費索取治療卡





義工故事 — 接聽求助電話24年 人生因聆聽變得更豐盛



劉健蝦（蝦叔）當年提早退休，為繼續回饋社會，擴闊視野，了解社會不同面貌，便決定投入義工服務。由於他欣賞熱線中心的嚴謹服務要求、高度的委身與投入，便在云云機構中選擇了成為香港撒瑪利亞防止自殺會（撒記）的熱線義工，並服務至今二十四年。

熱線以外 兼負培訓人員及危機助理服務

蝦叔除了接聽熱線，亦兼負培訓人員，透過熱線經驗分享予新人，並且參與各樣會務。另外他亦參與本會自殺危機處理中心的危機助理服務，與社工一同外出處理緊急個案；而自殺危機處理中心的服務正是熱線服務的強大後盾，因處理高度自殺危機來電時，義工可邀請來電者接受本會輔導及跟進，讓義工接聽個案時更加安心。

義工生涯豐富了自己的人生之書

回望多年來的義工生涯，蝦叔在服務過程中，結識了一班有心而善良的朋友，他們來自社會各界，從交流過程中，增長了很多專業知識；他表示求助者並非只來自基層人士，有些是來自律師及醫生的電話，而有些故事甚至比電視劇情更複雜，這些故事不單有助他了解更多社會困苦狀況，也令他更懂得知足。

蝦叔常比喻「他的人生是一本書」，前半段揭來揭去主要就是那幾頁紙，但加入「撒記」後，隨着眼界擴闊，書的內容變得更加豐富！

「作為一名聆聽者，收穫比付出更加多」

其中一個讓蝦叔最深刻的電話，是來自一位生意失敗的求助者。事主是一位生意人，曾經很富有，居住獨立屋，子女就讀國際學校，後來因生意失敗而破產，太太亦因接受不來而患上抑鬱症，求助者的人生頓時變得一無所有，他將所有責任歸咎於自己，並期望透過自殺獲得保險賠償，以改善妻子及兒女的生活。幸好最後事主接受轉介，經過本會自殺危機處理中心的輔導服務，把情緒病及經濟困難等問題處理好。

蝦叔表示作為聆聽者，要明白每個人都各有苦處，他們都是有血有肉的人，貧富也好，一樣會遇到困境，有時並非受現實所困，而是受思想所困，令人泥足深陷，無法抽身。另亦深切體會當一名熱線義工，並非單純「傾電話」，幫人亦有很多種途徑，而且需要互相合作，他坦言作為一名聆聽者，收穫比付出更加多。



請以正楷填妥此表格，連同支票、銀行入數紙或其他匯款證明一併寄回本會，
信封封面寫「香港撒瑪利亞防止自殺會簡便回郵51號CSW」（免郵票），或傳真至3016 9970 / 電郵至sbhkinfo@sbhk.org.hk。
Please complete this form in BLOCK letter and return with cheque/ bank-in slip/ transaction record to us by mail to "The Samaritan Befrienders Hong Kong
Freepost No.51 CSW" (no stamp required if posted in HK)/ by fax to 3016 9970/ by email to sbhkinfo@sbhk.org.hk.

(1) 捐款金額 (請在適當□內填上✓) Donation Amount (Please tick □ as appropriate)

- ☐ 我願意作每月定額捐款，以支持防止自殺及宣揚珍惜生命的工作。

I would like to make a monthly donation to support suicide prevention and life education works.

☐ \$1,000 ☐ \$500 ☐ \$300 ☐ \$200 ☐ 其他 Other \$ _____

- ☐ 我願意作出單次捐款，支持防止自殺及宣揚珍惜生命的工作。

I would like to make a one-off donation to support suicide prevention and life education works.

☐ \$3,000 ☐ \$2,000 ☐ \$1,000 ☐ \$500 ☐ 其他 Other \$ _____

(2) 捐款者資料 Donor Information

姓名 Name (☐ 先生 Mr. / ☐ 女士 Mrs. / ☐ 小姐 Ms.) _____

團體 / 公司名稱 Organisation/ Company Name _____

地址 Address _____

聯絡電話 Contact Number _____

電郵 Email _____

(3) 捐款方法 Donation Methods

- ☐ 網上捐款 Online Donation

<https://donation.sbhk.org.hk>

- ☐ PayMe By PayMe

用 PayMe 掃描二維碼，再把成功捐款之頁面截圖連同閣下的姓名、電話和地址電郵至 sbhkinfo@sbhk.org.hk 給我們。

Use PayMe to scan the below QR Code and please take a screenshot of the successful payment page with your name, telephone number and address then email us to sbhkinfo@sbhk.org.hk.



- ☐ 轉數快 By Fast Payment System (FPS)

將捐款轉賬至 FPS ID: 161049713 或掃描二維碼，再把成功捐款之頁面截圖連同閣下的姓名、電話和地址電郵至 sbhkinfo@sbhk.org.hk 給我們。

Deposit sponsorship to this FPS ID: 161049713 or scan the QR Code, and please take a screenshot of the successful payment page with your name, telephone number and address then email us to sbhkinfo@sbhk.org.hk.



- ☐ 支付寶香港 By AlipayHK

用支付寶香港掃描二維碼，再把成功捐款之頁面截圖連同閣下的姓名、電話和地址電郵至 sbhkinfo@sbhk.org.hk 給我們。

Use AlipayHK to scan the below QR Code and please take a screenshot of the successful payment page with your name, telephone number and address then email us to sbhkinfo@sbhk.org.hk.



AlipayHK

- ☐ 便利店 By Donation in Convenience Stores

☐ 7-Eleven

7-11 (HSBC)



3529 9000 0000 0012 5

☐ CircleK



99990610294121

- ☐ 繳費靈 By PPS

捐款者可致電 18033，輸入商戶編號 9412。Please call PPS Hotline at 18031 and enter merchant code of SBHK at 9412.
每個繳費靈戶口每天捐款上限為港幣 5,000 元。Daily donation upper limit per PPS account is HK\$5,000.

- ☐ 自動轉賬 (只適用於每月捐款) By Autopay (For monthly donation ONLY)

請填寫第二頁「直接付款授權書」。Please complete page 2 "Direct Debit Authorization".

- ☐ 直接存入銀行戶口 By Bank-in

銀行名稱 Name of Bank: 中國銀行 Bank of China (Hong Kong) Ltd.

戶口號碼 Account Number: 012-758-100-14680

- ☐ 信用卡 (適用於每月 / 單次捐款) By Credit Card (For monthly and one-off donation)

☐ VISA ☐ MasterCard

持卡人姓名 Cardholder's Name _____

信用卡號碼 Credit Card No. _____

到期日 Expiry Date (月 Month / 年 Year) _____

持卡人簽署 Cardholder's Signature _____

備註 Remark: 最少2個月有效期。Expiry date is valid for at least 2 months.

- ☐ 支票 By Cheque

支票抬頭為「香港撒瑪利亞防止自殺會」 Payable to "The Samaritan Befrienders Hong Kong".

(4) 捐款港幣100元或以上，可憑收據申請扣稅。Donations of HK\$100 or above are tax deductible with official receipt.

- ☐ 不需要捐款收據 No donation receipt required

- ☐ 需要捐款收據，收據抬頭 Receipt required, name on receipt _____

- (5) ☐ 我已閱讀並清楚明白及同意以下有關「個人資料收集聲明」的內容，包括：本會持有的個人資料是以個人為基礎收集的或者當您為進行捐贈目的而自願披露的個人資料；所提供之個人資料只作發出捐款收據、會員服務及通訊、募捐、並邀請您出席本會活動等用途；本會只在獲得您同意的前提下，向本會在香港或境外的服務供應商轉交及披露您的個人資料；您有權隨時查閱及更正有關您的個人資料，可發電郵 sbhkinfo@sbhk.org.hk 或以書面形式提交本會。
I have read, understood and agreed the below Personal Information Collection Statement, and agree the relevant content, including: personal data you knowingly choose to disclose that is collected on an individual basis or for purposes of making donations; your personal information will only use for handling your donation, issuing receipts, providing donor services, communication, appeal fundraising and inviting you to our events etc.: SBHK will not provide your personal data to our service providers (within or outside Hong Kong) for direct marketing or other unrelated purposes without your consent; you may at any time request access to and update your Personal Data collected. Any request to access to or update the Personal Data shall be in writing/ by email (sbhkinfo@sbhk.org.hk) addressing SBHK.

- (6) ☐ 本人不同意接收香港撒瑪利亞防止自殺會的資訊。I do not wish to receive information from The Samaritan Befrienders Hong Kong.

如欲取消收到印刷版本，請電郵至 care@sbhk.org.hk



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

■ 情緒支援服務

- 24小時情緒支援熱線
2389 2222
- 英語情緒支援熱線
2389 2223
- 親友自殺危機諮詢專線
2319 1177
- Chat隆
(網上聊天服務)



■ 捐款支持



轉數快



PayMe



支付寶



其他途徑

■ 了解更多本會



Website



Facebook



Instagram



Thread



YouTube

立即訂閱電子報
接收最新消息



🏠 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：sbhkinfo@sbhk.org.hk

✉ 傳媒查詢：care@sbhk.org.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

機構會籍



International Association
for Suicide Prevention



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY