攜手支持拯救生命的工作：

預防勝於補救，推廣珍惜生命是極為重要。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面對逆境的能力及缺乏關心，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。

有您支持，
香港多點關懷，
拯救更多珍貴的性命
一起同行
關懷身邊人

1 請支持 香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960 THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG **拯救更多珍貴的性命**

☐ 我願意成為「生命同行者」，每月定額捐款： ☐ HK$1000 ☐ HK$150 ☐ 其他$ _____

☐ 或我願意一次過捐款 ☐ HK$3,000 ☐ HK$1,500 ☐ HK$500 ☐ 其他$ _____

2 捐款者資料

英文姓名 _____ 中文姓名 _____

身份證號碼 _____

地址 _____

聯絡電話 _____ 電郵 _____

3 捐款方法

☐ 銀行自動轉賬 (授權書於稍後寄上) 【「生命同行者」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

☐ 7-Eleven 現金捐款 3529 9000 0000 0012 5

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」(免郵票)。
如申請成為「生命同行者」，亦可把填妥之表格傳真3016 2688。
捐款港幣100元以上，可憑收據申請扣稅。

「生命交流」已上載網站 http://www.sbhk.org.hk/
(如不欲收到印刷版本，請電郵prsky@sbhk.org.hk)

會籍： (a) 國際防止自殺會 (IASP)
(b) 香港社會服務聯會
(c) 香港公益金

編輯委員會成員 梁碧茵 廖素芬 林慕華 尹艷明 黃桂香 郭明生 蘇健欣

香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

謝謝你的支持

地址: 九龍白田邨第三座207-214室
一般查詢：2319 2688 24小時求助熱線：23892222 ：www.sbhk.org.hk ：www.facebook.com/sbhk.org ：prsky@sbhk.org.hk

香港公益金會員機構 A Member Agency of the Community Chest
捐助機構 Funded by: 香港賽馬會慈善信託基金贊助 Sponsored by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
PCCW 電訊盈科
優惠級

香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

2013年1月(非賣品) 65

生命交流

今期主題：
兒童學業困難

序

主席 黃祐榮

香港的教育模式，實在使兒童承受了很大的壓力，這壓力不只限於已入學的兒童，甚至已漫延至學前兒童。曾經聽聞有家長安排未到兩歲的兒女去參加法語的playgroup，目的是希望拿多一兩張證書，讓子女能入讀出名的幼稚園，然後期望他們能一條龍的扶搖直上，考入大學，當律師、醫生、工程師、會計師等高收入的工作，享有高人一等的快樂生活！另外，也有聽過小學三、四年級的學生，除了平日課後每晚補習到九點才能回家外，星期六、日還要學音樂、學畫畫、學跳舞，那排得滿滿的日程表比很多跨國企業的總裁還要厲害呢！

可是，父母的這種想法及安排，卻往往犧牲了兒女本應享有最無憂的快樂童年生活，把社會殘酷的競爭提前在他們兒童時代便展現在他們眼前，甚至融入他們的生活當中，這實在是本末倒置的。有朋友常問：「這名校好嗎?」，「那所學校能讓我兒女有更高的入大學機會嗎?」我總會這樣反問：「你要孩子在最好的學校考做最差的一個，還是在一般的學校做前列的學生呢?」答案顯而易見，讓孩子有快樂的童年、健康的成長、建立自信及正確的人生觀，比表面的榮譽及無謂的競爭更重要。

父母要撫心自問，究竟是自己怕兒女輸給鄰家的孩子，還是他們真有的有如此大的學習需要呢?究竟是要滿足自己的成功感，還是真的想他們幸福快樂呢?究竟是要為他們鋪路，還是要幫助他們鋪自己的路呢?近年，一些兒童自殺的個案，也是因學業壓力及困難而引起的，若父母能及早幫助兒童建立正確的價值觀，或許就能避免這些悲劇的發生。

目錄

序 1

專題文章

與小學生對談 – 學業是壓力嗎? 2

快樂人生始於幼兒階段 3-4

壓力警號及幫助的方法 5

漫畫: 母親的期望 6

本會活動/ 報告

「世界防止自殺日」嘉年華回顧、本會調查港人情緒健康結果(重點報告)、賣旗義工招募 7

熱線中心 & 關懷身邊人基金 8

自殺危機處理中心 9

生命教育中心 10

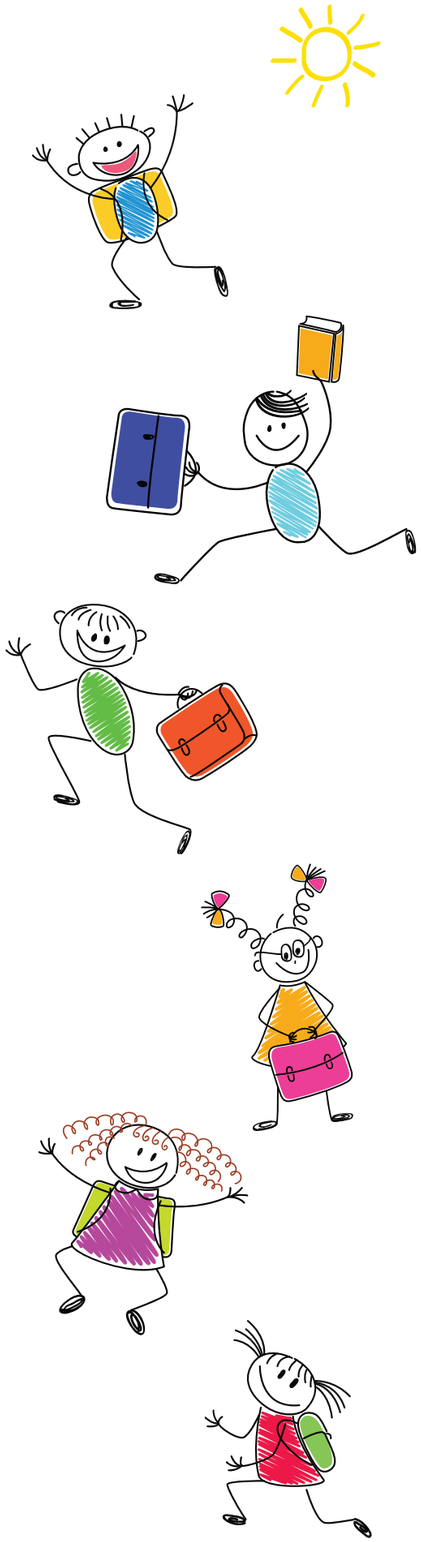
專業培訓中心 11

捐款表格 12

touch 生機處處 grow 熱愛生命 alive 跨躍明天 care 推己及人

與小學生對談 — 學業是壓力嗎?

撰稿及訪問 ： 欣
受訪者： 華華 (名校小學六年級生)



受訪的小六生華華，正就讀香港一所名校。縱使她表達已習慣小學的功課及測驗量，但仍感到學業的壓力。

欣： 可以形容一下你日常學校生活嗎?

曉華： 早上6時55分起身準備上學，我們要學習七科，平日學校有4至5份功課，考試測驗期間功課會多點，約7至8份功課，而測驗方面：中、英默書、數學心算每星期也有一次，其他科目約兩星期一次；放學後每天都要溫習數學及練琴，食晚飯前完成功課，之後會再練琴，大約晚上10時左右睡覺。

欣： 你似乎好忙，應付到嗎?

曉華： 平時都應付到，但如果某個星期功課測驗多點都會有壓力，因為還要溫習及練琴，怕自己趕不及完成，都會覺得辛苦。

欣： 那麼你有玩樂的時間嗎?

曉華： 同同學玩就最開心，好喜歡在小息時間在操場一齊玩。但放學後甚少玩，最多同弟弟玩一陣間，因為都要做功課。但假日都會跟父母去商場逛逛購物。

欣： 其他同學也跟你一樣忙嗎?

曉華： 有些同學補習2至3科，再加上學興趣班，他們要晚上11時半才可上床睡覺。

欣： 全部同學都有補習嗎? 為什麼?

曉華： 嗯。所有同學都有補習，大家都希望成績好，不過自己唔會同其他同學比較，只是對自己有要求，唔想成績太差，希望每一次都會有進步，因為同學都不會太差，所以自己都唔想太差。

欣： 那麼有試過因為成績唔好而唔開心嗎?

曉華： 都有試過因為失手而唔開心，因為有溫習卻做不到。唔開心時會坐喺度，睇書或者畫畫。

欣： 除左考試測驗多時有壓力，還有其他學業的壓力嗎?

曉華： 見到升上中學的學姐有好多功課，整個人都憔悴，好多都要凌晨1點才可以上床睡，自己就很擔心將來的功課及考試。

欣： 那麼你擔心、唔開心時會如何處理?

曉華： 除了會坐在喺度，睇書或者畫畫，我都會跟父母、好朋友傾訴，傾過後會好像抒發出來。

華華雖然已經面對學業壓力，幸好性格樂天，加上家人從沒給予壓力，令她可以應付到。但是，其他的兒童呢? 當情緒積壓沒有得到適當的疏導，會令壓力積聚；若兒童不懂得處理情緒及分析，甚至有可能出現自殺的想法。家人在小朋友面對龐大的學業壓力時，其實擔當很重要的角色。

快樂人生始於幼兒階段

香港靈糧堂幼稚園陳曾建樂校長

近年，不少調查報告顯示有許多兒童和成人一樣，正承受許多壓力，壓力來源大多來自「學校」、「家庭」和「父母」，這些孩子覺得生活不快樂，有些更否定自己的存在價值。這些有著不快樂童年的孩子，長大後可能較難融入社會，對自己缺乏信心，甚至因為自我價值低，容易產生自毀傾向。從事幼兒教育四十多年，透過和孩子長時間的相處，眼見一批又一批的孩子長大，縱使個性和背景各有不同，但他們無論在學業或職場的成就、務實處世的人生態度、面對挑戰的解難能力，都令我深深感受到快樂學習，對孩子心理健康、情緒管理和建立正面人生觀的重要性，也使我進一步肯定「**享受快樂的童年，是孩子的權利**」為辦學使命是正確的目標。

學習有多種不同的模式，有些模式會令孩子感到十分痛苦，導致孩子害怕學習，甚至產生恐懼感，嚴重者會逃避和放棄。讓孩子感到痛苦的學習模式包括呆板、讓孩子不斷經歷挫敗、壓力的痛苦學習過程，有些極端的痛苦學習經驗，令孩子經常備受責罵，被同儕排斥，但求助無門，感受不到愛和關懷，倍感孤立無援，因此自我價值低，容易感到氣餒，認為自己「沒用」，這世界不需要有自己的存在，甚至容易內疚，有累人累己的想法，因而容易產生自殺傾向。相反，快樂的學習模式，透過愉快、有趣、遊戲的教授方式，讓孩子在過程中找到樂趣，從失敗中建立成功感，從操作中鍛鍊技巧，從累積經驗中建構新知識，再將知識運用在生活中，這不但有助孩子接收知識，達至事半功倍的效果，更可以推動他們成為主動的學習者，成為充滿自信的人。他們的心靈獲得滿足，對生命充滿憧憬，生存便覺得有價值、有意義了。現今社會不斷地進步，科技發展一日千里，我們的孩子也在同步發展，他們的思維、視野、心理和生理需求都跟從前不一樣，他們愈來愈需要父母的愛、體諒和諒解，但遺憾的是有不少家長仍然停留在注重結果多於過程的階段，而這種期望只會對孩子的情緒、性格發展及學習成績造成負面的影響，更忽視了「關愛」和「尊重」才是促進孩子心靈快樂、情緒健康、愉快成長的重要因素。

早前在香港歷史博物館展出了豐子愷先生的漫畫藝術，其中一幅主題為「似愛之虐」的漫畫作品，畫中的幼兒被父母整天困在一輛盛滿食物的嬰兒車中，得意地享用豐富的食物。這幅漫畫正正表達了在物質豐富的社會中，是否單為孩子提供豐富的物質，便代表了愛？這種愛恰當嗎？足夠嗎？細小的生命被困在有限的空間，單靠源源不絕的食物去維持，是健康的嗎？能滿足孩子喜歡探索的慾望和喜愛遊戲的天性嗎？被整天困起來，把活動的機會、發現新事物的好奇心和自由走動的權利都剝奪了，這對孩子公平嗎？有關愛他們的感受嗎？有尊重他們使用空間的權利嗎？這樣一輩子生存下去有意義嗎？生命的價值何在？似愛實虐，形容得十分貼切！

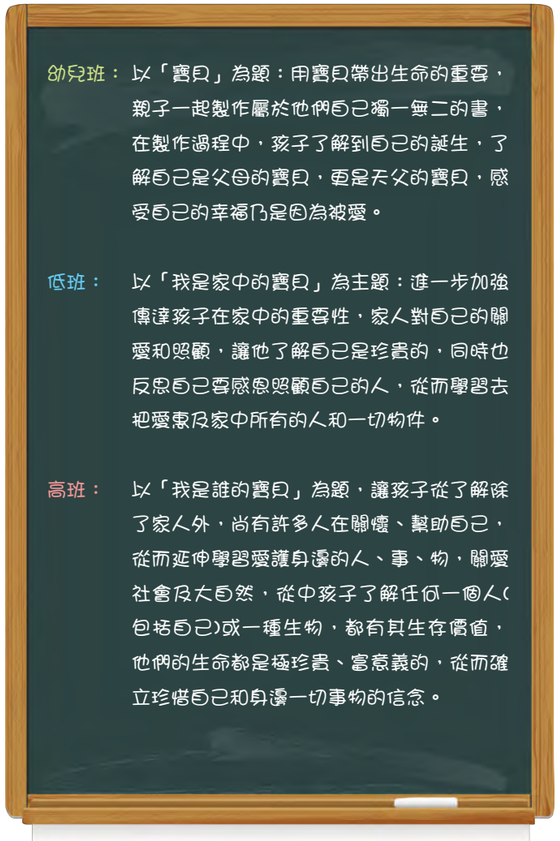
豐子愷 漫畫作品
「似愛之虐」

以下願意分享一些在本人任職的幼稚園內如何培育孩子建立自我價值的成功策略。

「還給孩子九十九」是我每年提醒新生家長作為成功父母必須履行的承諾。這意念來自意大利瑞吉歐教育之父洛利斯 • 馬拉古齊的詩作「其實有一百」。詩作的重點是說明「孩子有一百個念頭、一百種不同的思考、遊戲和說話方式，他們喜歡去夢想、學習和發現，但不幸地卻被成人、被文明社會偷去了九十九種，因為成人告訴他們遊戲和工作、現實與幻想、科學與想像、天空與大地、理智與夢想，這些事都是水火不容的」。所以，作為父母和老師，我們需要好好地反思，是否在孩子所期望的一百種需要中，只提供了在成人角度認為是最必須的唯一需要，只是有物質的供應，就等同滿足了孩子的需要嗎？我們可曾察覺到孩子做選擇、做決定等自由，都被成人的高度權威限制了；去探索、去發現、去夢想、去遊戲和去創作的空間都被傳統、苟且、追求成績的學習方式剝削了？

我們相信對生命價值的正能量是源於建構知識時的滿足感、成功感、自信心、主動性和積極的態度，因此作為父母或教師，必須先檢視一下有沒有尊重每個孩子都是一個獨立的個體？有沒有尊重孩子的身心成長發展的能力？有沒有提供充份的時間和空間讓孩子在快樂的學習過程中獲得陶造心靈和建立正面價值觀的機會？在我任職的學校十分重視為孩子提供一個互動學習型的環境和課程，讓孩子從探索中認識周遭的世界、發揮個人潛能、建立自己的角色及與人的關係，去達成我們的理想。為實現還給孩子充裕的探索空間，我們每天都提供自由時間給孩子自由選擇在學校不同的地方探索和學習。學校花了許多心思在環境設計及佈置上，創作一個「會說話的環境」，讓孩子在校園任何一個角落，甚至是水龍頭的開關上都有思考、探索的機會。我們也不強迫孩子學習，而是採用「自由來寫字」、「請聽我讀」等計劃，根據孩子喜歡嘗試及被讚賞的心理，以遊戲、鼓勵的方式，激勵孩子主動、愉快地學習，因為我們認為孩子很需要自由去夢想、去思考、去學習的機會。

相信大家都會認同優質教育應該是在一個充滿關愛、信任和尊重的環境中推行的，因為被愛的孩子就有安全感，有安全感自然充滿自信，有自信便有盼望，有盼望就能締造一個樂觀進取的積極人生。我們亦深信「以關愛為起點、以兒童為中心、以樂觀進取為目標」的辦學態度，必能表明這個信念，因此，作為一所教會開辦的學校，我們致力將校園打造成「天父的花園」，因為我們深信有神的地方就有愛。在我們學校每一位小朋友，都被視為「寶貝」，為尊重和表示對幼兒的重視，我們把寶貝加入「教職員的架構圖」，成為「寶貝架構圖」，將「寶貝」置於最中心位置，意味著他們在老師、司機叔叔、工友姐姐、校務處職員、校董、顧問等不同崗位人士的愛護和照顧下成長，讓他們在備受尊重、欣賞和愛中建立良好的自我價值觀。我們在課程和活動中也滲入正面的價值觀，例如自製主題書，以「寶貝」為主題，分幼、低、高三級，讓孩子循序漸進地建立珍惜自己和世界萬物的信念。孩子先有被愛的感受，再用曾被愛過的經驗，回饋曾經愛過他的人，再進而把愛心送給周遭的人與物。以下例子是我們在為三個不同年齡階段的孩子所設計的學習目標：



總括而言，我相信快樂的學習經驗是締造快樂童年的誘因，也是為孩子奠定一個快樂人生的基石。希望為人父母者都緊記快樂的童年乃建基於「被愛」與「被尊重」，希望大家能給予孩子多些「關愛」與「尊重」，讓他們從中建立對生命、對世界的正面觀念，明白每個生命都有其價值及意義，從而學懂珍惜生命。

壓力警號及幫助的方法

什麼是壓力？

每個人都會受壓力影响，而作出的反應可能不一樣。壓力是我們的身體面對外在環境以及關係的需求作出的反應，而這些反應是根據我們對這些需求的感覺和演釋而作出的。所有人都會經歷過“好的壓力”和“壞的壓力”。好的壓力是令到我們感覺像充了電一樣，鼓勵我們去找出有效的方法去面對挑戰，從而使我們能堅強面對逆境。壞的壓力出現是當我們的抵預機制受到壓力的衝擊而未能發揮適當能力。同樣的事件對兒童或成年人會有非常不同的效果，例如玩過山車這種機動遊戲，有些人玩得很痛快，而對另一些人就感覺像一種巨大的壓力，感到痛苦。當我們未能處理挑戰，或認為自已不能面對挑戰，壓力就會成為痛苦。我們需要找出方法，去適應、改變，嘗試將壞的壓力轉化為好的壓力。

壓力的來源

- **在學校：**混亂的課堂、不清晰或不合理的期望、懼怕失敗都會帶來壓力。
- **在家中：**家庭缺乏常規、家長為子女安排過度的時間表、長期或嚴重疾病、營養不良、家庭環境改變、經濟困難、家庭暴力、不清晰或不合理的期望等都會產生壓力。
- **朋輩關係：**轉換校舍、受欺凌、嘗試合群等也會帶來壓力。

不斷累積的壓力，可能會引發兒童的不良行為、學業困難、或健康問題。家長可以檢視一下近期發生的事件，從中找出產生壓力和導致行為偏差的原因。

症狀

- 容易發怒或不尋常的情緒或暴力
- 睡眠出現困難和發惡夢
- 難於集中
- 分數下滑或失去能力
- 上廁所或飲食問題
- 頭痛或肚痛
- 不明的恐懼或焦慮的增加（如過度的依偎）
- 能力退步
- 不願參與家庭或同輩活動
- 沾染藥物或酒精類物品

發展防止壓力累積的元素

- 正面的解難技巧
- 在家中和學校與同輩和成年人建立緊密和支持的關係
- 清晰的期望
- 允許出現錯誤和從錯誤中學習
- 一致和正面的規定
- 建立才能（學能上、社交上、課餘上、生活技能上）
- 能正確表達情緒的能力
- 感覺到身心安全
- 良好營養和運動
- 有空閒時間和康樂活動

家長如何幫助

- 與孩子建立互信的關係。
- 持開放態度和孩子溝通。如果壓力源於家庭事故，要誠實和冷靜地解答孩子的疑問。
- 鼓勵感情的表達。
- 教導和建模良好的情緒反應。
- 鼓勵孩子如果感到有壓力可以向你傾訴。
- 鼓勵健康的和多樣化的友誼。
- 鼓勵體育鍛煉，良好的營養和休息。
- 教導孩子解決問題。
- 配合孩子的年齡，以適合的方式，讓他們知道可預期的家庭變化。
- 讓孩子知道變化可能會引起一點不自在，但安慰他們，家人會沒事的。
- 不要對孩子隱瞞事實。孩子能感受到父母的擔憂，對孩子來說未知的感覺可能比他們應知的事實更可怕。不過，避免在孩子(特別是年幼的孩子)面前討論一些可能會給他們增添壓力的事件或境況。
- 在適當的時候幫助你的孩子參與一部分的決策。
- 提醒孩子他們有能力面對困境，特別是在家人和朋友的關愛和支持下。
- 留意某些電視節目可能對孩子做成不安；並注意電腦遊戲，電影，互聯網的使用。
- 以鼓勵和自若的態度對待糟糕的決定。
- 幫助孩子選擇合適的課外活動，並限制過量的安排。
- 在孩子未嘗試之前，讓他們知道毒品和酒精的禍害。
- 留意自己的壓力情況，照顧好自己。
- 感到有問題時，聯繫孩子的老師，讓他們參與協助您的孩子。
- 如果壓力持續令人關注，要尋求醫生，教育心理學家，學校輔導員，或學校社工的協助。

譯自並修改部份 Ellis P. Copeland 在 Helping Children at Home and School II: Handouts for Families and Educators, NASP, 2004 中 Stress in Children: Strategies for Parents and Educators.

資料提供：杜志昌 (教育心理學家暨監護者早期教育訓練中心首席導師)

漫畫：母親的期望

故事：莫明
圖：其妙

2013年5月11日 賣旗日

本會將於2013年5月11日舉行「九龍區賣旗籌款」，為本會籌務經費，以加強防止自殺的教育工作等。現正招募義工，如有興趣，請於本會網站 http://www.sbhk.org.hk/b5_gen_activity.htm 下載表格或可致電**2319 2688** 查詢! 請大家踴躍支持!

2012年9月16日「世界防止自殺日」嘉年華 圓滿結束 —同回顧精彩片段

眾嘉賓及表演者一同在台上高歌，傳遞珍惜生命的訊息

特別感謝「廖創興企業有限公司」冠名贊助是次活動，支持本會在社區推廣珍惜生命的訊息

感謝各參與團體一同傳遞「珍惜生命、關愛家庭」的訊息

全港情緒管理調查

本會在今年9月至11月期間於全香港進行電子問卷調查，以了解香港市民過去一年受情緒困擾的情況及面對困擾時的處理方法。在約500份回收的問卷中顯示：過去一年，約八成受訪者曾有情緒困擾，當中以工作及感情困擾為主(圖一)；在那八成曾有情緒困擾的受訪者中，更有三成曾有自殺的念頭，甚至曾計劃自殺或曾把自殺付諸行動！(圖二)

圖一　Q3. 你在過去一年裏曾受到那些事情的影響而感到情緒困擾呢？[可選多項]

工作	學業	感情	婚姻	與父母關係	與子女關係	與朋友關係	經濟	身體健康	精神健康	其他
221	138	158	34	104	18	91	112	71	59	23

可見，普遍來說香港市民受情緒困擾的情況令人憂慮，尤其當出現負面情緒一再累積而得不到支援時，容易出現自殺的念頭。

另一方面，假若受情緒困擾或有自殺念頭，超過六成受訪者會考慮向家人與朋友傾訴，約兩成會尋求專業人士(包括本會)之協助(圖三)，可見親友在情緒支援上的重要性。故此，本會鼓勵親友互相關懷，成為彼此的情緒支援者，以防止悲劇的出現！

圖二　Q7. 過去一年裏，你曾否有自殺的念頭或計劃自殺？

有自殺的念頭但無計劃自殺	有自殺的念頭及曾計劃自殺	無自殺的念頭及無計劃自殺
98	17	259

圖三　Q12. 假若你有情緒困擾或自殺念頭，你會考慮怎樣做？[可選多項]

我有情緒困擾，會考慮向家人與朋友傾訴	我有自殺念頭，會尋求專業人士(如社工、輔導員、心理醫生、或精神科醫生等)之協助	我有自殺念頭，會尋求香港撒瑪利亞防止自殺會協助	以上三項皆不選擇
319	85	38	123

熱線中心 社區活動

近年黃大仙區的自殺數字偏高，熱線中心積極參與黃大仙竹園區推廣珍惜生命的聯合工作 — **「順逆皆人生」**活動。計劃目的是增加地區人士(包括商戶、管業處、居民組織和志願機構等)對自殺問題的關注，建立社區支援網絡。同時，亦建立鄰里守望、培育社區珍惜生命的氣氛，以減低自殺風險的傳染。並且一同探討區內自殺成因和制定針對性的預防自殺工作策略。

活動內容豐富，包括標語創作比賽、鄰里守望大使訓練、製作及推廣「情緒急救箱」簡易自殺風險評估工具、研討會等。

本中心同事及其家人在是次標語創作比賽亦獲得殊榮，現與大家分享：

獎 **「順流逆流皆人生　花開花落萬象新」**（亞軍）

「人生必經順與逆　開懷面對更積極」（優異獎）

關懷身邊人基金 推廣活動

2012年10月底與鴻福堂集團合作推廣「關懷身邊人」訊息，並邀得本會形象大使惠英紅小姐為是次活動拍攝呼籲片段，現於全港鴻福堂門市播放。

2012年8-10月期間，於港鐵站張貼珍惜生命及推廣本會求助熱線的海報

自殺危機處理中心 「心中的小孩」

選寫：危機輔導員　曹元野

人與人之間的相處溝通，向來不簡單。有人說，男人來自火星，女人來自水星。那是因為男人從未做過女人，女人亦不是男人。有趣的是，大人和小孩，有時也像來自不同星球。不知何解，大部份成年人對自己還是小孩時的想法和感受，變得模糊。面對家中的「百厭星」，父母總是在問：究竟我的孩子在想什麼呢？最正確的父母之道又是什麼呢？如何才可令孩子發展得更好呢？

不久以前的一項調查，訪問了六百多名其子女就讀幼稚園至中學的家長，發現有八成半人在管教子女的過程中曾情緒失控。確實，管教子女是個人生的大課題。這任務沒有假期，沒有超時補薪，多數亦很難見到即時效果，長遠更不一定有正面回報。父母總想給孩子最好的，令孩子發揮自己的最大潛能。然而，孩子就是孩子、不是如電腦般，你輸入A程式，就會出現B結果。

前線工作中，我亦遇見過不少為管教子女或和子女相處感到困擾的家長。阿秀（化名）便是其中一位。阿秀是一名單親媽媽，帶著4歲的女兒獨立生活。她對女兒期望很高，或者說，她對自己期望很高。和多數家長一樣，想做個「稱職」的媽媽，並將最好的給女兒，不讓女兒行差踏錯，受自己曾受過的苦。她常說：「我只是想女兒將來成為一個有禮貌、孝順、有學識的人。」說實話，這些期望並不過分，然而現實是女兒會「扭計」、任性、不聽話。阿秀不是將道理多講幾遍，就可以令女兒徹底明白；也不是以身作則，就可以令女兒守禮孝順。

其實坊間關於親子教育的資源很多。例如兒童青少年身心發展的階段性特徵、雙向溝通模式、如何與孩子訂立規條和底線等等。阿秀參與過不少的工作坊、講座，卻始終不得其法。無論她如何套用專家所教的方法，女兒依然有著行為問題。

最終我建議她和自己內心的孩子對對話。是的，是在自己內心的那一個。人大了，已經被許多外在要求、社會規範等將心內的童真「壓縮」了，事實上，如前所提及，我們也當過小孩，理應最清楚小孩子喜歡什麼、討厭什麼，更知道小孩子期望大人給他們多點包容、讚美、認同和支持；孩子喜歡大人說故事，將大道理融入故事之中更是最好不過。奇妙的是，當阿秀和自己內心的孩子對話後，她發現自己也曾不喜歡母親的嚴格管教方式，也曾不喜歡母親只看到她有什麼做不到、卻看不到她已努力做到的。當下，阿秀才知道自己在不知不覺中拉遠了親子關係。阿秀最後明白到，對自己不管用的管教方法，對女兒又怎會見效呢？

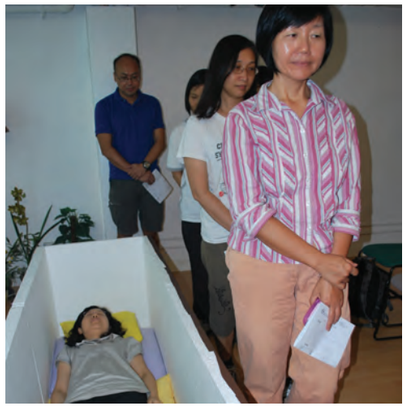
我們期望子女成為一個怎樣的人，其實背後也反映著期望自己成為一個怎樣的父母。管教子女前，不妨先和自己內心的那個孩子對話。也許你會和阿秀一樣，發現無論社會怎變，時代如何不同，孩子始終是孩子，他們就是需要和你有親密良好的關係。明白這一點，也許用什麼方式技巧，並不是最重要的。

生命教育中心「徘徊死亡的邊緣」生死教育活動

是生？是死？人始終要面對死亡。生命教育中心早前舉辦了**「徘徊死亡的邊緣」**生死教育活動，藉此讓社區人士更開放地談論死亡，並推廣珍惜生命。

當中，特別鳴謝衞生署法醫科，安排參加者到訪葵涌公衆殮房，由專業法醫及殮房技術員講解死亡後的程序、到解剖室參觀及分享他們對生命和死亡的見解，實在令活動更富色彩和意義！

成人篇 — 參加者到訪葵涌公衆殮房


成人篇 — 模擬喪禮瞻養遺容

學生篇 — 參加者到訪殯儀館

把愛傳出去 恆常外展服務

到訪全港各中、小學及社區團體，提供生命教育及預防自殺訓練。本年7- 11月期間，生命教育中心共舉行11次講座、5次工作坊及4個小組，總服務人數為15,784人。

佛教正行長者鄰舍中心「認識抑鬱及處理方法」講座

英皇書院「紓解壓力有妙法」講座

專業培訓服務主題

中心亦設有之專題培訓服務，建議進行時間為一小時起，設討論及互動分享。歡迎有興趣之學校/團體致電**2319 1269**查詢。

如何推行生命教育
- 何謂生命教育
- 生命教育的意義
- 生命教育之教案/資源分享

如何識別及支援有自殺意念人士
- 認識自殺概況
- 自殺的誘因及警號
- 支援有自殺意念人士的技巧
- 社區資源介紹

專業培訓及發展中心 2013年1月至3月份專業培訓課程

提升專業． 豐富生活

香港撒瑪利亞防止自殺會於2005年正式成立「專業培訓及發展中心」，專門舉辦與輔導及心理治療相關的培訓課程，著重認知及技巧方面的訓練，使參與之學員於受訓後能實際應用於生活及工作中。課程特色著重個人反思、團體互動、經驗分享、技巧訓練和個案討論。

編號	課程	內容	上課日期	導師	費用
CC12209	青少年情感輔導證書課程	此課程旨在讓學生掌握和認識青少年情感輔導的知識和技巧，有效引領青少年欣然處理情感上的問題。	26/02 -23/04 19:00-22:00 (逢星期二)	臨床心理學家 林晧明先生	$3,100 早報優惠 $2,790
CC12211	敘事治療進階證書課程	此進階課程讓學生進一步鞏固所學之技巧，更有效運用敘事治療於日常輔導或治療中。	26/02-30/04 19:00-22:00 (逢星期二)	臨床心理學家 葉劍青先生	$5,000 早報優惠 $4,500
CC12214	「屋、樹、人」性格分析與情緒管理證書課程	本課程將有系統地讓學員掌握「屋、樹、人」性格分析法與相關的情緒整合技巧。	28/02-21/03 19:00-22:00 (逢星期四)	心理治療師 周柬妮小姐	$1,800 早報優惠 $1,620
CC12210	生死教育證書課程–生命嚮導	這課程將引領學生學習生死教育議題，學習處理生死、喪親及失去等情緒。	18/03-15/04 19:00-22:00 (逢星期一)	生死教育培訓導師 李昕小姐	$2,000 早報優惠 $1,800
CC12216	催眠治療體驗證書課程	此課程將會由淺入深地介紹催眠治療的知識和技巧，讓學生能將催眠應用於心理治療中。	07/03-14/03 09:30-17:30 (逢星期四)	催眠治療培訓導師 鄧國永博士	$2,500 早報優惠 $2,250
CC12218	「重寫生命劇本」身心培訓課程	本課程旨在透過不同的心理輔導工具和練習，協助參加者自我察覺，激發參加者的潛能。	01/03-17/03 五: 19:15-21:45 日: 09:00-18:00 (星期五及逢星期日)	資深社工兼心理輔導員 陳源裕先生	$2,500 早報優惠 $2,250
CC12213	「圖言書」手做書個人成長工作坊	本課程將引領學生以混合媒介藝術活動，將生活經歷和內心體會透過藝術創作記錄下來，並製成一本獨一無二的「自我成長書」。	01/03-17/03 五: 19:15-21:45 日: 09:00-18:00 (星期五及逢星期日)	資深社工兼心理輔導員 陳源裕先生	$2,500 早報優惠 $2,250

如欲了解更多課程內容及下載報名表格，歡迎致電**2319 1269** 或瀏覽本會專業培訓及發展中心網頁 http://www.sbhk.org.hk/training。您亦可以發電郵到training@sbhk.org.hk 申請成為網絡會員，以便定期收到最新的課程資訊。