



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

生命交流

本期主題：

施比受 更為有福

第 77 期 | 2017 年 6 月 (非賣品)



序：

專題文章

專訪：服務熱線 40 年 義務工作融入生活

活動報導：「麥兜·豬肉在前」

香港撒瑪利亞防止自殺會慈善跑

1

2

3

本會活動 / 報告

關懷身邊人基金

活出彩虹服務

熱線中心

生命教育中心

越嶺專業培訓及發展中心

6

7

8

9

10

序

總幹事

曾展國

筆者最近發覺有些人對義工的概念跟以往已很不同。他們認為義工只是一個幫忙，幫不是「應份」，不幫也是「道理」。所以義工的工作表現不應被評價，筆者對此不以為然。

「施比受更為有福」是其中一個中西方文化中都認同的生活態度。它的意義超越了一般的施捨概念，認為施予不是一種單向的行為（即由施予者提供不收費的物質或

非物質的好處予接受者）；反之，施予者在施予過程中，同樣得到無形的回饋，而這種回饋比他付出的更有價值，只是這種價值不能以金錢作衡量。

故此作為義工，我們要反思，在得到無形的回報的時候，我們是否也應該對義務工作表現出最起碼的尊重。今期我們訪問的熱線義工，正正就能體現了這種對義工服務的尊重，請大家耐心細閱。

服務熱線 40 年 義務工作融入生活

相信不少香港人都曾參與義務工作，如賣旗、探訪老人或協助慈善機構舉辦活動等等。而香港撒瑪利亞防止自殺會熱線中心亦十分倚重義工的參與，為市民及有需要人士提供 24 小時的情緒支援服務。不少熱線義工年資達 10 年以上，而今期《生命交流》跟大家分享的熱線義工超哥，已經在熱線中心服務了 40 個年頭。

接聽求助電話成為生活的一部份

超哥在 1976 年加入「撒記」，成為熱線中心的義工。「當時中學畢業後出來工作，希望好好利用工餘時間，偶然機會下看到報章刊登香港撒瑪利亞防止自殺會招募熱線中心義工的廣告，所以就遞交申請表試試看。」在加入「撒記」之初，超哥沒有想過會在這裡渡過 40 個寒暑。

「以前熱線義工固定在每個星期的其中一天的一個時段回熱線中心當值。我們接到求助個案後會跟他們傾談，就如我們機構的英文名字，『The Samaritan Befrienders Hong Kong』，跟求助者建立朋友的關係，與他們同行。如果他們有需要，可以在下一個星期相同時間，繼續與義工傾談。有些個案跟進半年、一年，有一些個案情緒好轉不再致電求助，亦有一些求助者致電感謝義工的協助。義工定期的問候和關心，陪伴求助者一步一步走出情緒低谷。

隨著求助數字上升，雖然跟進求助個案的方式有所改變，但熱線義工充當聆聽者的角色卻一如既往。對超哥而言，現在回熱線中心接聽求助電話已成為他生活的一部份「只要好好安排時間，每星期返回熱線中心當值不是難事。」

以不變應萬變

40 年過去，香港的環境變化很大，科技更是一日千里，這 40 年來，致電熱線中心的求助者有沒有什麼變化呢？「40 年來，求助者面對的問題都跟生

活有關，如學業、戀愛、家庭、工作等等。有時候在傾談的過程中，求助者在梳理自己的情緒後會找到方向及解決問題的方法。當然，我也曾接聽過一些宣洩情緒的電話，這類求助者會不斷哭或不斷責罵，這個時候最好先讓他好好發洩，將內心積壓的情緒宣洩出來，待情緒平復下來再跟他們傾談。」無論時代如何變遷，求助者需要的始終是一個能讓他們說出心底話的聆聽者。

擔任熱線義工的得著

跟熱線義工訪談時，他們都不約而同的說：「擔任熱線義工反而令自己有所得著。」超哥亦不例外。

「在熱線中心聽到不同人的經歷，在跟他們傾談的過程中，自己也會有所體會，加強了自己與人溝通的技巧，說話會顧及他人的感受，使人與人之間的溝通更流暢。」超哥更在熱線中心認識了太太和一班並肩作戰的好朋友，熱線中心已經成為了他的生活裡不可或缺的一部份。

熱線中心 1 年 365 日為情緒受困者提供 24 小時的情緒支援服務，全賴一班無私的義工協助，使我們的服務自 1960 年至今從不間斷。除了超哥外，熱線中心尚有兩位服務超過 40 年的義工朋友。感謝你們及一眾義工的付出及努力，為使我們的服務更完善，希望日後有更多有心人加入「撒記」這個大家庭，與我們一起為防止自殺工作出一分力。



相片中人非訪問者本人

香港首個「麥兜」慈善跑

4,700 位同學一同宣揚「愛人愛己」精神



由香港撒瑪利亞防止自殺會主辦，泰基長跑會協辦，春田花花教育基金全力支持之「麥兜·豬肉在前」香港撒瑪利亞防止自殺會慈善跑已於 2017 年 3 月 26 日在香港科學園順利舉行，本會希望藉比賽宣揚愛人愛己，關心身邊人的精神，同時為本會生命教育服務籌募經費。今次活動是本港首次以麥兜作為主題的慈善跑，除吸引本地跑手參加外，還吸引不少家庭參與，共 4,700 名朋友一同為慈善而跑。

香港科學園於活動當日化身學校校園，所有參加者在完成 10 公里 / 3 公里之體育課後，即可參與其他課堂活動，學習不同的知識，當中包括生命教育堂、心理堂、常識堂等等。希望參加者可以回到小朋友純真簡單的心態，樂天面對生活。

是次活動有幸邀得勞工及福利局常任秘書譚贛蘭女士，GBS, JP，張崇德博士及劉美娟女士一家擔任比賽起步禮之主禮嘉賓。

隨着鳴槍聲一響，「麥兜·豬肉在前」香港撒瑪利亞防止自殺會慈善跑正式開始，4,700 名參加者以個人、親子或團隊方式參與 3 公里及 10 公里之賽事，最大年紀的參加者達 77 歲，她希望身體力行，支持我們的工作，同時希望社會大眾可以逆境自強。

正如比賽日也雨後放晴，人生就如天氣，陰晴總不定，這樣人生才會精彩。



活動花絮

撐你 10 公里 (十十盞)



撐你 10 公里組別於 8 時起步，雖然起步後開始下雨，但無礙各位同學上體育堂的心情！

三五成群 3 公里



接近 3,100 位同學參加三五成群 3 公里賽事，不少家長更同子女一同參加，歡渡愉快週末。

嘉年華及舞台區



各位同學完成體育堂後，即可參與生命教育堂、美術堂、心理堂等課堂，藉此認識生命教育，傳揚惜己愛人、互相尊重之精神。
為感謝同學對慈善跑的支持，麥兜更親臨會場，與各位同學拍照留念。

畢業典禮區



畢業同學穿上畢業袍，與其他親朋好友拍照，留住美好時光！

其他活動照片請瀏覽活動 facebook 專頁
<https://www.facebook.com/sbhkcharityrun/>

關懷身邊人基金



香港撒瑪利亞防止自殺會自 2014 年開始連續 3 年舉辦「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽，過去 3 年，累積參加人數超過 3,500 人。

適逢 9 月 10 日為世界防止自殺日，我們將於 9 月 9 日及 10 日舉辦「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽 2017，希望引起公眾人士對自殺問題的關注，宣揚珍惜生命的訊息，同時為本會生命教育服務籌募經費。

活動踏入第 4 個年頭，我們將於活動加入更多新元素，務求使活動更有挑戰性。請密切留意本會網頁 www.sbhk.org.hk 及 facebook 專頁（香港撒瑪利亞防止自殺會活動消息及新聞發佈專頁）公佈。



2017 年記者招待會

本會每年均會根據死因裁判庭提供的數字進行分析，藉此了解本港自殺情況，為身處自殺危機人士、情緒受困者及公眾人士提供更全面的服務。2017 年度，我們將於 6 月 24 日舉辦記者招待會，發佈 2016 年本港自殺死亡數字及分析。





自殺危機處理中心 活出彩虹服務

你知道嗎？現時大部份政府醫院及公眾殮房，都放置了《活出彩虹服務資源套》，內含自殺者親友手冊、實用資源資訊和《活出彩虹服務》簡介等，藉此為自殺者親友提供支援。除此之外，資源套內更有《活出彩虹》小組組員親手製作和親筆撰寫的慰問卡。這是他們在傷痛過後，希望以最真切的方式，將他們內心點點的關懷和支持帶給自殺者親友，並邀請他們加入《活出彩虹服務》，與他們一同走過傷痛。為此，再次感謝義工組員們的付出，你們所散播的每一粒愛心種子，是不會白費的！



網上防止自殺服務 真心話室

新一期的【真心話室】義工招募現正展開。這是現時全港唯一的網上防止自殺服務，你可以為發展迅速的網絡世界增添愛與關懷。訓練由全港唯一的自殺危機處理中心之資深社工提供訓練，包括自殺危機評估及文字關顧技巧。完成訓練及實習後，義工只要在家中透過互聯網，便可在指定時間於家中當義工做服務。

※ 訓練日期、時間及地點 ※

- ◆ **訓練期**：2017年6月13日至7月18日（逢星期二），7:15-9:45pm，共六節。
- ◆ **實習期**：7月31日至8月18日（每星期一次），7:15-10:00pm，共3次。
- ◆ **出席率**：訓練班與實習均須達100%（訓練班：如有困難又具合理原因，可申請補堂一次）。
- ◆ **地點**：九龍石硤尾白田邨瑞田樓3樓1室

※ 報名要求及服務承諾 ※

- ◆ 現正 / 曾經修讀社工 / 心理學系 / 輔導學系專上課程人士（正式投入服務時必須為二年級或以上）；及
- ◆ 當值地點必須已接駁穩定及安全的互聯網服務，環境須能保障服務使用者私隱；及
- ◆ 具基本的電腦操作和互聯網知識，懂中英文輸入法；及
- ◆ 通過訓練後：
 - ◇ 首年：義工每星期須累積最少一節（2.5小時）當值時數。
 - ◇ 第二年或以後：義工可自由編排當值節數，唯每半年須累積最少一節（2.5小時）當值時數。
 - ◇ 定期出席義工小組、在職訓練及活動，旨在技巧提升及分享交流。
- ※ **嘉許證書**：義工完成訓練及服務承諾後，可獲本中心頒發義工訓練及服務嘉許證書
- ※ **查詢及報名**：2341-7227（鄭姑娘 或 李先生）
網上報名表 goo.gl/cHK86h

※ **截止報名日期**：30/5/2016(二)

※ **取錄名單公布日期**：6/6/2016(二) 以電郵通知取錄者



【真心話室】第八期
義工訓練登記表格

專業培訓

在《賽馬會生命偶遇資源計劃》下，中心在1至3月分別到了教育局、多間中小學及社會服務機構培訓了超過650人次的老師及社工，將自殺危機評估及介入的技巧和要點分享給他們，盼望大家共同為防止青少年自殺的工作努力。





熱線中心

「自殺」是一個人的事？

「反正不會有人關心我生死，我自殺也不會有人在乎」；

「我不想影響任何人，自殺是惟一方法」；

這些說話我們常常會在企圖自殺者口中聽得到，但一個人自殺真的不會影響任何人嗎？

熱線中心義工不時接聽企圖自殺者親友的來電，他們因為身邊重要的親友有自殺念頭而感到困擾、無助、不知所措；有些更因為身邊的人自殺去世了而造成了心理創傷。

早前有一位家長來電求助，因為她的兒子的同班同學自殺去世了。我們感受到她十分憂慮，擔心學生情緒會受到影響，其他家長亦感到徬徨無助，不知如何處理。「自殺」對身邊人的影響可想而知。

每逢新聞報導一些轟動的自殺事件或近期青年自殺情況，我們均會接聽到一些自殺者身邊的鄰居、同學、家長、學校的求助。甚至有市民因為看到新聞報導而產生不安，致電與我們的義工傾談。有研究指出一個人自殺，最少會影響身邊 6-10 個人，人是有血有肉有情感的生物，身邊有一條生命突然消逝，怎會毫不受影響？

現時社交網絡訊息發放很便利快捷，有些人於社交網絡上表達一些孤單、厭世、自殺訊息，慶幸有很多熱心人士因為擔心而找我們求助，希望熱線義工能嘗試接觸企圖自殺者。

對於這一班熱心人士我們要致萬二分敬意，因為我們相信真正防止自殺是要由社會上每一位市民一同參與，營造更多關愛、接納的環境開始。

**一個人自殺不是一個人的事，
一個人自殺是大家的事。**



生命教育中心

生命教育研討會

本中心已於本年 2 月 25 日於假香港小童群益會總部禮堂舉行了「生命教育研討會」，是次主題為「生命教育推行情況及未來發展」。我們很榮幸邀請到青年事務委員會主席劉鳴煒先生 BBS, JP 作為我們的主題演講嘉賓，並有長者安居協會行政總裁梁淑儀女士、大埔循道衛理小學李綺琮校長、綠腳丫創辦人柯佳列先生、東華三院圓滿人生服務經理周淑娟女士及本會理事黃祐榮先生作為分享嘉賓。

在上午環節，劉先生分享了他對生命教育之看法及於青年事務委員會推動生命教育的工作、梁女士則介紹了如何利用「生命·歷情」體驗館向不同年齡層的參加者反思生命的意義、李校長的分享讓我們了解到如何將生命教育融入到不同課堂之中。最後，柯先生分享了利用繪本及各項活動作生命教育之心得。

下午環節，嘉賓們跟我們分享了於社區中推行生命教育之竅門。研討會最後以「生命劇場」-- 以互動的形式讓觀眾一同參與解決劇中人的困境作結尾。活動吸引超過 100 名社工、老師及公眾人士參與。



「及時信愛」

現在大家都習慣用手機訊息溝通，而你又有多久沒有寫過信給朋友家人表達關心？

3 月 26 日我們走進「麥兜·豬肉在前」香港撒瑪利亞防止自殺會慈善跑校園，同各位家庭摯友上「生命教育堂」，繼續鼓勵大家不要愛得太遲，及時

向身邊人表達關心。當日我們收到了 650 多封由大家即場寫的信件，薄薄的卡片包含濃濃的愛意，大家記得留意信箱，可能你也是其中一位收信人呢！



「反轉童話」

相信大家也知道生命教育中心一直有為中學生做「生命劇場」計劃，我們最近得到港鐵公司贊助，開展一個以童話故事為藍本的「反轉童話」生命劇場計劃。以互動的話劇方式演出大家都熟悉的童話故事，於演出期間邀請幼稚園至初小學生反思其情節，並提供其他可行的解決方法，從而訓練他們多角度思考，提昇其解難能力並帶出生命教育的訊息。

計劃現已在義工培訓階段，大家都很期待和小朋友一起進入有趣的童話故事世界，共同經歷生命教育的奇妙旅程！





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

越嶺專業培訓及發展中心

2017年5月至8月公開課程

Zentangle 靜觀減壓工作坊

編號：SC170204

日期：2017年6月10日(六)

時間：13:30 - 17:30 (4小時)

費用：二人同行 - 港幣 \$350/位

簡介：即使你沒有任何繪畫技巧，或者沒有任何藝術細胞，也可以成為藝術家。只要你願意拿起筆，便可以畫出一幅圖畫，把煩惱拋開；透過這些重重複複的方式，令自己心境平靜，心情放鬆，而且又能畫出一幅不錯的作品。

麻煩老細點應付

編號：SC170205

日期：2017年6月17日(六)

時間：10:00 — 13:00 (3小時)

費用：二人同行 - 港幣 \$330/位

簡介：見工時滿面笑容的面試官，到上班時才發覺是麻煩上司；每日返工不但要處理繁忙工作，還要應付麻煩老細？職場如戰場，搞掂你老闆未必令你平步青雲，但最少避開幾場硬仗，辦起事來更加得心應手，隨時獲賞識並加以提拔。

專業家事調解訓練課程

編號：CC170301

日期：2017年7月28日至12月29日(五)

時間：19:00 — 22:00 (21節，共64小時)

費用：二人同行 - 港幣 \$13,800/位

簡介：當婚姻已經無法挽救，夫婦二人面臨分居或離婚。家事調解員以中立持平的態度，促進當事人雙方溝通，協助尋求共識，和平理性處理離異後的問題。本課程適合對家事調解感興趣及希望成為認可家事調解員之人士而設。

靜觀繪畫體驗活動

編號：CC170302

日期：2017年8月5日(星期六)

時間：14:00 - 17:30

費用：二人同行 - 港幣 \$450/位

簡介：繪畫滋養個人心靈，舒緩情緒；靜觀穩住心神，令人在忙碌中保持察覺。活動結合靜觀與繪畫，讓參加者在繪畫中進入個人獨處的安住狀態，亦讓參加者在靜觀中培養藝術所需的專注。參加者透過活動體驗藝術於助人行業中的應用，如對活動設計或培訓感興趣，可享額外優惠報讀本中心之【混合藝術媒介活動體驗與應用證書課程】

尋解聚焦治療基礎理論與技巧證書課程

Certificate in Basic Concept and Skills of Solution focused Therapy

編號：CC170303

導師：楊家正博士(香港大學首席講師)

日期：2017年8月26日至9月30日(六)

時間：10:00 - 17:30

節數：8節，共24小時

費用：早報優惠價 - 港幣 \$2,700 (有限名額)

簡介：尋解聚焦治療 (Solution Focused Therapy) 是近年逐步發展至成熟的輔導模式，是一套積極、以行動為主的心理治療，成為後現代主義家庭輔導的代表理論之一。

課程預告

沙維雅模式初探工作坊

日期：2017年11月4日及11月11日(星期六)

時間：10:00 - 17:30 (13:00 - 14:30 午膳時間)

費用：限時優惠 - 港幣 \$1,300/位

簡介：沙維雅模式乃維珍尼亞·沙維雅 (Virginia Satir) 女士所發展的一套獨特的成長模式和家庭治療法，幫助人們了解自己的心靈內在過程、原生家庭和成長經歷對他們的影響，並作出改變，從而達致個人成長和改善人際關係。

敘事治療基礎理論與技巧證書課程

[第十期]

日期：23/10(一), 30/10(一), 6/11(一), 15/11(三), 20/11(一), 27/11(一), 6/12(三) 及 11/12(一)

時間：7:00 pm - 10:00 pm (8節，共24小時)

費用：二人同行 - 港幣 \$3,300/位

團體優惠 - 港幣 \$2,930/位

課程詳情及其他優惠請瀏覽中心網頁

www.sbhk.org.hk/ur-link

電話 2790 9022

Whats app 6446 7749

Facebook www.fb.com/UrLinkPTDC

攜手支持拯救生命的工作

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

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。



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

1. 請支持 拯救更多珍貴的性命

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

我願意成為「生命同行者」，每月定額捐款： HK\$300 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

便利店捐款

7-Eleven



Circle K



網上捐款：<http://donation.sbhk.org.hk>

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」(免郵票)。
如申請成為「生命同行者」，亦可把填妥之表格傳真 3016 9970。
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 care@sbhk.org.hk)

會籍：

- (a) 國際防止自殺會 (IASP) 梁碧茵 廖素芬 林慕華 陳鳳明 尹詠明
(b) 香港社會服務聯會 黃桂香 郭明生 吳潔玲 梁淑芬
(c) 香港公益金

編輯委員會成員：

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	Permit No. 6470
---	--	-----------------------



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

謝謝你的支持！

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同德 RIDING HIGH TOGETHER



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

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，確保儲存的個人資料及個人資料處理得到充分保護，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。

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有關服務。
- 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。

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。

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 傳真：3016 9970
地址：九龍白田邨瑞田樓 3 樓 1 室 電郵：info@sbhk.org.hk
電話：2319 2688