

送給自殺者親友的話

正經歷哀痛的你，我們希望讓你知道，你並不孤單！或許你可以……

- 找一個適合自己的空間，聆聽及宣洩內心的情緒。寫信給已離世的親友、畫畫、做運動、聽音樂、深呼吸等，皆會對你有幫助。
- 讓自己大哭一場，因眼淚可有紓解心中的鬱結。
- 停止保持沉默。找一個信任的朋友或輔導員，以抒發哀傷失落的情緒。
- 接納家人間彼此經歷著不同的哀傷步伐。大家坦誠尊重可凝聚更大的力量去共渡哀傷。
- 以包容的態度，容讓自己探求「心中的問號」或願意接受「沒有答案」的答案。這是一個必經的歷程。
- 嘗試以公平些的心態對待自己，接納每個人也有限制與不足。或許在你的能力範圍內，你已盡力做到最好。
- 每天安排自己做一件自己覺得喜歡、舒服或滿足的事情。
- 參加一些專為自殺者親友舉辦的「同路人互助小組」，互相支持。
- 參閱與喪親相關的文章、過來人經驗或書籍，從中得到啟示。
- 要相信自己，雖然經歷起伏不定的哀傷情緒，但你是可以過渡的！



「生命熱線」簡介

「生命熱線」成立於1995年，致力向有自殺傾向、感到絕望及有情緒困擾的人士提供益友及其他預防自殺服務，使他們情緒得以紓緩，從而積極面對人生。此外，我們希望提高公眾對自殺的認識，並尋求預防自殺的有效方法。「生命熱線」服務包括：24小時預防自殺熱線、預防長者自殺服務、自殺者親友支援服務與推行社區及生命教育。

「釋心同行」自殺者親友支援計劃

(計劃由社聯伙伴基金有限公司資助)

電話：2382 2737

傳真：2382 2004

網址：www.sps.org.hk/bless.php

電郵：survivor@sps.org.hk

f : <http://facebook.com/spshongkong>



釋

心

同行

自殺者親友支援計劃

與自殺者親友
共渡哀傷



計劃背景

根據有關研究，每位自殺人士，保守估計會為6位與其有密切關係的人帶來創傷，當中包括父母、子女、配偶、兄弟姊妹、親友、甚至同學、同事等。

本港每年平均約有1,000宗的自殺個案，因此每年約有6,000位自殺者親友受到影響。

這些親友個別會感到自責、孤單、悲傷、憤怒、羞愧、被遺棄及要尋根究底等情緒反應，對心理、生理及社交構成嚴重影響。因此，他們極需支援和關懷來過渡哀傷、適應新生活，並重整其生命的意義。

「生命熱線」於2008年1月開展了「釋心同行——自殺者親友支援計劃」，為這群自殺者親友提供專業輔導及益友服務，協助他們渡過哀傷，重整生命的意義。2013年9月，承蒙「社聯伙伴基金有限公司」資助本計劃推行，為有需要的自殺者親友提供服務。

服務對象

自殺離世者之親友



服務範疇

个人或家庭支援服務

透過專業社工面談、益友陪伴、哀傷輔導等，協助自殺者親友過渡哀痛，重整生命的意義。

同路人互助小組及活動

透過小組及活動，促進同路人彼此之間的分享，凝聚力量，讓參加者釋放心中鬱結，走出陰霾。每年「國際自殺者親友關懷日」舉辦支援活動，凝聚自殺者親友彼此的力量，攜手共渡生命的低谷。

義工發展服務

透過培訓活動，裝備及組織已過渡哀傷的自殺者親友成為義工，為同路人提供各類支援，並藉社區教育活動，向大眾推廣正向生命訊息及關懷互助的精神。

公眾教育宣傳片

透過宣傳短片，讓公眾了解自殺者親友的需要及困境，推動鄰里間的關懷守望精神，介紹支援自殺者親友的方法；同時，向社區人士推廣珍惜生命的訊息。

出版書刊

透過出版關懷自殺者親友的小冊子及傳單，為親友提供實務資訊、過渡哀傷的小貼士及同路人心聲分享，以文字支援自殺者親友面對哀傷，並讓公眾關心親友的需要。

過來人的祝福

Lisa：「請盡快找專業人士幫助，及要找合適的朋友傾訴。多看一些與自殺及喪親相關的書籍，此對我們的幫助頗有效。」



李大：「我知道這條哀傷的路絕非易行，極其辛苦，但我鼓勵和我同一經歷的朋友，不要放棄，勇敢面對前面的每一步，這條痛苦的路是有盡頭的。」

Francis：「當親友自殺離世後，我曾走過那段黑暗的日子……當遇上同路人，感覺份外溫暖。當有人與你同行，分擔你獨特的感受，明白你的境況，你的路，會走得輕鬆一點。」

Flora：「與我經歷相同的朋友們，請把哀痛靜哭出來。情緒跌入深谷是必然的路程，一步一步輕輕走過，跌跌碰碰慢慢過去，總有光明的一天……請記著要好好活著。」

