

送給失去摯親的你

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。
- ❁ 參加一些專為喪親者舉辦的「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」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，使他們的情緒得以紓緩，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小時預防自殺熱線服務、預防長者自殺服務、長者家庭支援服務、自殺者及突然離世者親友支援服務、社區教育及青少年生命教育。

電話：2382 2737

傳真：2382 2004

網址：www.spsbless.org.hk



電郵：survivor@sps.org.hk

f : <https://www.facebook.com/spshongkong>

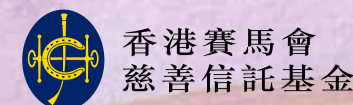
捐助機構 香港賽馬會
慈善信託基金

賽馬會釋心同行計劃
(計劃由香港賽馬會捐助)

插畫師：何熙寧



捐助機構



賽馬會 釋心同行計劃

與自殺者及突然離世者親友共渡哀傷



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、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。由2014年4月起，「生命熱線」與衛生署轄下三間公眾殮房共同推行先導計劃，建立一個自殺者親友個案轉介系統，讓本會能在自殺者離世初期接觸其家屬，及早提供專業的哀傷輔導服務，讓陷入哀傷情緒的家屬獲得及時支援。2022年9月，承蒙香港賽馬會捐助，讓本計劃得以繼續推行，並將服務範圍擴展，為有需要的自殺者親友及經歷突然喪親的人士提供服務，計劃名稱更新為「賽馬會釋心同行計劃」。

服務對象

自殺離世者
之親友



突然離世者
之親友

服務範疇

個人或家庭支援服務

透過專業輔導、益友陪伴、哀傷輔導等，協助自殺離世者及突然離世者之親友過渡哀痛，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。每年在「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。

資訊網頁

透過資訊網頁，專為自殺者親友提供一個方便的平台，利用各種電子裝置，瀏覽相關的資訊與服務。另外，網頁內設有本服務計劃製作的電子書籍及短片分享。

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。

手機應用程式



療心園



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

透過手機應用程式「療心園」，讓親友學習各種調適情緒的方法，有助應對起伏不定的身心狀態。

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。

李太 :

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，請把哀痛都哭出來。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……請記著要好好的活著。

