

· 給每個傷心者和身邊的天使 ·



你守護我，我守護你！



守護者小書

誰能守護傷心者？

就是他們身邊的
你♥你♥你♥你♥你♥你♥你♥你♥

你們都是傷心者的天使。



前言

日本自殺率高，其中秋田縣更連續20年成為全國自殺率最高的縣。當地早於1999年發起預防自殺運動，鄰里間設「守護者」網絡，成效顯著，去年自殺率已跌至全國第6位，全國各地開始仿效。公共衛生部門官員會為參與「守護者」的義工提供數小時訓練，教導他們如何辨別和支援有自殺傾向的人，加強鄰里間的關懷與互助。

近年，本港青少年自殺事件有蔓延及上升的趨勢，引起不少關注。有見及此，社會福利署大埔及北區福利辦事處轄下的「守護晴Teen@TPN」工作小組(下稱「工作小組」)，參考秋田縣的成功經驗後，會在大埔及北區招募及培訓「守護者」，並嘗試建構鄰里「守護者」網絡，以期減少青少年自殺個案。

一聲問候，一點協助，一刻陪伴，便可以「守護」傷心者。誠然，「守護者」還需學習一些知識和技巧，因此工作小組特別邀請了Dustykid的創作者陳塵Rap Chan繪製這本「守護者小書」，透過「北區小哲」、「大埔小樹」及其他卡通人物，深入淺出講解「守護者」的概念、智慧和方法。

要建構鄰里「守護者」網絡，有效預防自殺，需要眾多社區人士參與成為「守護者」，衷心希望你是其中一員。

社會福利署
大埔及北區福利辦事處
「守護晴Teen@TPN」工作小組
2019年秋

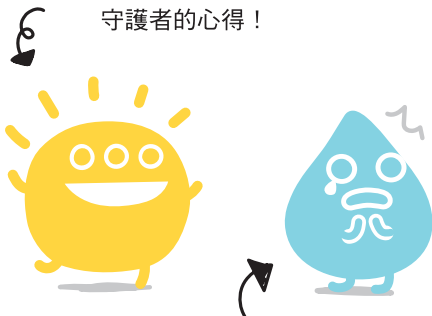
本書演員列表

以下的角色，是你和我都曾經飾演過的，
他們都來自你設身的經歷！

北區小哲

飾演經驗十足的守護者

小哲在書中會以過來人的身份，
引導小塵們成為
守護者的心得！



眼淚

飾演傷心者

每個人都曾試過落淚，
亦曾試過被情緒所困，
這眼淚，代表傷心的我們。

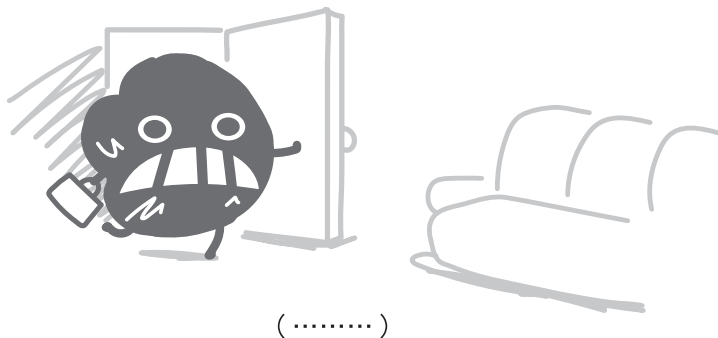


小塵、大埔小樹

飾演傷心者的朋友

守護者是傷心者身邊的親友。
一句問候、一點協助、
一刻的陪伴都能成為
傷心者重拾快樂的良藥！

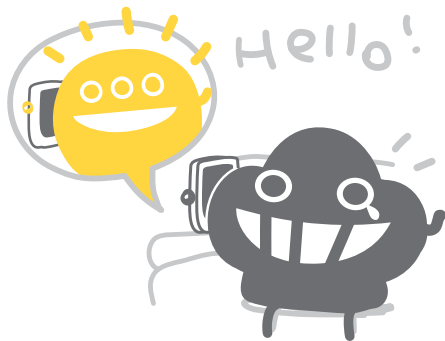
灰暗



「人生到底是為了什麼呢？」
心情灰暗的塵問自己。



這時，傳來電話的
一聲響……



小哲的聲音
把塵拉回現實世界！



塵，就這樣離開了灰暗的時份：)

呼喚



我們或許有過離開世界的念頭……



但突然響起的手機聲、親友傳來的八卦短訊、
電視節目的歡笑畫面……

總能把我們呼喚回來。



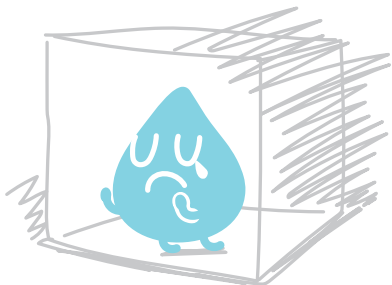
不知不覺間，原來我們已被很多人拯救過了！



無論是什麼身份的人，
也可以守護別人！

我們，每一個都可以是守護者。

我們都明白



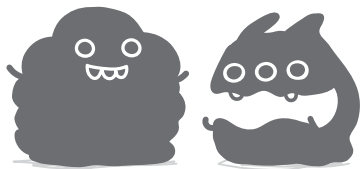
被情緒包圍的人，被鎖進了困境內。
他會以為沒有人能進入他的世界，
明白他的感受……



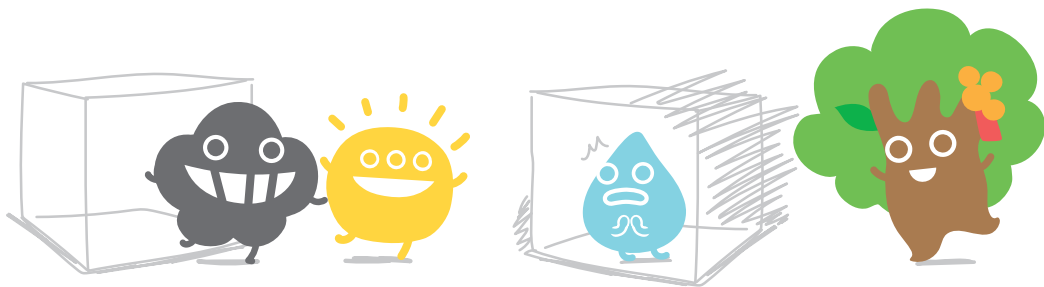
我們都明白，
事業失意會令人沮喪；



我們都明白，傷心的感覺
常常揮之不去；



我們都明白，被社交圈子冷落
令人感到寂寞和孤獨；



為什麼我們都明白？

因為我們都曾試過在同樣的困局走出來！



所以只要願意站在傷心者的角度去理解，我們都能明白傷心者的感受。

只要我們願意。

崗位



注意：雖然我們都很想照顧傷心者，
但我們也要清楚檢視自己的承托力啊！



因為當傷心的他
向你伸出信任之手後……



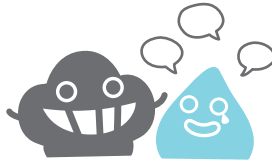
若你力氣不足，
可能會再次傷害他啊！

讓認識不同崗位的守護者，
與同樣關心傷心者的同伴們
一同合作和分擔吧！



引導者

能跟傷心者談道理、
給予啟發和勸喻的人，
通常是傷心者信任的
前輩或老朋友。



陪伴者

有空閒樂意陪伴傷心者
吃吃喝玩、閒聊交流，
通常是傷心者的好朋友！



慰問者

並非跟傷心者太熟絡的人，
例如是傷心者的同學、同事
或親友，一句關懷說話，
也能把傷心者呼喚回來
現實世界，讓他去感受愛與安慰。



每個崗位都十分重要，
選擇最適合你的位置，
用你感到最舒服的方式
去關心傷心的人吧！

心態

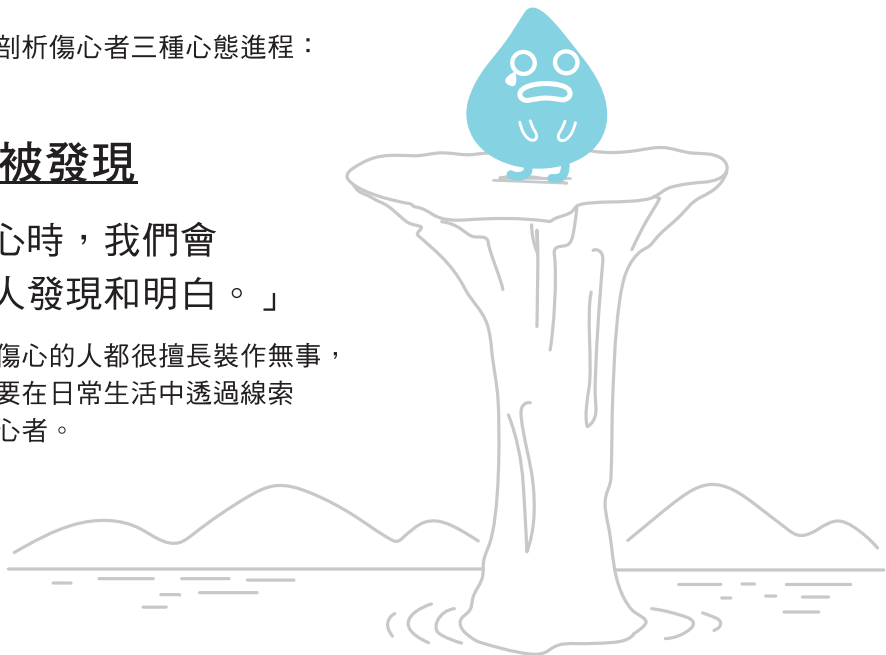
那麼，傷心者都在想什麼？
我們該如何守護他呢？

以下會剖析傷心者三種心態進程：

1.想被發現

「傷心時，我們會
想有人發現和明白。」

但是，傷心的人都很擅長裝作無事，
我們需要在日常生活中透過線索
發現傷心者。



2.想被了解

「被發現了，被人明白了，
感覺真好！真想把傷心事
通通說出來呢！」

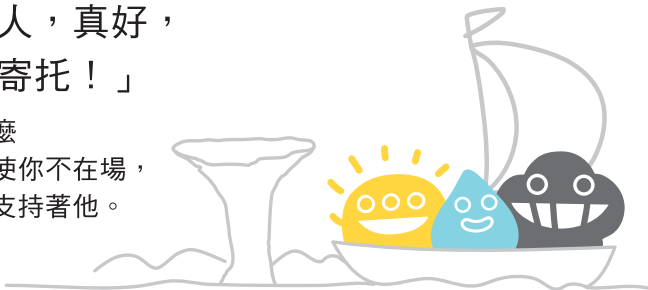
發現後，若能花時間細心聆聽
傷心者的故事，嘗試去了解他的
心路歷程，會對紓解傷痛有很大的幫助呢！



3.想被陪伴

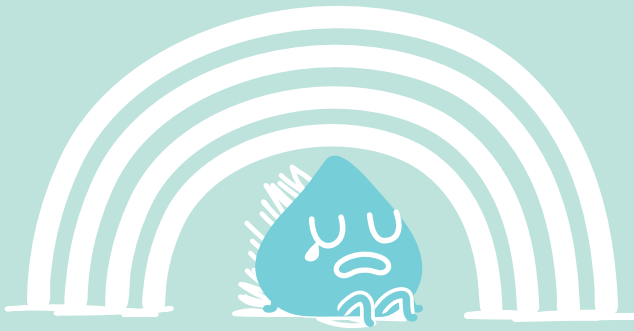
「知道有愛自己的人，真好，
他成為了我的心靈寄托！」

當你曾真誠的關心他，那麼
當傷心者下次傷心時，即使你不在場，
你亦能以心靈伙伴的方式支持著他。



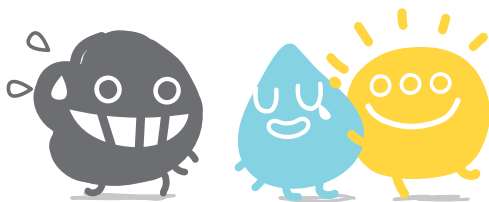
以下的章節，小哲和塵會更詳細地說明這三種心態！

傷心者總是擅於掩藏自己的愁緒……



那麼，我們可以如何發現他們呢？

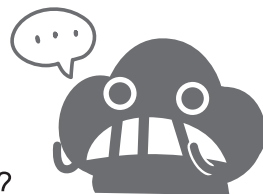
求救



當有人在落淚，
我們很容易便能發現
那人正在傷心……



但若傷心者沒有
把情感表露於眼前時，
大家又如何發現他們呢？



他看起來
沒有問題吧？

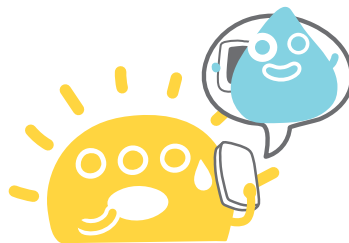


有否想過他正努力地
隱藏情緒呢？





當他們突然表現
過度活躍時……



又或是跟你盡說些
不明所以的說話時……



傷心者可能在使用笨拙的演技去掩飾情緒，
其實正向你緊急求救呢！

有什麼身體的語言可以幫助我們發現傷心者？



孤立自己；



時常想起困難，
難題或轉牛角尖；生活動力低；



不願為未來計劃；



透露出想死的念頭；
(無論以什麼表情)



談及或撰寫死亡等相關情節；
(如日記，網誌)



不再珍愛喜歡或
無故轉贈自己的貴重物品；



不注重個人
衛生及儀容；



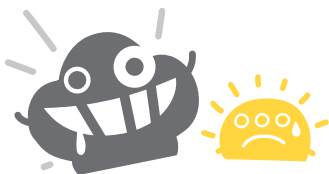
睡眠或飲食習慣
出現問題、暴瘦或暴肥等；



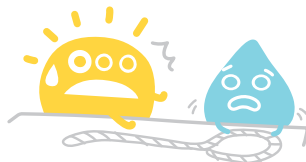
對以往喜歡的
活動失去興趣；



過分整理
個人物品；



情緒突變；
(性情極端地大起大落)



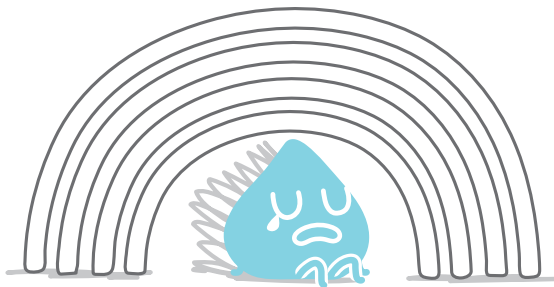
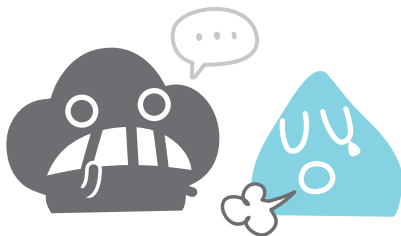
計劃或企圖
自我傷害、自殺……等等。

挖掘

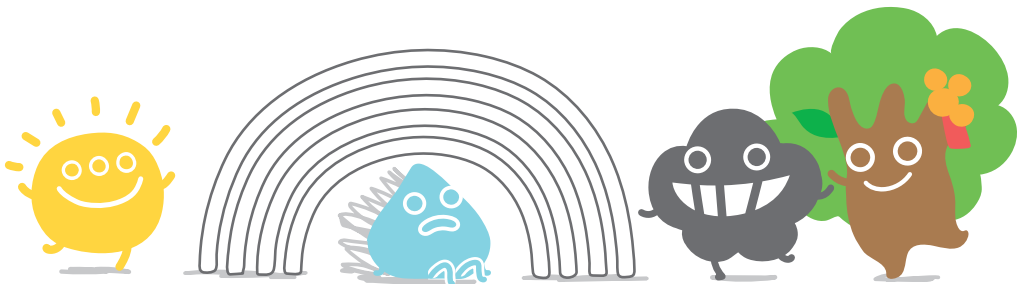


即使發現傷心者，
但他也未必能立即
向你交出心事啊！

畢竟經歷了這麼多，
又怎能立即把心事
挖掘出來呢？

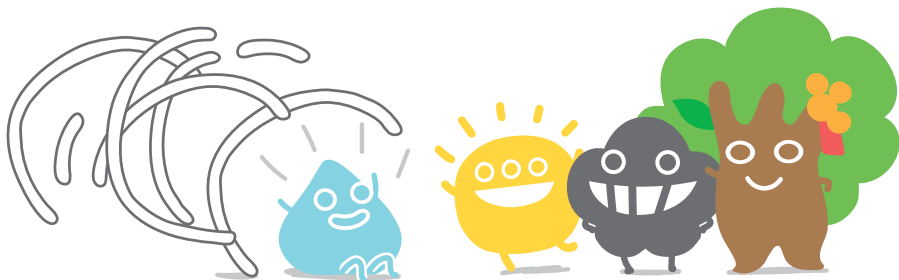


一層一層的傷心經歷，
已把真正的自己埋得很深……

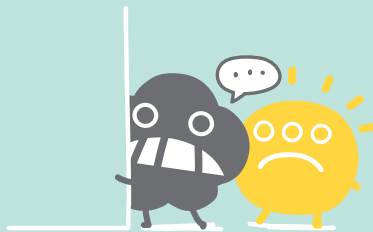


但你的一聲問候，
是把他的心扉重新打開的開始呢！

只要持續關懷、給予耐性，
總有天他會
向你剖白心聲呢！



傷心時，我們有時不是
想盡快聽到一些道理，解決眼前的問題……



而是較希望有人能前來
了解我們的感受。

心事

不是所有人都懂得表達感受，
這也是令別人難以了解自己內心的原因吧？



不如，嘗試用一些關鍵字去幫助傷心者表達心中所想吧？

抑鬱

絕望

無助

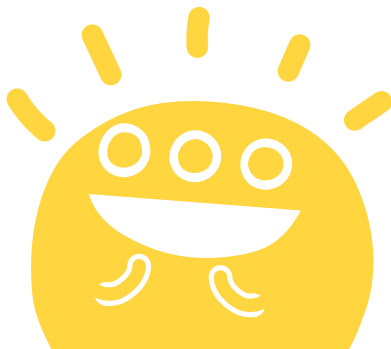
自我價值觀

過度的罪惡感

憤怒的原因

悲傷

焦慮

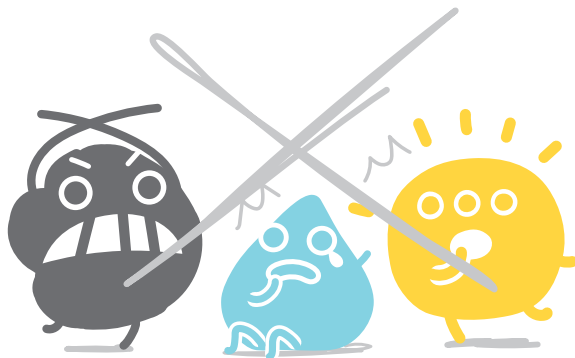


環繞這些字詞，
去讓傷心者訴說自己的故事吧！

當話題走偏了，再說出關鍵字，讓話題回歸，
慢慢地，他便能表達到一直埋藏的心事、釋放心中憂愁！



守護錦囊



不要太快用自己的意思去批判傷心者的感受，
因為感覺是沒有對錯之分的！



很多人聽傷心者的故事期間會不禁發表自己的故事，
要注意不要說太多啊！

這段傾談的主旨，是為了聆聽傷心者的心事啊！



- ✓ 聆聽他說話；
- ✗ 說太多的道理，



- ✓ 試著接納他；
- ✗ 批判他感受，



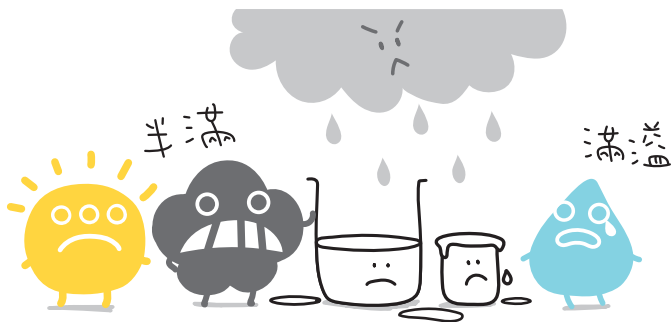
- ✓ 不要求改善什麼。
- ✗ 跟他分析因為這樣、所以那樣。



- ✓ 耐心地讓傷心者慢慢訴說吧，
若暫時說不出，先轉轉話題吧，

一個輕鬆、安心的傾談氣氛是最好的治療時光呢！

盛載



同樣的感覺，每個人能承受的容量都不同；



當別人已滿瀉時，若我們尚有閒餘，
我們不妨幫助盛載呢！

若傷心者不願跟你傾訴，
而選擇跟其他人溝通時，
你也不用不開心呢！

畢竟每個人都有
自己喜歡傾談的人。

只要你關懷過他，
他永遠也會記得擁有你這個愛他的人
作背後的支持，已很足夠！

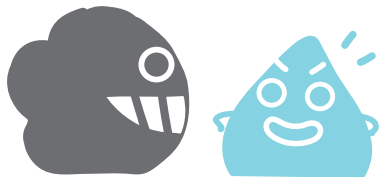


對世界絕望，源自於心靈空洞……

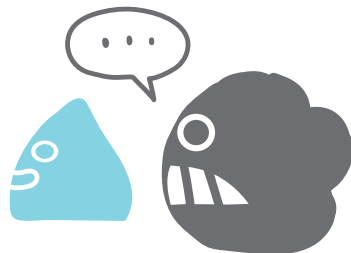


若有心靈伙伴可以長住在心，
內心也就變得充實！

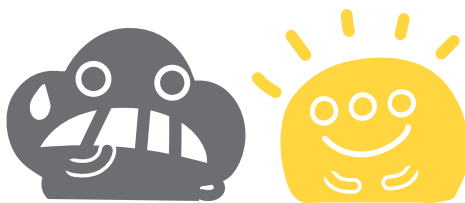
陪伴



很多時跟傷心者傾訴過後，
他的心情在當下都會
變得很好。



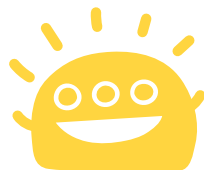
但你亦會害怕當他遠離
你的視線時，他又會重新
困在傷心的情緒中……



你會想，是否需要
無時無刻陪著他呢？

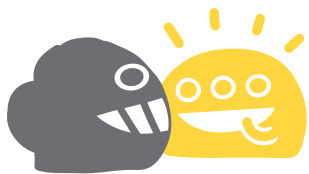


「給予他獨處空間吧！」





就如生病，服藥後，也要有
足夠的休息讓身體復元；



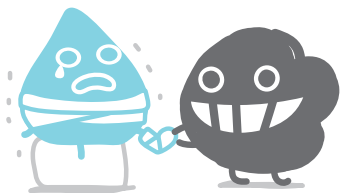
傷心也是一樣，
他需要獨處的時間
去治理內心……



陪著他身邊當然重要，
但深入內心的陪伴才是最重要呢！

要令他知道，你總會在他的附近，
當他有事時，轉身就能找到你，
這樣的狀況，才稱得上是最佳的陪伴呢！

治理過程



你幫助他治理傷勢，



但康復的過程要靠他自己；



你無時無刻都陪著他，



但他總需要學會獨立；



你是他的朋友，



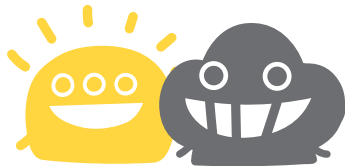
但他也要接觸其他朋友！



我們的任務，是在他走近
懸崖之前拉住他……



陪他過渡最壞的時光後，
餘下的路，就要靠他
努力地向前啦！



承托



面對傷心者，他需要你的正能量，
所以即使笑累了，我們都會堅持不斷發放能量……



有時，我們也會因而感到壓力。
要記住，你不是獨立一個面對的，
如果承受不到，你也需要找別人幫助啊！

我們有時是守護者，有時也是傷心者呢！



有玩過搭橋遊戲嗎？

只要我們一起手搭著手，
就能承托起一人單獨時
數倍的重量！



只要在一起，
就能夠承托任何東西！

守護你我



當我們都進入彼此的心，

傷心時我們會
想起大家的安慰；

不如意時我們會
知道對方會支持自己……

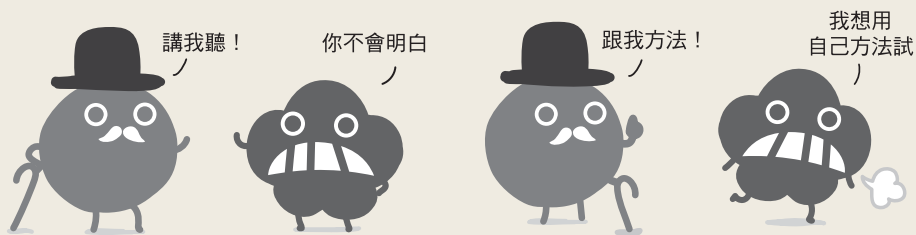


家長延展閱讀

家長，是陪伴孩子在人生路上成長最重要的角色，
守護者的做法亦會隨著成長變化。



小時候，家長往往飾演著教導的角色，
孩子則只需要接受指令，
所以處理他們的情緒問題相對直接、簡單。



但孩子成長後，則慢慢地不再直接接受指令，
會嘗試用自己的方法去解決問題……

很多家長心情會頓時出現落差，
因為沿用了多年以命令式教導孩子的作法，
突然變得不可行。



這樣便很容易引起溝通的問題……



其實大多孩子都深知家長愛自己，
但由於溝通不了，唯有選擇躲避和隱藏；
沒法逃避對話，唯有反駁，言語間卻令關係變差。

了解身份和性格的變化後，作為家長也要作出改變啊！



家長可以由「命令式」，嘗試改用「引導式」，
放手讓孩子去嘗試以自己方法解決問題，
但途中必須令他們了解，有需要時，家長還會全力愛護與接受的！



兒女以自己方法解決問題時，
家長總是會想給予關心…

請注意，關心的說話過量或會
出現反效果，除說話外，
可用其他下列方法表示關心呢：



信息



禮物



字條



煮飯

其實同樣地，只要細心留意，
孩子亦一樣在守護著家長……

深怕你工作
太辛苦……



深怕你被騙……



我做得不好嗎？

可以如何
保護父母？



孩子也會時常在思考家長
的快樂及不快樂……只是
表達的方式未必如想像中和諧。



家長和孩子相處方法是微妙的，大家都在互相守護對方，
但需要經歷不斷的摩擦、不斷的交心，彼此才會有所領會。

待到孩子成為家長時，便會更加感受到家長的那份愛呢！

大家的心擁有大家，這就是守護者的最終型態！

你守護我，我守護你，再傷心的時刻，又有什麼可怕呢？



24小時情緒支援熱線

社會福利署熱線

☎ 2343 2255

香港撒瑪利亞防止自殺會熱線

☎ 2389 2222

醫院管理局精神科熱線

☎ 2466 7350

明愛向晴軒熱線

☎ 18288

生命熱線

☎ 2382 0000

網上情緒支援服務

香港撒瑪利亞防止自殺會

網上情緒支援平台

iOS 及 Android 應用程式：Chat薩

🌐 <http://chatpoint.org.hk>

賽馬會青少年情緒健康

網上支援平台 — Open喻

(24小時緊急情緒支援服務)

🌐 www.openup.hk

📱 @ hkopenup

✉ SMS 9101 2012

服務範圍：新界東

香港青少年服務處

一微^_^米網上青年支援隊

🌐 <https://esmilely.hkcys.hk>

☎ 6280 6281

📱 @ esmilelyhk

《守護者小書》

編輯：塵有限公司

地址：香港上環干諾道西40-41號東江大廈6樓

電話：2618 6158

漫畫：陳塵Rap Chan @ Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd.

出版：社會福利署

出版日期：2020年11月（第四版）

版權所有，翻印必究。

All rights reserved, reprints must investigate.

歡迎閱讀《我是SEN孩子的媽媽》網上版



https://link.dustykid.net/e/free_book



<https://qrqo.page.link/pRPws>

下載「守護睛Teen」 打氣Whatsapp Sticker



「守護睛Teen@TPN」工作小組



北區中學校長會

