

# 給每個傷心者和身邊的天使

## 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……

「Hello！」

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……

「回到現實！」

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！)

「我也可以」

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喝、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？

如何發現？

### 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。

如何了解？

### 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，「Hug！」  
✓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

(半滿)(滿溢)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！

如何陪伴？

### 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「Bye」；  
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。

「講我聽！」

「跟我方法…」

「OK」

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。

「講我聽！」

「你不會明白」

「跟我方法！」

「我想用自己方法試」

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。

「為什麼？」

「你這樣…會那樣…」

「你可以這樣…」

「我想要空間安靜一下！」

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！

「你就去做吧！」

「有問題可問我！」

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……)

(可以如何保護父母?)

(我做得不好嗎?)

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呢。

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、不斷的交流，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？

「有需要就搵幫手：)」

#### 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 窿，網頁 <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)，網頁 [www.openup.hk](http://www.openup.hk)；Facebook, Instagram and Wechat: 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，網頁 <https://esmiley.hkcys.hk>；Whatsapp 6280 6281；Facebook, Instagram, Wechat and Telegram: esmileyhk

《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.

「守護晴 Teen@TPN」工作小組

- 社會福利署 大埔及北區福利辦事處
- 保良局 田家炳關愛家庭中心
- 仁愛堂
- 香港小童群益會 賽馬會粉嶺青少年綜合服務中心
- 香港小童群益會 賽馬會大埔青少年綜合服務中心
- 基督教香港信義會 太和青少年綜合服務中心
- 基督教香港信義會 北區青少年外展社會工作隊
- 基督教香港信義會 北區青少年綜合服務中心
- 香港青少年服務處
- 香港青年協會 賽馬會祥華青年空間
- 香港路德會社會服務處 路德會賽馬會華明綜合服務中心
- 香港路德會社會服務處 路德會賽馬會雍盛綜合服務中心
- 北區社區協進會
- 救世軍
- 北區廠商會
- 鄰舍輔導會
- 大埔獅子會
- 北區中學校長會
- 大埔區家長教師會聯會
- 北區家長教師會聯會
- VTC 機構成員 青年學院
- 大埔區中學校長會

發揚守護者精神  
你守護我，我守護你！

守護晴 Teen  
· 大埔及北區 ·