

香港賽馬會社區資助計劃 ——「生命共行」外展長者服務 機構協作計劃 2025

計劃目的： 招募及訓練義工探訪情緒受困/有早期自殺先兆的長者，期望令案主紓緩情緒，降低自殺風險，重拾生命的動力。

項目一：地區機構義工訓練課程

對象： 探訪情緒受困/自殺危機長者之義工

人數： 每個課程約 12-20 人

導師： 生命熱線資深社工或輔導員

費用： 全免

**義工培訓包括工作坊及實習，若協作機構只進行工作坊，不參與探訪長者的實習工作，須收取\$3000的工作坊訓練費用。*

第一階段：義工訓練

目的：	提升參加者對香港自殺情況之認識；及強化參加者聆聽、紓緩長者情緒的技巧，達致預防長者自殺之效	
形式：	講解、互動遊戲、小組討論、影片播放及角色扮演	
內容：	1. 生命熱線歷史及益友服務理念 2. 香港近年的長者自殺情況 3. 長者自殺的成因、徵兆 4. 紓緩情緒受困長者之技巧 5. 自殺風險因素及評估自殺風險技巧 6. 危機應變、特別情況之處理 7. 與長者探討問題之方法及技巧 <i>* 訓練課程總時數為六小時，節數的安排可按協作機構及義工之情況而調整。</i>	
預期成果：	義工能： 1. 放低對自殺的誤解 2. 懂得自殺的徵兆 3. 運用聆聽技巧以助個案紓緩情緒 4. 理解評估自殺風險之方法	

第二階段：實習

目的：	透過社工支援，讓參加者將所學的技巧有效地運用於服務上，並且義工個人情緒能得以紓緩						
形式：	每個月安排至少家訪一次，探訪為期半年						
內容：	1. 每次探訪均由兩名義工共同前往，首次探訪將由生命熱線資深社工或輔導員陪同 2. 於每次探訪後由生命熱線資深社工或輔導員進行「Debriefing」，商討個案進展、義工技巧及分享服務感受，以作支援						
預期成果：	義工能： <table border="0"> <tr> <td>1. 察覺自殺的徵兆</td><td>2. 有效發揮聆聽技巧以助個案紓緩情緒</td></tr> <tr> <td>3. 準確評估自殺風險</td><td>4. 處理特別情況或危機</td></tr> <tr> <td>5. 紓緩服務後之情緒</td><td></td></tr> </table>	1. 察覺自殺的徵兆	2. 有效發揮聆聽技巧以助個案紓緩情緒	3. 準確評估自殺風險	4. 處理特別情況或危機	5. 紓緩服務後之情緒	
1. 察覺自殺的徵兆	2. 有效發揮聆聽技巧以助個案紓緩情緒						
3. 準確評估自殺風險	4. 處理特別情況或危機						
5. 紓緩服務後之情緒							

第三階段：義工持續發展

目的：	提升義工服務之質素、進深有關知識及技巧				
形式：	持續訓練、分享會及嘉許禮				
內容：	1. 透過義工分享，自我檢視在服務中的表現及彼此學習、互相欣賞 2. 了解不同背景之個案的需要，共同探討不同個案的處理方法 3. 邀請不同專業人士提供「持續訓練」，加強義工知識，以助強化服務理念及技巧 4. 「年度義工交流會暨嘉許禮」表揚義工的努力及付出，並作經驗交流				
預期成果：	義工能： <table border="0"> <tr> <td>1. 認識個人在服務上的強處，加以肯定並繼續發揮</td><td>2. 了解個人在服務上的弱處，並作出改善</td></tr> <tr> <td>3. 在其他人的經驗中學習，以作參考</td><td>4. 深化對服務理念及技巧的掌握</td></tr> </table>	1. 認識個人在服務上的強處，加以肯定並繼續發揮	2. 了解個人在服務上的弱處，並作出改善	3. 在其他人的經驗中學習，以作參考	4. 深化對服務理念及技巧的掌握
1. 認識個人在服務上的強處，加以肯定並繼續發揮	2. 了解個人在服務上的弱處，並作出改善				
3. 在其他人的經驗中學習，以作參考	4. 深化對服務理念及技巧的掌握				

項目二：長者獻禮活動

對象：長者

人數：50-500 人

內容：

1. 請長者回答簡短問卷以了解他們的情緒狀況，並向他們派發禮物
2. 分析問卷數據並整合各地區長者的特點，再與合作機構分享結果
3. 因應情況跟進有特別需要的長者

費用：免費

項目三：社區援手計劃

對象：長者

人數：20-40 人

內容：邀請本會義工每年不定期探訪合作機構中較被動、隱蔽、甚至不願意參與機構活動的長者一至三次

費用：免費

項目四：預防長者自殺社區教育講座 / 「長者抑鬱我要知」社區教育講座

對象：公眾人士 / 長者

人數：30 人以上

導師：生命熱線資深社工或輔導員

形式：講解、公開討論、影片播放

內容：一：「長者護心法」 預防長者自殺社區教育講座

1. 長者自殺情況、成因、徵兆及一般人對自殺的誤解
2. 紓緩個人情緒之方法
3. 健康晚年之提示

二：「長者抑鬱我要知」社區教育講座

1. 長者抑鬱的成因、徵兆及一般人對抑鬱的誤解
2. 抑鬱的預防及治療方法
3. 與抑鬱長者溝通要注意的事項

費用：免費

* 講座每節為 1 小時，機構可按實際情況再商討講座以實體或視像形式進行。

項目五：預防長者自殺服務專業同工培訓

對象：推行預防長者自殺服務之專業同工

人數：最少 15 人

導師：生命熱線資深社工或輔導員

形式：講解、個案討論

內容：

1. 分享生命熱線預防長者自殺服務之個案實務經驗
2. 讓參加者分享推行預防長者自殺服務之經驗，從而鞏固有關技巧
3. 評估自殺風險及危機應變

費用：每小時港幣 2,000 元

* 專業同工培訓講座每節至少為 3 小時。

項目六：預防長者自殺服務前線同工實務分享

- 對象：推行預防長者自殺服務之同工（包括前線同工、家居照顧員等）
- 人數：最少 15 人
- 導師：生命熱線資深社工或輔導員
- 形式：講解、小組討論、影片播放
- 內容：
1. 香港近年的長者自殺情況
2. 長者自殺的成因、徵兆
3. 紓緩情緒受困長者之技巧 — 積極聆聽技巧
4. 評估自殺風險
5. 危機應變、特別情況之處理
- 費用：每小時港幣 1,500 元
- * 前線同工實務分享講座每節至少為 2 小時。*

項目七：「心安了」應用工作坊

- 對象：長者
- 人數：最多 20 人
- 導師：生命熱線資深社工或輔導員
- 內容：教授長者使用社交平台程式「心•安了」，包括程式中的即時視像通話、錄音或錄影傳送、情緒評估、生活資訊及定位查詢等功能
- 費用：免費

如有興趣參與協作的機構，歡迎致電 2382 3055 與程序策劃經理梁永棠先生或 2378 6490 與助理程序策劃經理陳健德姑娘聯絡。