

# 「釋心同行」同路人互助小組

- 小組目標:** 透過小組活動及同路人分享，讓自殺者親友釋放心中鬱結，走出陰霾
- 內容:**
- 1/ 協助參加者宣洩並整理親友自殺離世後之起伏情緒
  - 2/ 同路人心路歷程分享
  - 3/ 探討面對哀傷的方法
  - 4/ 建立同路人互助網絡
- 費用:** 全免
- 主辦機構:** 生命熱線-「釋心同行」自殺者親友支援計劃
- 地點:** 九龍坪石村翠石樓地下 110-116 號
- 查詢電話:** 2382 2737
- 資助:** 香港公益金
- \*\*備註:** 參加者須參與小組前及小組後之個別面談

## 2018年3至6月 活動介紹

### 1/「抵憤情永在」同路人小組

日期: 3至6月期間，日期  
待定[共八節，每星期一節]  
時間: 每節 2 小時  
對象: 曾有子/女因自殺  
而離世之家屬  
名額: 8-10 人

### 2/「重拾失落的心」同路人小組

日期: 3至6月期間，日期  
待定[共八節，每星期一節]  
時間: 每節 2 小時  
對象: 曾有配偶/親密伴侶  
因自殺而離世之家  
屬  
名額: 8-10 人

### 3/「親情繫我心」同路人小組

日期: 3至6月期間，日期  
待定[共八節，每星期一節]  
時間: 每節 2 小時  
對象: 曾有父/母或  
兄/弟/姊/妹因自殺而離世  
之家屬  
名額: 8-10 人

## 小組組員感想:



**阿欣:**「與組員的交流及小組練習中，我發現原來寫信的自我療效很大，現在我亦會以此方法幫助自己抒發及整理哀傷的情緒。」



**Daisy:**「最初，我曾懷疑全組傷心人聚在一起會更傷心，但當我出席完所有小組聚會後，我只發現我找到一種共鳴，大家有著相同的經歷及感受，感覺不再孤單...」



**阿雄:**「我之前甚至不敢對好友說的感受，在這裡也可毫無禁忌地與同路人分享，感覺整個人輕鬆了很多...」

主辦:



# 「釋心同行」-- 自殺者親友支援計劃



## 「釋心同行」同路人互助小組

~支援自殺離世者之親友~



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

親友自殺離世，  
你曾否覺得有一種說不出的悲痛？  
你有否像我們也經歷這些感受？

雪宜媽咪：

丈夫自殺死後，我常常問自己：

「點解你會咁狠心，留低我哋？」

「根本沒有人能明白我有幾傷痛！」

「你死咗，我點湊大個女？」



在這裡，  
容讓我們同路人  
一起互助互勉，  
共渡哀痛，  
走出親友自殺離世  
的陰霾吧！



小敏：  
當親人自殺離世後，我曾走過那段黑暗的日子：孤單、無助、恐懼、懷疑自己……以為沒有盡頭，一天一天的走下去，光明終於出現。

珍：

想到以後再不需要為你「煮宵夜」，頓覺很空虛、孤單、寂寞、記掛著兒子的心情，有誰能理解？



「釋心同行」同路人互助小組  
報名表格

### 個人資料：

姓名：\_\_\_\_\_ (中文)

年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

職業：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (手提)

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

本人欲參與  「抵犢情永在」同路人小組

「重拾失落的心」同路人小組

親人離世之年份：\_\_\_\_\_

### 轉介者資料：

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

機構名稱：\_\_\_\_\_

\*請填妥上列表格並寄回 / 傳真至 2382 2004

\*我們將透過小組前之面談，為閣下安排適切的服務