

## 香港賽馬會社區資助計劃 — 「生命共行」外展長者服務

### 機構協作服務 2026

#### 簡介

計劃目的：透過招募和培訓義工，主動探訪情緒受困或出現早期自殺徵兆的長者，協助他們紓緩情緒、降低自殺風險，並重新建立生活動力與社會連繫。

#### **項目 2.1：地區機構義工訓練課程**

本會與各機構合作，為義工提供情緒支援及自殺風險評估的核心訓練，並安排為期半年的探訪實踐。透過培訓、支援及反思交流，義工能更有信心與能力關懷有需要的長者，並於服務中持續成長。

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，若協作機構只參與工作坊而不安排探訪長者的實習，須支付 \$3000 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

#### **第二階段：實習**

目的： 透過社工支援，讓參加者將所學的情緒紓緩技巧有效地運用於服務上。

形式： 每個月安排至少家訪一次，探訪為期半年

#### **第三階段：義工持續發展**

目的： 進深有關知識及技巧、提升義工服務之質素

形式： 持續訓練、分享會及嘉許禮

## 項目 2.2：長者獻禮活動

透過簡短問卷了解長者情緒狀況，辨識地區長者特性，並在需要時提供即時跟進，以加強對長者的支援網絡。

對象： 長者

人數： 50 - 500 人

內容： 1. 以簡短問卷了解長者情緒狀態，並派發小禮物  
2. 分析問卷結果，整合各區長者情況後與合作機構分享  
3. 跟進情緒有特別需要的長者

費用： 免費

## 項目 2.3：社區援手計劃

計劃透過「生命熱線」義工網絡，接觸較被動、隱蔽或不願參與活動的長者，避免他們與社會脫節。同時協助機構掌握長者近況，在有需要時及早介入支援。

對象： 長者服務單位內較被動、隱蔽，甚至不願參與活動的長者  
( 被訪長者人數可再與機構商議 )

人數： 20 - 40 人

內容： 1. 安排「生命熱線」義工每年最多三次定期探訪長者 ( 本中心將與協作機構商議探訪日期、時間和義工安排 )。  
2. 每次探訪包括：

- 義工簡介會 ( 1 小時 )
- 長者探訪 ( 2 小時 )
- 事後解說 Debriefing ( 1.5 小時 )

3. 歡迎機構同工一同參與以掌握長者情況

費用： 免費

如機構有意申請協作服務，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。

## 香港賽馬會社區資助計劃 — 「生命共行」外展長者服務

### 社區教育推廣服務及機構同工培訓 2026

#### 簡介

計劃目的：透過推廣社區教育及機構同工培訓，提升社會對長者情緒困擾及自殺風險的認識，並強化支援網絡，使長者能及早獲得協助，減低危機。

#### 項目 3.1：社區教育講座

講座旨在向公眾及長者推廣情緒健康及自殺預防的重要性，介紹長者常見的情緒困擾、相關警號，以及可行的支援方法，讓社區人士能及早察覺長者需要，並提供適當協助。

對象：公眾人士 / 長者

人數：最少 20 人

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 3.2：「心·安了」手機應用程式工作坊

工作坊旨在加強長者與家人或親友的聯繫與溝通，教授長者掌握「心·安了」手機應用程式的日常使用技巧，讓他們能保持社交聯繫、評估個人情緒狀況及獲取生活資訊，同時提升使用科技的信心。

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、傳送錄音或錄影、情緒評估、生活資訊及定位查詢等功能

費用：免費

\* 工作坊將分兩次進行，包括一次教學課及一次重溫課。每次為 2 小時。

#### 項目 4.1：預防長者自殺服務-前線同工實務分享工作坊

分享內容以前線同工的日常遇到的情況為重點，透過講解、影片及討論，加強同工辨識長者情緒困擾及自殺徵兆的能力，並掌握基本紓緩技巧及危機處理方法，讓他們在日常接觸中更具信心。

對象： 推行預防長者自殺服務之前線同工（包括活動工作員、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、技巧練習

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  
6. 技巧練習

費用： 每小時港幣 1,500 元

\* 前線同工實務分享工作坊每節至少為 2 小時。

#### 項目 4.2：預防長者自殺服務-專業同工實務分享工作坊

工作坊為培訓從事長者服務的專業同工而設，透過深入個案分析與危機技巧講解，協助同工掌握識別自殺風險、處理高危情況及提供情緒支援的能力，全面提升服務技巧與介入效能。

對象： 推行預防長者自殺服務之專業同工（包括護士、輔導員及社工）

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

\* 專業同工實務分享工作坊每節至少為 3 小時。

如機構有意申請服務，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。