



The Vine Church Call to Care



我們身邊有很多人因我們城市的現況——暴力和衝突、政治局勢、和其他事情——受到嚴重的影響。我們的內心在搏鬥，這種時刻很容易令我們感到無助，且不知道如何幫助我們所愛的人。我們通常不知道該怎麼做或該說什麼，特別是在事情如此複雜和情緒如此強烈的狀況下。所以找到解決的方法是非常重要的。作為基督的跟隨者，如何在任何處境下——不管是平凡或是困苦——去愛他人和愛自己，這是我們的呼召。

生活在衝突和分裂的時代，耶穌經常處於這種緊張狀態。祂所做的其中一件事就是詢問與祂交談過的人，關心他們且了解他們的需求及想望。祂積極地去理解他們，並在他們需要幫助的時刻伸出援手。其中一種方式是學習如何傾聽，並且給予他人思考及處理情緒的空間。作為耶穌基督的肢體，我們可以為我們的城市和所愛的人帶來祂的安慰和關懷。

實際上，這意味著主動接觸我們身邊的人（無論是通過電話、WhatsApp、或是面對面）並花時間傾聽和嘗試理解他們，而不是想要如何搞定或改變他們。我們如何做到這一點？

- 完全在場：不管你是用什麼方式與這個人交談，給他你所有的注意力。如果是透過文字簡訊，當你閱讀並回覆他們的訊息時，請在精神上參與其中。如果是當面交談，請將手機收起來並專注於對方。
- 提出開放式問題：這些是沒有答案的問題。例如：
 - 「你感覺如何？」（而不是「一切都好嗎？」）
 - 「這對你有什麼影響？」（而不是「你是否受到這種情況的影響？」）

- 理解，不要假設：認真傾聽，以了解這個人的想法或感受。繼續提問以更好地理解，不要對某人的想法或感受做出假設。
- 驗證經驗：即使你不完全理解或同意，每個人的經歷、想法和感受都是確實的。一些可以產生很大的差别的例子包括：
 - 「我們看得出來這件事_____讓你感到非常難受」
 - 「是的，當_____發生時，你說你感到_____是可以理解的。」
- 避免這樣回應：
 - 減少他們的想法及感受（「但是，至少……」）
 - 給出建議（「你應該/不應該……」）
 - 辯論（「我覺得那是錯的，因為……」）
 - 判斷（「這是一個愚蠢的想法」）
- 你也可以分享你的感受：雖然你不想在談話中打斷對方，但這並不意味著你不能分享你的感受！找個空間和時間彼此分享想法，也是相互支持的一種方式。

透過這些方式互相分享真正的感受及處境，就能夠給予彼此更大的幫助和安慰。我們並不是只是一個人的。

記得你並不孤單。如果你發現你現在處於很艱難的狀態，請向身邊你信任的人尋求幫助，或是你可以與我們聯絡。如果你或你認識的任何人持續有自殘或自殺的想法，請聯繫以下的機構團體尋求幫助：

- 浸信會愛羣社會服務處(青少年)
青少年精神健康諮詢熱線
星期一至五：早上10時至下午5時 3413 1543 (廣東話，普通話及英語)
- 明愛向晴軒
為個人及家庭提供危機處理、情緒支援及轉介服務
24小時熱線 (廣東話) 18288
- 香港明愛連線Teen地
網上輔導服務
星期一至六 (每天服務時間不同，請查看網站)
iycsteens@caritassws.org.hk / it.caritas.org.hk

- Open嘢
24小時網上輔導 (廣東話及英語)
服務對象: 11至35歲青少年
www.openup.hk / SMS 9101 2012 /
Facebook, Whatsapp, WeChat: hkopenup
- 生命熱線
預防自殺熱線服務
24小時熱線 (廣東話) 2382 0000
- 生命熱線 (青少年)
預防自殺熱線服務 (青少年) 下午2時至凌晨2時 (廣東話) 2382 0777
- 撒瑪利亞會
預防自殺熱線服務
24小時熱線 (廣東話, 英語, 普通話, 及多種語言) 2896 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會
情緒支援及防止自殺熱線服務
24小時熱線 (廣東話): 2389 2222
網上輔導服務: <https://chatpoint.org.hk/#home>
- 協青社
24小時熱線 (廣東話) 9088 1023
- 非緊急心理健康服務列表
www.mind.org.hk/service-providers