

我們深感遺憾知悉你或你認識的人正面臨困境。成為詐騙組織的受害者而失去畢生積蓄的破壞性可以非常嚴重。在這充滿挑戰的時期,應優先關注你的精神健康和福祉。如有需要,尋求精神健康專業人士的協助至關重要。以下是一些有助於應對或處理有關情況的一般建議:



尋求情緒支援:與值得信賴的家人和朋友傾談,他們可以聆聽和體會你正在經歷的不幸事情。如果你有自殺念頭,尋求情緒支援尤為重要。「香港撒瑪利亞防止自殺會」支援熱線 2389 2222(英語)或「生命熱線」2382 0000(廣東話)提供24小時情緒支援服務。你亦可瀏覽香港心聆「立即尋求幫助」網站<https://www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/> 找到更多危機支援熱線



尋求專業幫助:如果你在處理情緒和思想上遇到困難,尋求專業治療師(如輔導員或心理學家)協助處理你正在經歷的情緒困擾,並隨著時間制定應對策略。



舉報詐騙案:通知執法機構和金融監管機構有關的詐騙案,以幫助防止其他人士成為受害者,並增加追回部分資金的機會。聯絡香港警務處反欺詐協調中心24小時熱線(+852 18222)跟進。你也可以到附近警署或通過警署的在線門戶網站向香港警務處報案。



優先照顧自己:專注於促進身心健康的活動,如運動,冥想,充足睡眠和健康飲食。在這段充滿挑戰的期間,照顧好自己是非常重要的。避免使用酒精和毒品等不良的應對策略來緩解壓力和焦慮。這種方法長遠來看會使你感覺更糟,而不是更好。



了解詐騙:了解常見的詐騙技術和警示標識,以增加你的知識並保護自己免受未來再次受騙。



採取法律行動:諮詢有經驗的金融詐騙案件律師,探討法律上的選項和追回損失資金的可能性。



避免自責:成為詐騙受害者並不代表你有過失。詐騙者擅長操縱和欺騙他人。對自己展示同情心,並努力重建對自己的信心。



考慮尋找支援小組:尋找當地或線上詐騙受害者的支援小組。與經歷過類似情況的人士聯繫可以引起一定的共鳴。



制定財務計劃:諮詢合資格的財務顧問,評估你目前的財政狀況,重建財務及制定確保未來的計劃。



保持警惕並保護自己:對未來的掙錢機會應該保持謹慎。在作出任何承諾前核實其合法性。記住,如果某件事情好得令人難以置信,那麼它可能就是詐騙或不是真的。

我們深感遺憾深感遺囑遭受的創傷性經歷。你作為人口販運詐騙中的倖存者,在康復過程對很多挑戰。優先關注你的精神健康和福祉至關重要。雖然我們會在這裡提供支援和信息,但向有經驗治療創傷後壓力症(PTSD)的精神健康專業人士尋求幫助也同樣重要。以下是一些有助於應對或處理有關情況的一般建議:



確保即時安全:如果發現存有造成身體傷害的即時風險,請致電緊急服務或當地為人口販運倖存者服務的求助熱線。



尋求專業協助:與具有創傷後壓力症(PTSD)醫療經驗的治療師(臨床心理學家或精神科醫生)聯繫,他們可以提供必需的支援和幫助康復的過程。如果你有自殺念頭,尋求情緒支援尤為重要。「香港撒瑪利亞防止自殺會」熱線2389 2222(英語)或「生命熱線」2382 0000(廣東話)提供24小時情緒支援服務。你亦可瀏覽香港心聆「立即尋求幫助」網站<https://www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/> 找到更多危機支援熱線。



建立支援網絡:與值得信賴的朋友,家人或同事傾談,他們會以非批判的態度聆聽,支持和體會你正在經歷的不幸事情。



加入支援小組:考慮加入倖存者支援小組或線上社區,在那裡你可以與經歷過類似創傷的同路人聯繫。分享經驗和互相學習可以提供一定的認同,理解和團結的感覺。



練習自我照顧:優先保重身體,可以多做療愈,放鬆,和自我同情的照顧活動。參與冥想,運動,寫作,藝術治療或接觸大自然的戶外活動。



制定安全計劃:與專業人士合作制定安全計劃來管理觸發因素,應對閃回或驚恐突襲,並在日常生活中建立安全感。避免使用酒精和毒品等不良的應對策略來緩解壓力和焦慮。這種方法長遠來看會使你感覺更糟,而不是更好。



了解創傷:了解創傷後壓力症(PTSD)的影響、常見症狀和應對策略。了解創傷如何影響大腦和身體,及其康復過程。你可瀏覽香港心聆的網站,了解更多關於創傷的資訊<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/創傷/什麼是創傷?>



為自己護航:尋求法律援助以了解作為人口販運倖存者的權利,並探索公道和賠償的選項。與專門從事打擊人口販運工作的組織合作。



聯繫求助熱線和支援服務:充份利用專門為在生活中面臨挑戰的人士提供的求助熱線和組織。