



# 生命交流

## 目錄

### 序

### 主題內容

#### 青少年心聲

- 面對三岔口，他們在網上這樣寫著... 2-3
- 生命的呼喚，你聽見了嗎？
- 走過這一段路

#### 青少年面對成長中的轉變 所產生的迷茫與壓力

青少年保護組成員阿恩分享

4

#### 我眼中的青少年

香港外展訓練學校一級教練 楊偉忠分享

5

#### 三隻小豬

中學老師 關展祺分享

6

### 會務消息

#### 公開培訓 新動向

活動回顧

7

「自殺急救包」工作坊 (專業版)

7

第四屆「輔導及防止自殺專業證書課程」

7

未來培訓新動向

7

#### 自殺危機處理中心

蒲公英計劃

8

#### 生命教育中心

第十四期珍惜生命大使招募

9

生命朋輩輔導訓練教材套推介

10

外展服務推介

10

#### 關懷身邊人基金

零錢捐助計劃

11

#### 捐助呼籲、機構服務單位通訊資料、 編輯委員會名單

12

## 三岔口的壓力

義工陶思誦於自己的網誌中表示希望能在有生之年可以賺取幾百億成立慈善基金。他很上進，一年內在保險公司連升兩級，可惜他在蒙古車禍中不幸去世了。同樣地，一場毫無先兆的四川大地震及其餘震，瞬間奪去三萬多人的生命，這正好反映我們的人生無常，死神無眼，別以為自己與死神的距離很遠，其實死神可能會隨時隨地出現取去我們的生命。

快要到放榜的日子，青少年又要面對成長中的一個重要的岔口——學業。而在日常生活上，青少年又豈止面對學業這個岔口呢？他們還要面對家庭和愛情這兩個岔口。

當面對這三岔口的時候，他們都有着不同的態度和處理方法，我們大多從傳媒的報道中看到青少年較常用一些消極的態度和負面的處理方法去面對這些岔口所造成的壓力，傷害自己、了結自己的生命的方法正是我們所擔心及關注的，而大眾亦往往會把「叛逆力低」、「很難明白」、「很難溝通」、「反叛」、「物質主義」、「漫無目標」等標籤加諸他們身上。青少年真的這樣難以明白？真的這樣難以溝通？真的這樣反叛和漫無目的嗎？

還記得看過《小孩不笨2》這電影，片中的主角Jerry、Tom及成才的成長片段正正反映了現今青少年面對岔口(學業、愛情、家庭)時的態度和處理方法，如：Jerry與曉晰藉吃菠蘿來打掉肚內的孩子、Tom寫網誌得獎，他的父母卻指責他沒出色、成才輟學後加入黑社會和偷錢……當他們面對這些岔口時都感到徬徨無助、恐懼失落。如果他們身邊的人能夠付出關心與鼓勵，他們是可以順利面對這些岔口的。可惜現今的家長往往為生計而要長時間工作，繼而與子女缺乏溝通，或以物質去滿足子女的需要，甚至以打罵的形式去管教子女，其實家長有沒有想過青少年真正需要的是什麼嗎？當青少年們面對岔口的壓力時，傷害自己 and 了結自己生命的方法真的能解決問題嗎？

就讓我們於今期的《生命交流》中嘗試從他們的角度了解他們的需要和看法，藉此喚起大家對青少年在面對三岔口困境時的關注，亦希望青少年能於義工陶思誦死去和四川大地震中明白到生命的可貴與人生的無常，好好抓緊現時的一分一秒，積極面對各種岔口的壓力，珍惜生命！

生命教育中心註冊社工  
盧惠雯姑娘

# 面對三岔口， 他們在網誌上這樣寫著…

「還有兩天就放榜了，心情有點忐忑，會是怎樣的結果？記得零五年會考放榜，全家人都嚇得半死看著手上的成績單，內心很酸淚水在眼眶打轉，怕媽咪擔心，又不願哭出來。那一天半真是度日如年，好彩可以升到原校。當天的我會怪自己不夠努力，臨時抱佛腳，好像是自找的，心是為自己而酸。我知我不是那種可以一天到晚讀書的人，不過，今天，我想我已盡力了，沒有甚麼好後悔，只有向前看，this is my life，好像等待…是很漫長的大企劃。」

大小姐·我很好

「仲有十個鐘度就放榜，縱使要準備既都算搞掂，但仍然感到十分之緊張，放榜，以前睇電視見到有人笑，同時亦好多人露出一面徬徨，今年終於到自己，唔係再好似以往咁望住電視，要切切實實行動。真係好驚…雖然，家人都話無對我有咩大期望，叫我平常心就可以，但自己總係覺得，始終考得唔好都係對佢地唔住，仲有自己對自己期望。我唔想自己到頭來發現自己過往五年係過得白費。雖然，到依家再後悔再擔心都有用，不過，人唔係機器，唔係按一按就可以熄機唔諗。」

四月裡的翹翹板

「嘢晚瞓得唔好，今朝唔願起身，但都逼自己起身跑步，仲帶埋ipod，勁播rock music。但跑咗三份一路程已經想放棄，因為嘢晚唔夠休息，雙腳發軟蹄，唔聽話。當我好想放棄之際，突然想起媽媽的一句話：『當你要作出決擇嘅時候，一定要選擇困難的路行，因為困難才能鍛鍊自己』。就係呢句說話，我繼續跑…媽媽你放心，日後再有困難的路，我都會繼續跑！」

Calvin 蛇

「6月29號是一個凶日還是吉日呢??我真的好想知道…這一次的放榜真的好難令我以什麼的心情對待!!最壞的打算，我都預左，但我怕…我怕我經不起這樣的風浪!!對不起自己，我經常要求自己做事不要令自己後悔，但我做不到~這幾天，做什麼都沒有心情，怕這一天惡夢的來臨…這一次放榜比這次會考…刺激、緊張、擔心得多…這一次我完全預料不到會有怎樣的result，平時在學校認為自己做得好，但結果不合格，太過難預料，我還是認為讀書的確比做事壓力大得多，我的前路如何??可以逃得過這一天的厄運嗎??」

Baby kiki

「世上有許多解決不了的問題，每個人亦有應付不了困難；相信大多數人最害怕的情況，是等待一個不願看到的結果。

主觀地希望問題盡快解決，即是希望縮短面對逆境的時間，可惜這往往就是痛苦的由來。須知道，三尺冰封非一日之寒，蘊釀多時的困境，又怎可能消弭於旦夕之間。『長痛不如短痛』是好，但可有想過；短痛劇烈深刻，未必人人都能承受。

不能改變結果，唯有改變心情，學習妥協，調整價值觀。相信每個人命運都有一個大概的規劃。生命中難免要下些雨，逃不過，便唯有等雨停下。雨停了，再上路，視之為當然，便不會覺得難過。有些人喜歡冒雨而行，姿態是瀟灑，好看卻並不好受；倒不如放鬆心情，隨遇而安。」

秋葉原

「今日我好緊張，因為我仍然不知道幾時放榜，我問過我的同學佢地都唔知道，我不停咁去問人…不過就唔知幾多點，問以前d人la…就話一定係12點前ge，既然都知道幾時仲有幾點，我都無咁緊張…放鬆心情就可以了，我最怕的就是沒有一科合格，其實我係會考前完全沒有溫過書的!!hehe…以前成日都係電視上見到d應屆會考生好緊張又驚到話哭，升唔到上中6心情幾咁難受和幾咁傷心唔知為咩??而家我知點解，雖然暑假係多左長左，但係個種升唔到上去又唔知點好ge感覺真係好驚a，就快進入放榜的心情真係好無助…到時可能我只有0-1分呀!!~~」

Mable Cheung

「中五會考下年先係，但心情好緊張，可能係媽咪既關係，佢早一年就準備放榜既野，仲有一個叻過我既表姐今日放榜，心情更差，佢有15分，咁我咪…」

毛毛





## 生命的呼喚，你聽見了嗎？

常言道：「生命無常」。本月發生的四川大地震，在一瞬間，多少人就這樣喪失了性命、痛失至親好友、一下子家園盡毀；也有多少人的心，隨著這場災難而給震碎了。你能想像「無常」的可怕嗎？它的襲來，就只有一呼一吸之間的迅速和短暫，卻讓人無從抵禦，不留一點喘息空間。而宏觀一點看，在四川這災區以外，我們的國土，乃至世界每個角落，其實又有多少人正每刻受著戰火、災難、饑餓、貧窮、疾病等問題威脅著他們的生命？我們會否感到，能夠平安活到此刻是那樣的美好？

就反過來看看我們身處的這個文明社會，戰火、災難、饑餓的問題似乎實在離我們很遠。我們每天營營役役、為口奔馳，所關注的就只有事業、家庭、賺錢、買車等等數之不盡的瑣事，而目的就只是為了活下去。這就是我們所需要的一切嗎？我們又是否願意停下腳步，審視一下自己的生活，好好看清生命和活著的意義？但很矛盾，因為在我們的文化，似乎並不鼓勵我們思考這一類問題；而對於生命價值的建立，似乎亦越見遭到忽視，以至面對生活上的不如意和失望，便很容易使人不自覺地自憐自哀，更認為生活失去了希望、活著沒有意義。就這樣，我們處於一種渾渾噩噩的狀態，一直生活在夢裡，卻沒有真正感悟過人生、體驗過世界。

讓我們再放眼於黑暗的角落，人們正從生活的困窘中掙扎、在一片死寂的頹垣中努力求存。然而，他們沒有一刻會放棄希望，也沒有一刻會放棄活下去的決心。這就是要教我們知道，倘若面對困苦的前境，必須撥開外在的迷霧，並相信生活中仍舊有一點美好的東西——即使我們身於黑暗中、即使我們正向後倒退。我深信，就正是「愛」、「善良」、「關懷」、「溫

情」等這些無法被任何物質東西去取替的情感，一直支撐著他們；所以對於生命，他們總是那樣的珍而重之。因為當眼前就是死亡，金錢和權力是無法給予任何人這份感情的——不管我們擁有多少財富或權勢。其實我們每個人都知道無法擺脫「無常」，也清楚知道死亡是無可避免，可是並沒太多人願意相信和接受這一事實；但只有在我們能真正面對死亡，拂去外在的塵埃，生命的價值和意義就顯現了。

其實，只要能時刻懷著感恩的心，就不難發現生命中美好的事。有時，我們都把生活過得太複雜化，就忽略了最簡單卻富有意義的東西。大家靜心想想：今早當你睜開眼，仍能看見一切美麗的事物、仍能呼吸一口清新的空氣、仍能傾聽美妙的聲音、仍能對所愛的人說著溫柔的話語……這不就是值得慶幸和感恩的事嗎？雖然，痛苦和厄困或許是無可避免，然而，簡簡單單的愛，也可令我們像關心自己一樣去關心別人，這不就是幸福了嗎？活著的人，都有竭盡所能、努力活出生命的意義的責任；因為在過去的每一刻、在某些我們沒有看見的國度裡，曾經有很多人在活到生命最後一口氣的時候，仍然是對生命懷著無限的希望和期盼的。

在此，謹向四川地震中的災民、所有救援人員，還有世界上那些正在黑暗和逆境中受苦的人們送上最衷心的祝福。但願「愛」能傳遍每個角落，溫暖人心。我一直很深信一句話：「『生命中最大的奇蹟，就是從絕望中找到希望』」（出自電影《生命因愛動聽》），你們都願以「愛」助一切苦難中的人緊緊擁抱生命的希望嗎？」

23歲的Maggie Wong

## 走過這一段路...

鳳凰花開，又是離別校園的時節，總令我想起年少時的那段時光，有一點點迂迴卻總算平順的人生路。

小時候的成績平平穩穩，雖沒名列前茅，但從沒擔心過升學的問題，也沒想過自己的將來或人生會是怎樣，只知道上課下課、參加一些課外活動、發呆躲懶，一直在熟悉的校園跟熟悉的同學在一起。曾經以為，日子會一直這樣下去。

直到中五，會考的成績不足以令我在原校升學。花了兩天的時間四處奔跑，找到了另一間中學升讀預科。預科的學校讀書風氣不高，高考成績強差人意，幸好之後還勉強可讀個文憑課程。文憑畢業後，便投身社會工作至今。

其實這些都很平淡，最大的轉捩點也只不過是中五會考之後。只是，我親歷其中，對這段時光印象最為深刻：放榜後迷茫而焦慮地「撲學校」；初到預科學校需要重新適應；遇上和從前不同的人而擴闊了自己的

眼光。人生路不一定是如預料之中的平坦，偶爾轉個彎也不是一件壞事。

有時候會想，中五後假若可以在原校升學，大概會和大部份的舊同學一樣，熬過高考直升大學然後工作，這段路總會平順一點，亦會減少家人擔心。只是，現在的我會覺得那樣的自己好像欠缺些甚麼。要是一切都這樣看似理所當然地發生，我或者會沒那麼容易體諒身邊的事物。

我不是偉人，也沒有曲折離奇的經歷，但總結那段平平淡淡的年少日子，還是有點希望與人分享。能夠順利的升學就業，固然是一件好事，但有時意外地走上了另一條路，若可保持平常心，邊走邊欣賞不同的風景亦是件樂事。雖然說來是老生常談，但世事往往知易行難，願共勉之。

廖素芬

# 青少年面對成長中的「**變**」 (升學、就業)所產生的迷茫與壓力

會考、高考、大學畢業，跨不過這幾關是否就意味著失敗或失業呢？

香港是世界上主要商業城市之一，就連時代雜誌都以「紐、倫、港」作主題。香港青少年每每都希望能夠在這個具競爭力的社會上爭一席位，因而導致他們對升學及就業產生莫大的壓力。

青少年由中學開始就要為未來而努力。過不了會考，就上不到高中；過不了高考，就升不到大學；上不了大學，便辜負了家人的冀望、老師的栽培，以及自己的努力，更遑論找到一份高薪厚職呢！

每逢會考或高考放榜的時候，大家都不難見到在校園裏，有些家長或同學喜上眉梢、有些會神情迷茫、有些則失意落淚。其實公開考試的分數又是否那麼重要？

年青人由校園步進社會職場的門檻，都會產生不少壓力。一個接一個的考試，一個接一個的面試。很多人都要過關斬將才可得到一份理想的工作，其中不少更要一面工作、一面進修，藉以攀上更高的職位。

在我的工作上，曾經有一位同學犯事後接受警司警誡而交由我監管，其成績一向都不理想，會考只考得零分，當時又難於找到學校，年紀亦太小，未到適合年齡找工作，頓時十分迷茫。後來於家人及導師的安排下，於香港廚藝學院完成兩年制文憑課程，現在他於一間連鎖式酒店內當廚師，工作得非常愉快，收入尚算不俗。

成績固然重要，但家人真切的關心才是年青人最渴望得到的。青年人於成長中的轉變及所承受的壓力，若得到家人及朋友的支持與鼓勵，輔以灌輸正確的人生觀，他們一定可以將壓力轉化為動力，開展積極人生，為未來的社會寫出精彩的一頁。

**“However mean your life is, meet it and live it; do not shun it and call it hard names. It is not bad!...” By Henry David Thoreau.**

**「不管你的生活有多卑微，勇敢地面對。把生命進行下去，不可逃避，也不能抱怨，那麼生活將會賦予你更多的快樂。」**



青少年保護組成員阿恩分享



# 我眼中的青少年

在現今的社會中，人們往往只忙於工作，很多家長也無暇照顧子女，因此青少年在成長的過程中與父母的溝通也相應地減少了。亦因如此，青少年們的傾訴對象多為身邊的朋友和知己，正所謂：「近朱者赤，近墨者黑」。「朋友」對青少年影響最大。

這幾年我在工作上接觸不少青少年，在課程中，不同家庭背景、不同生活圈子的青少年也有不同的表現，可是大部分的青少年也有一些共通點——生活在物質豐富及繁榮的社會中，太幸福了！知足和珍惜對他們來說實在太遙遠了。富裕人家的子女們，享受著豐富的物質生活，他們縱有教養，但大多都未嘗過什麼苦，未經磨練。而讀書成績不錯的青年們，常專注學業而忘了運動。反之，學業一般但富有運動天分的青年們，又會過於專注運動練習而缺乏鍛鍊腦筋，思考也慢了。我亦曾見過，機智聰敏的青少年因欠缺照顧，被身邊的朋友影響而走錯了路。當然，當中也有不少勇敢、果斷及關懷身邊人的有為青年！

青少年是未來社會棟樑，所以我們要了解他們成長中的需要，從而在旁引發他們的潛能，並作出適當的指導和鼓勵。於課程中，我發覺大部分的青少年需要的是：空間、挑戰、肯定、支持及鼓勵。透過不同形式的體驗式活動，如海上風帆旅

程、獨木舟旅程、登山旅程、繩網攀登等活動，可滿足他們所需，發揮潛能，使富裕的子女們，能在大自然的環境下接受磨練。這些活動，亦能夠使成績一般及不錯的青少年能一展運動之所長，並作出反思及互相分享。對於機智聰敏的青少年，他們能在安全而富有挑戰性的情況下學習，加上活動後的解說與分享，讓他們整理和轉化所學到的知識，並應用於日常生活中。

雖然在短短的課程裡總不能一下子改變所有青少年的態度與習慣，但是我們作為青年人身旁的父母、家人、朋友及教育者，我們可以於特定的環境和資源下，盡力引發他們的潛能，並在旁作出引導及支持，讓他們清晰明白自己的方向。其實青少年能否在優質的環境裡成長並不是最重要，重要的是青少年能否在一個有溝通和關懷的環境下成長。

希望藉著這次的分享，讓大家更了解青少年的需要和能力，多給予空間讓他們發揮，多協助和支援他們去面對人生中的挫折及挑戰，多對他們作出支持和鼓勵！

香港外展訓練學校一級教練  
楊偉忠 (Chris Yeung)



## 三隻小豬（抗逆篇）

話說三隻小豬自建屋故事後，已長大成豬，並在海邊各自搭建房子生活。正當他們享受著安逸的生活之際，突然傳來天文台的消息，說因颱風迫近，將有暴風雨和捲起大浪，威脅沿海居民的安全。聽後，三隻小豬便各自進行防風準備。

不久，暴風雨終於來臨，自小不擅於泳的大豬，因害怕被大浪捲走，便驚惶得手忙腳亂。結果，他把大量時間花在憂慮之中，未能及時作出防風措施，便慌張地找二豬幫忙。

看見大豬的狼狽樣子，二豬當然不會袖手旁觀，他計劃往山上逃難。可惜，由於他怕麻煩，既不願找其他兄弟商討逃難安排，亦沒有深入瞭解有關是次風暴的資訊，所以根本未能掌握其威脅有多大，風速有多少。他一心抱著「船到橋頭自然直」的心態，認為與其籌算太多，不如隨遇而安。結果，由於他錯誤估計暴風吹襲時的實況和附近的地理環境，以致胡亂地在山上逃跑。同行的大豬亦毫不思索，導致與二豬一起因亂闖而迷途。

至於小豬，雖然他的年紀最小，也害怕風暴的吹襲，但為了生存，他同樣決定往山上逃難，不同之處是他在有限的時間內先向天文台仔細查詢有關風暴的最新情況，如風速、風向和浪速等資料，然後一方面按所得的資料設計逃難路線；另一方面，根據徵詢得來的意見配合可預計的情況，替逃難進行規劃。就是這樣，他順利地按照實際的情況配合預先的想法，按部就班地進行逃難，成功在山上找到安全的地方之餘，更巧遇兩位迷途的哥哥。最後，三隻小豬總算平安無事。

其實，上述三隻小豬的故事，正好反映時下青少年面對轉變和壓力時的心態。首先，大豬的經歷可說是青少年處理問題時只會害怕，胡亂從眾的寫照。雖然害怕、憂慮是大家面對壓力時在所難免的情

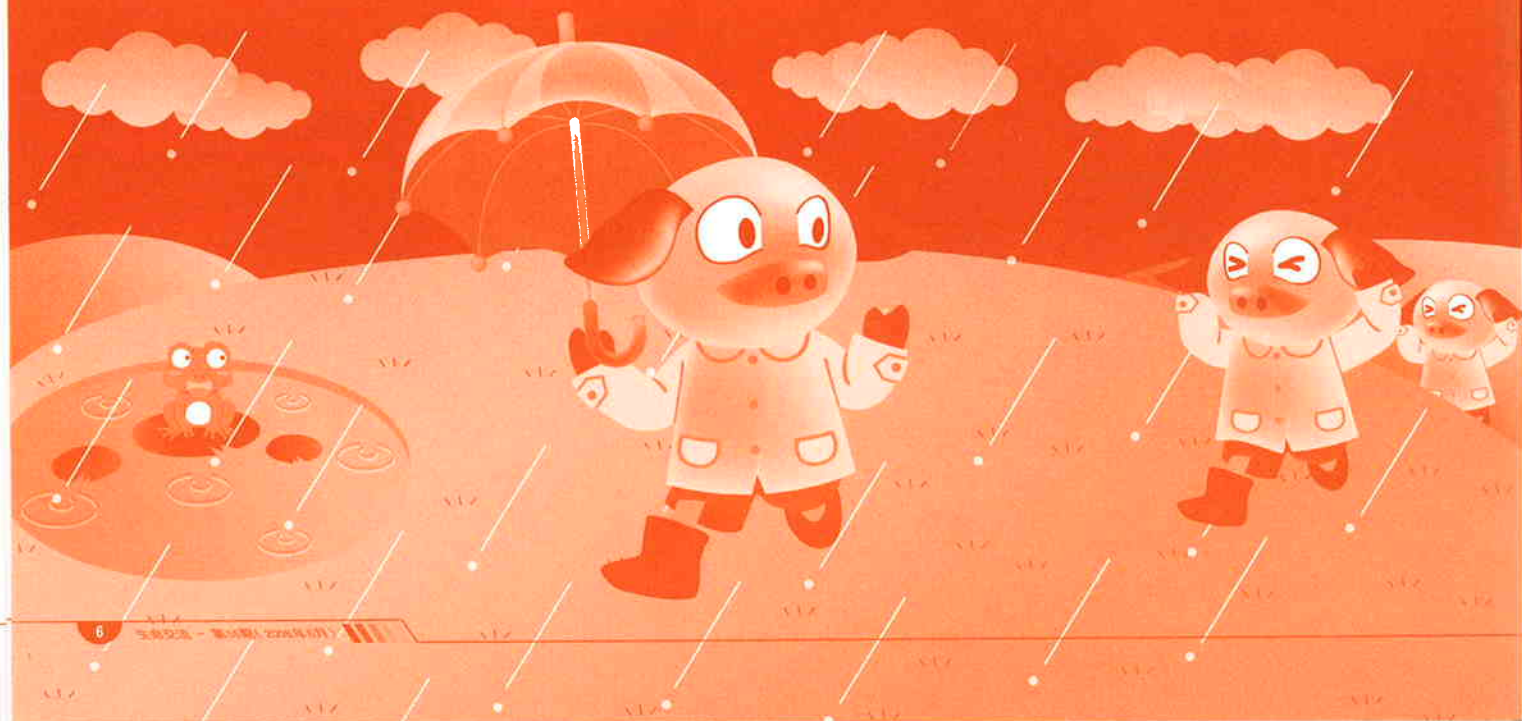
緒反應，但若果縱容自己沉溺於這些負面情緒中，卻只會耽誤處理困難的適當時機。最終，大家便會惘然以「道聽途說」的方式，盲目地處理困難。這不但未能替自己找出適切的解決方案，紓緩壓力，而且有可能會因而把問題和壓力累積至難以收拾的局面。

此外，二豬那種錯誤估計問題的嚴重性和複雜性，又怕麻煩的情況，亦是典型青少年處理壓力和面對轉變時的心態。以面對會考放榜為例，很多同學都會以為放榜後的取向不外乎升學、就業和重讀三個選擇，但對於升學資料的掌握、擇業方面的學歷要求，甚至家庭的經濟環境能否容許重讀等事前功夫皆一無所知，以致當面臨抉擇時仍是手足無措，十分徬徨。雖然有人認為「船到橋頭自然直」，但這並非用作逃避現實和延誤處理問題的藉口。

相反，小豬的處事方式則較為理性。他不但勇於面對現實，而且主動求問，嘗試瞭解事情的真像，然後善用所知，仔細替自己籌劃。這令他掌握準確的資訊之餘，亦能從中找出自己可能預見的難題，繼而透過進一步的求問跟進，令自己作好準備，並在實際情況下，見機行事，度過難關。

筆者從事教育工作多年，每每看見放榜後，學生面對人生抉擇時總是充滿輕率、焦急和徬徨，情況有如故事中的大豬和二豬般，實在令人擔心。會考放榜在即，期望大家在忙於賺取金錢和享受假期之餘，亦能多花一點時間認真地為自己籌劃未來，想一想自己的需要；多一點主動求問和分享，務求從家長和個人之間取得理性的共識，以平安的心情迎接放榜的大日子。就正如小豬一樣，「珍惜光陰，做好現在，面對將來」。

中學老師  
關展祺





# 公開培訓 - 活動回顧 & 新動向

08年的上半年，本會舉行了多項對外培訓的活動，現在與大家分享一下。

## 會務消息

### 1) 活動回顧：「轉危為機工作坊」

本會於1月及3月，應新時代卡拉OK有限公司(Neway Karaoke Ltd.)之委託，為該公司不同階層的員工，舉行了兩場名為「轉危為機」的工作坊，內容主要關於情緒困擾及危機的處理，並以「一聽二問三搵人」為訓練口訣和主旨，幫助參加者更易掌握和記憶在工作或生活中助人時的三大元素。此外，更透過不同的教學活動，例如名人自殺「尋因活動」、助人句子好與壞、短劇示範以及角色扮演練習等，加深參加者對题目的認識和了解，亦令學習有更深刻的印象和趣味，參加者都對訓練感到十分滿意。



### 2) 「自殺急救包」工作坊 (專業版)

「自殺急救包」工作坊專業版已於2月23日順利舉行，是次工作坊報名反應非常熱烈，其中大部份均為社工、教師、護士等助人專業同工。大部份參加者對是次訓練感到十分滿意，除了有講者分享親身個案經驗、以及講解處理自殺危機的原則和技巧外，更有專為有關題目而設計的體驗活動和模擬個案練習，讓參加者可以嘗試學以致用，並在堂上得到講者即時的意見分享和指導。



由於報名反應熱烈，本會於6月份再度舉辦專業加長版，並於宣傳開始後不久已迅速滿額。在此感謝各界同工的踴躍參加，而未能報名之朋友，可將個人姓名、聯絡電話及電郵地址，電郵至caremarco@sbhk.org.hk，以便本會日後再舉行同類活動或其他課程時，可聯絡及傳送有關資料。

### 3) 第四屆「輔導及防止自殺專業證書課程」

第四屆的證書課程開課了！承蒙各界同工、朋友的支持，報名反應非常熱烈，而今屆除了有社工、醫護人員報讀外，也有不少文職人員和管理層人員參加，相信更有助本會的助人精神與防止自殺訊息能更廣泛的傳播。由於名額有限，對於未能成功報讀的朋友，可留意本會將於本年11月舉辦第五屆的證書課程，有興趣者可將個人姓名、聯絡電話及電郵地址，電郵至caremarco@sbhk.org.hk，以便本會聯絡及傳送有關課程資料。

### 未來培訓新動向

今年度本會將繼續與英國密德薩斯大學合作，於9月份舉辦第二屆「工作為本輔導學科碩士課程」，為有志提升個人輔導知識和技巧的人士，提供一個進階的進修途徑。工作為本學習最大的特色，是強調憑藉個人從工作上的實際經驗，透過課程學習、研究及相應的專題習作，重新整合有關經驗成為專業的知識和技巧，從而獲得國際認可的學歷資格。課程現已開始接受報名，如有興趣報讀，或希望了解更多課程資料，可瀏覽本會網站www.sbhk.org.hk 或聯絡培訓主任劉先生(2790 8844 / 6446 7749)。

### 「講座及工作坊」訓練服務

本培訓及發展部歡迎及接受各社會福利、公、商營團體之訓練委託，提供專門題材或針對單位需要而設計的講座/工作坊/培訓課程系列，以往曾合作的機構包括醫院管理局、澳門衛生局社會工作部、香港單親協會等，如有興趣或查詢，歡迎與本中心培訓主任劉先生聯絡，電話：2790 8844 / 6446 7749；電郵：caremarco@sbhk.org.hk。