



生命交流

一個快樂的傳說



目錄

序 P.1

序

曾經看過一齣意大利電影，故事內容是關於二次大戰時一對猶太人父子被德軍送進集中營的事。在很多人的角度去看這種囚徒生活都是淒慘和灰暗的，可是故事中的男主角卻很特別，他用樂觀態度去面對一切未能控制的逆境，並將難能可貴的快樂帶給同在集中營生活的小兒子。而這齣榮獲1999年奧斯卡最佳外語片的電影就是《一個快樂的傳說》(Life Is Beautiful)。

男主角追求的「美好人生」是取決於心態，快樂其實可以很簡單。在生活中我們面對順境也遇到逆境，得到一些東西也失去另外一些。如果我們生活順意時不懂知足，而在失意時又不會振作，這就是自己放棄了「美好人生」。

今期《生命交流》我們要將《一個快樂的傳說》的精神傳播給大家，探討快樂定義之餘更測試一下大家的「快樂指標」，好讓大家認識到自己的幸福之同時，也跟各位分享一些排除萬難的抗逆故事。快來揭開下頁，由這一刻走進「美好人生」。

編輯委員會員

林慕華

主題內容

甚麼是快樂	P.2
從逆境中也能見到快樂	P.3
快樂測試表	P.4-P.5
如何把快樂傳播	P.6

會務消息

公開培訓	
活動回顧及最新動向	P.7
熱線中心	
心靈關顧服務日	P.8
自殺危機處理中心	
活出彩虹服務、輔導因錢債困擾而具自殺危機人士服務	P.9
生命教育中心	
第十七期珍惜生命大使招募、心悅舍產品推介	P.10
關懷身邊人基金	
「活出SUN命」全港短片創作比賽、捐助計劃	P.11
捐助呼籲、機構服務單位通訊資料、編輯委員會名單	P.12

甚麼是快樂

你覺得快樂是甚麼？原來大家對快樂的感覺是……

- Ellen：「休息、旅行，不用工作，做自己鐘意的東西，我就覺得快樂。」
- 譚太：「最開心就是仔女生性、與家人一齊去玩。」
- 阿偉：「能夠做服務、幫助老人家、看見老人的笑容，發覺自己的小小付出能幫助他人，很滿足、很快樂。」
- IRIS：「經歷人生的旅程，自己能得到別人的認同及讚賞，這是我的快樂。」
- 美美：「無論在什麼地方，能同喜歡的人在一起，這就是快樂。」
- BONIA：「快樂是一種滿足感、輕鬆的感覺，能幫助別人，在生活上得到滿足，就很快樂。」
- 卓卓：「每天可以睡多15分鐘，感覺最快樂。」
- EMMA：「可以無拘無束生活，有朱古力食，由心發出的感覺就快樂。」
- LOBE：「見到子女平安健康，我最快樂！」
- 如魚得水：「快樂…？是自找的。選擇了快樂，才能體會快樂。看到半杯水，會因為得以解渴而感恩。看到人們歡笑，會感到彼此距離很短，學懂珍惜。
看到山林鳥獸，會歌頌萬物生生不息。看到藍天白雲，會感到逍遙自在。」
- 阿明：「家人身體健康，工作順利。」
- 阿忠：「能夠多些時間與孩子們見面。」
- 亞芬：「自己身體健康，能夠自我照顧，無需子女擔心。」
- 阿B：「有喜歡的玩具；同朋友玩；爸爸媽媽有時間陪我玩。」

快樂，真的要計算出來那麼複雜嗎？法國攝影師 Yann Arthus-Bertrand 進行工程，在世界各地訪問了不同年齡、不同種族、不同階層的人士，請他們分享他們的經驗及看法，以下節錄了網站的部分內容，看看他們對快樂、對理想的不同的經驗吧！快樂其實可以好簡單。

西非馬里：

我這生覺得最快樂的事，是父親某天告訴我，我選了這個女孩作為你的妻子。「你已到了適婚年紀了，我已為你選了這位女孩。」

歐洲法國：

我最快樂的事，是我考到車牌的那一天。那時很年青，期望了很久，拿到車牌很高興。

亞洲中國：

我覺得最愉快的事，是我懷孕了。我的朋友們都問：「你一天到晚都在笑，笑甚麼啊？」我告訴他們：「我懷孕了！」

東非坦桑尼亞：

我這生覺得最快樂的事，是在我離家七年後首次回家的那天。之前，我並沒有告訴家人我會回去，很開心回去後見到所有家人仍然活着。

南美巴西：

最開心的事，是能夠與孩子一起玩耍，一起跑。大家在一起，就已經很開心了。

南印度：

我是一個農夫。當下雨灑遍田野，正是神賜恩典給我們，身為農夫，最高興的就是這樣。

南非：

你知道嗎？音樂最能令我快樂。我覺得，最快樂的事，莫過於聆聽音樂。音樂就是有一種秘密，讓你快樂。當我遇到問題，每聽到音樂，我就會打從心底內得到安慰。

蘇丹難民營：

能夠在這裏，繼續呼吸清新的空氣，已經是很令人高興的事。在這裏，不會聽到槍聲，孩子與我們一起，我的內心就已經很平安了。當想起從前艱難的歲月，就覺得現在已經很滿足了。

「6 billion others」的網站：

<http://www.6billionothers.org>

不同的人對快樂都有著不同的定義，根據英國心理學家阿諾爾博士（Dr. Cliff Arnall）所設計的「快樂方程式」：

$$\text{快樂} = O + N \times S + Cpm / T + He$$

其中O代表處在戶外或從事戶外活動，N代表自然，S代表社交互動，Cpm代表童年時的夏天和美好的回憶，T代表溫度，He則代表假日或期待休假的心情。

另外，正向心理學的始創人沙尼文（Seligman）在他的名著「真正的快樂」（Authentic Happiness）裏列出了一條快樂的方程式：

$$H=S+C+V$$

（Happiness 快樂指數=Set range 天生的快樂幅度+ Circumstances 後天際遇+Voluntary activities 自主及控制的範圍）

而快樂有五成來自天生的情緒，一成受環境因素影響，四成是自主能力及主動參與活動。

從逆境中也能見到快樂

四川之旅

馮轉屏

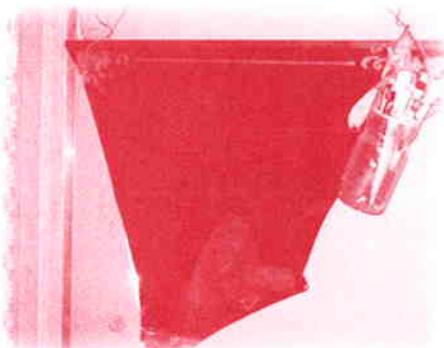
能夠親身前往四川地震災區，為512地震的災民表示自己的關懷和支持，對我而言是很有價值，但又絕對不能說是做了件怎樣偉大的事情。因為其一，身為中國人，看到同胞在苦難中而去伸出援手是理所當然的事。其二，我能做到的只有這麼丁點的小事，又何足掛齒！其實我兩次到擂鼓鎮能夠付出的不多，但個人收穫卻很豐盛。

回想第一次到四川災區，我是參與無國界社工心靈天使服務隊的。因當時正值春節，所以我們的工作除了家訪外，也舉行了大大小小的團拜活動和老人服務。這次旅程令我們認識到四川人民對生命的熱切、對命運的尊重和對別人的友善及誠懇。

我探訪的其中一個家庭，長子就讀於北川中學，在地震中校舍倒塌時去世，兩夫婦同在地震中受傷。家中的財物毀壞得無法保留，只能在瓦礫中找回一面破了的鏡子。現時那面破鏡他們仍好好的放在板房（政府建給災民的臨時住所）中繼續使用。我相信在物質豐盛的香港這事是很難想像的，但對他們而言破了的鏡仍是是有用的鏡；不完整的家仍是可親的家。

在團拜活動中，居民最熱烈及雀躍的就是拍照。他們渴望與家人朋友拍照留念。看到有些家庭能存活下來的就只有一兩個，但他們仍緊緊的依靠在一起。他們沒有忘記去世的摯親，且更懂珍惜現在仍能擁有的點滴。

總結兩次到四川擂鼓鎮的服務，我對這群朋友的印象是：失去的多，埋怨卻少；得到的少，感恩卻多。他們能擁有這種高尚的人格特質，實在值得我好好學習，這也正是深深吸引著我要再次前往災區去支持他們的原因。



海嘯捲走我的金錢，
卻令我得到更多。

退休人士

雷曼兄弟，金融海嘯，在這數月間一直不停出現於報章雜誌，以及各種傳播媒體間，對於一些不受影響的讀者，可能會感到煩厭，但是對一些受到牽連的人（包括「我」）來說這卻有錐心之痛的感覺。

我是一個踏入快將退休年齡的人，對於每一個儲蓄或投資計劃皆會小心處理，不容有失，因此我先將各項儲蓄及投資細心研究並作出比較後，才會決定把部份積蓄投放在那些被認為「固若金湯的雷曼債券」上，再把其餘資金投資在實力雄厚的藍籌股票。我如此小心，是可以相信穩健的組合應可應付未來的退休日子。可是，這一個雷曼兄弟再加上一個金融海嘯，不但把我的積蓄吞噬，也把我的美夢打破。它使我漸漸地變得煩躁不安，晚上也睡不安穩，做事變得沒精打采，對周邊發生的事皆不感興趣，每天只在怨天尤人。

一天，我拖著疲憊的身軀回到家中，女兒拿了一張旅行社的單據給我，還告訴我和家人已為大家報名參加一個東歐的旅行團，而且所有的團費亦已繳清，所以叫我不用費心於整個旅程的費用上，我見女兒一番好意，我亦知道她希望可以藉這個行程讓我把一切煩惱統統放下，再者她也是為我的退休生活做準備，其實我也不必過份擔心。

在這一刻，我方驀然醒覺，雖然我損失了金錢，但卻沒有失去工作，更重要的是仍有環繞在自己身邊，比金錢還要寶貴的親情。這場海嘯，讓我體會到親情的可貴。這可謂塞翁失馬，焉知非福。

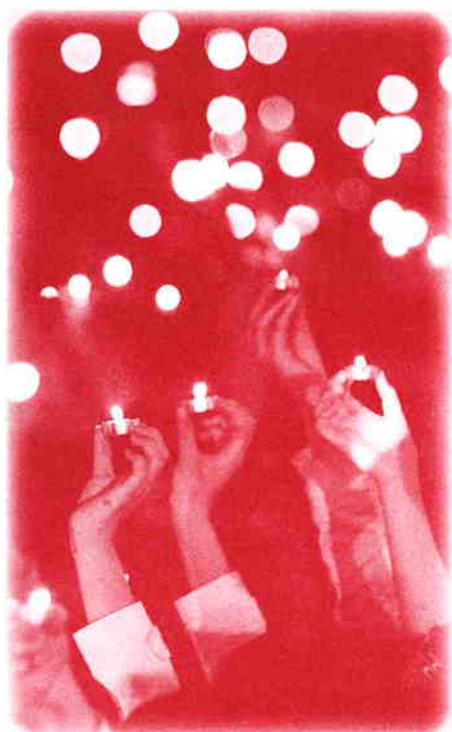
走過了方知
生命中的甘甜、生活中的幸福

幸福快樂的聰明傻瓜

三年前，我是一個毋須做家務，但會從早忙到晚的家庭主婦。日復日，我照顧兩個兒子的功課、打點家中大小事務、做義工、跑超市、逛街、購物、唱K、看電視、看影碟……忙個不亦樂乎，亦常因不捨寧靜的午夜至兩三時才去睡，但內心深處時有一角不明所以的虛空。

直至某天，我的生活突然必須慢下來。因為我患了淋巴癌，據統計，只有三十巴仙的淋巴癌患者以存活超過十五年，面對此病，我選擇了正面及樂觀的態度。當然我間中會哭，我哭不是因為我害怕或擔憂，只是單純的對身邊人及這個世界的一份不捨。但哭過後我又笑着站起來，繼續向前走，去細味生命中的甘甜、生活中的幸福及其他所有的一切。

在此我要謝謝這些癌細胞，因為原來我的心可以這麼充實，內心那一角不明所以的虛空感已不復存在。我感受到家人、朋友及同事原來這麼愛我；我感受到吃能下嚥原來是這麼好；可以暢順地呼吸、可以悠然地散步、可以自如地思考……原來已是一種幸福。



快樂測試表

「我快樂嗎？」這個問題對某些人來說，可能想也不用想，即能肯定地答「是」。從以下的「快樂測試」，或許可讓我們發現身邊事實上有不少值得我們快樂的事。

	是	否
1. 我每星期都會有最少一次家庭聚會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我享受與家人一起相聚的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得家人能明白我的需要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得每個家庭成員都有自己的發言空間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我能向家人表達發生在自己身上的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我每個月最少收過一次朋友的電話/短訊來問候我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得我的朋友都喜歡我，身邊的人都關懷我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我每天都遇到熟悉而友善的面孔(同事/鄰居/家人)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我享受與朋友聚會的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我每年跟最少一個朋友聯絡過。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我的工作環境舒適安全。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我的同事與我相處融洽愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我的工作適量，並有能力應付這些工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我的收入穩定，不用擔心生活。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我的生活富足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我經常都能吃得飽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我居有定所。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我四肢健全，能走能跑。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我每天都能看到蔚藍的天，聽到各式音樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我昨夜能夠安睡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我覺得社區設施一應俱全，城市交通便利可達。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我享受活在青山綠水，與自然生活為伴。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我在香港生活感到安全與自由。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我認為社會是有公義的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我可以自由地選擇自己的信仰或信念，暢所欲言地表達意見。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



請計算左頁回答「是」的題目，每題1分。

16-25分

你十分快樂。不論在健康、家庭、生活，你都樂觀富足。完成測試後，或許你會察覺，快樂之道，存乎一心。請繼續保持快樂的生活，並把你的快樂感染更多的人，讓更多人與你有同樣的快樂。

6-15分

你的生活很快樂。快樂何處尋？原來身邊一直擁有的，哪怕是如何細微的事，都已經值得我們快樂。每天想着失去的有多少，但往往看不到我們現正擁有的一切。天上的鳥、海中的魚，牠們沒有想到自己是否快樂，能夠活著，有空間想想自己是否快樂，已經是一件值得我們欣慰的事。

1-5分

你的生活還是不錯，借用歌詞，可以說是「原來我非不快樂」。在世界上不少地方，有很多人還活在顛沛流離的苦難之中，能夠有1-5分，表示你還是快樂的。有很多身邊事，還待你去欣賞，細細察覺。

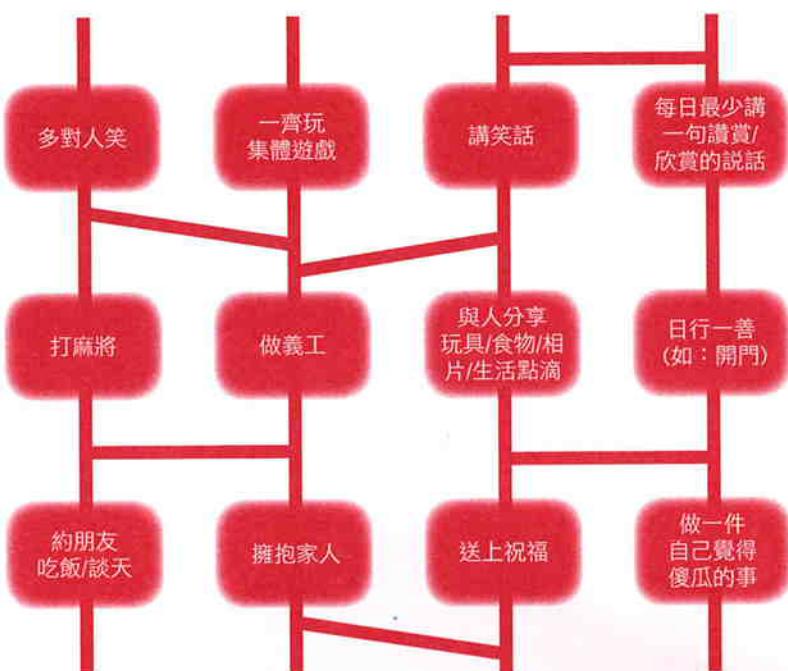
0分

你能完成這個測試，證明你對生活還是有着好奇。請繼續努力，找尋你認為的快樂之源！

如何把快樂傳播

頑皮的傑仔今天又被班主任召見了，正想着班主任會說甚麼的時候，班主任笑眯眯地跟他說：「傑仔，你這次考試的成績很好，我要送一份禮物給你。」傑仔打開盒子一看，原來是一條很普通的藍絲帶。班主任把這條藍絲帶珍而重之地綁在傑仔的手上說：「傑仔，這條藍絲帶是代表你在老師的心目中是重要的，你也可以把這條藍絲帶送給你認為重要的人。」傑仔馬上想起了他的哥哥，因為自從父母離世後，他哥哥不僅要擔起這個家，還要供書教學，於是傑仔就把藍絲帶送了給他，哥哥非常感動。哥哥又將藍絲帶送給幫助過他、給他工作機會的經理，經理又將藍絲帶送給她一向不大關心的兒子，一個一個的，把這份被重視的快樂傳播開去。

Type 1 Type 2 Type 3 Type 4



你有沒有想過，你也可以傳播快樂？希望這個遊戲，可以為你提供一些傳播快樂的方法吧！

會務消息

公開培訓 --- 活動回顧 & 最新動向

09年香港面對的挑戰可說一浪接一浪，由金融海嘯引起的衝擊到新型流感H1N1的影響，讓大家在工作、生活以至到情緒等各方面都變得愈來愈緊張焦慮，相信大家都希望找回多一點快樂的感覺。這一期的主題期望能為大家提供一些快樂的心得，同時我們亦不要忘記「助人為快樂之本」。學習如何助人、並發揮所學幫助別人也是一種快樂和福份！早前，一眾區議員和助理便與我們一起學習關顧支援街坊鄰里的秘訣，那麼正在閱讀這份會訊的您，又會不會考慮成為助人而得到快樂的一份子呢？

1) 「自殺危機處理」區議員訓練工作坊

本會於3月13日為民政事務總署，順利舉行了「自殺危機處理」區議員訓練工作坊，講者為本會自殺危機處理中心主任雷黃恩芳，參與對象為各區區議員及議員助理。每位參加者在過程中均非常投入，除課堂的活動和講授內容外，他們更踴躍地提出曾接觸過的困難個案，詢問講者意見及一起討論，氣氛十分熱烈。最重要的是，他們透過當中的體驗活動和練習，辨清了一些對自殺問題的概念和處理手法上的迷思，以及更為掌握在面對情緒受困或身處危機中的居民時，如何了解他們的需要和介入要點。



2) 第六屆「輔導及防止自殺專業證書課程」快將招生

第五屆證書課程已於5月順利完成。是屆報名及參與人數均為歷屆之冠，實在感謝各界朋友對本課程的支持和參與。最令我們一眾導師和職員欣慰的是，同學除了透過課程將知識和技巧應用於助人工作外，更對個人的成長、處理問題的觀點及與人溝通的方式均有助益。我們將於7至8月再度招生，如您有興趣報讀本課程，請致電2790 8844留下聯絡資料(個人姓名、聯絡電話及電郵地址)或向培訓主任查詢。



內容概要：心理學導論、基礎輔導知識與技巧、熱線輔導專題研習，包括自殺危機及常見来电處理；此外更設有多節由資深熱線組長帶領角色扮演的實務練習。

上課時間：晚上七時至十時(共20節)

上課地點：本會白田中心

如欲了解更多課程內容請瀏覽本會網頁
www.sbhk.org.hk

「講座及工作坊」訓練委託服務

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民政事政總署、醫院管理局、澳門衛生局社會工作部、香港紅十字會、香港單親協會、新時代卡拉OK有限公司等，如有興趣或查詢，歡迎與本中心培訓主任聯絡(2790 8844 / 6446 7749)。

熱線中心

心靈顧問服務日

近年，本港受到金融海嘯之影響，社區瀰漫著一遍緊張的氣氛。逆境當前，不單低下階層市民，中產階級同樣受到影響。普羅大眾的心理健康，亦受到一定程度的困擾，對家庭及整個社會，都帶來衝擊。

熱線中心希望透過「心靈顧問服務日」，為社區注入正面關懷的訊息，鼓勵社區人士學習正向思維。同時，在服務日，我們到處廣泛宣傳有關精神及心理健康的知識，由此提升他們的精神健康，鼓勵他們樂觀，好好積極地生活。

過去半年，熱線義工已經到訪了幾個不同的屋苑提供服務，活動內容包括：介紹本會服務、展板陳列、認識個人情緒、派發及講解有關減壓方法的單張、為有需要的人士提供即時情緒舒緩服務，以及舉辦有關如何面對情緒及壓力之專題講座等。

曾推行服務的地點及時間：

彩虹邨 - 30/11/2008
上環荷里活華庭 - 28/3/2009
屯門景新臺 - 18/4/2009
堅尼地城觀龍樓 - 2/5/2009
黃大仙龍翔中心 - 13/5/2009



自殺危機處理中心

I. 《活出彩虹》——支援自殺者親友的服務

當面對身邊的人不幸自殺離世，其親友需承受極大的打擊，令他們感到非常無助、痛苦及悲傷等，生活頓時失去依靠及方向。由於社會人士對自殺者親友存有不少誤解，甚至將自殺事件歸咎其親友身上，往往令他們不願與別人分享內心的痛苦，選擇緘默。我們明白自殺者親友除了需要專業的輔導，協助他們渡過悲傷外，亦需要同路人的支持及鼓勵，使他們明白，自己也可以逐步面對傷痛，適應新的生活。

自2004年「活出彩虹小組」成立至今，已幫助不少親友走出陰霾，讓他們得到同路人的關懷及安慰。除了每月一次恆常「活出彩虹小組」聚會外，我們亦主動舉辦兩個小組，分別是：

1. 活出彩虹婦女小組——支援因自殺而喪夫的婦女小組

不少喪夫的婦女都因為伴侶離世而感到徬徨、無助，甚至乎憤怒，心情更為複雜，為了讓她們得到更適切的照顧和可以在一個更舒適的環境下吐露感受，我們特別組織婦女小組，讓她們更能坦誠分享，互相支援，學習適應新的生活。

2. 義工培訓

組織義工小組，探訪其他有需要支援的同路人。為了讓義工能掌握傾談及助人技巧，我們更邀得本會資深義工黃遠青先生，為義工提供定期輔導培訓服務。

為了協助剛處於親友自殺身故的人士，中心將會開辦自殺者親友治療小組。適合讓一年內有親友自殺身故，或因親友自殺仍受情緒困擾的人士，透過較密集的治療小組聚會，協助他們紓緩情緒、走過悲傷、處理有關壓力及面對日後生活。

II. 輔導因錢債困擾而具自殺危機人士

近月來，因金融海嘯影響下，減薪、裁員之聲不絕於耳，社會上各階層都人心惶惶，甚至乎自己或家人被減薪及辭退，令家庭經濟陷入困境。然而，基於各種心理及環境問題，很多人當遭遇經濟問題時，往往難於啟齒，不敢向別人求助，以致精神壓力日漸增加，影響身體及心理健康。

以下是一些逆境理財的小貼士：

- 召開家庭預算會議，共同制定家庭開支，分擔壓力
- 列出必要支出的清單，減省消費
- 減少接觸廣告資訊，降低購買意慾
- 遇到財務困難需尋求協助，勿以「借債還債」「填氹」

如您或您的親友遇到財務問題困擾，感到焦慮、惶恐、不安、無助，甚至出現自殺念頭，請不要猶豫，盡快尋求協助。自殺危機處理中心提供專業輔導服務，除了給予即時的情緒支援外，亦會協助遭受錢債問題困擾的人士分析債務狀況，找尋解決方法，走出經濟困境。

生命教育中心

第十七期珍惜生命大使又招募啦！

可以從活動中學習，又可以從探訪中與別人分享喜、怒、哀、懼。各位勿失良機，加入珍惜生命大使義工團隊！

本中心第十七期「珍惜生命大使」義工培訓課程，將於2009年9月中旬舉行，有意參與義工培訓之人士，請瀏覽本會網站或與本中心同事聯絡。

義工培訓目的：

建立學員積極正面的思維及人生態度。
協助學員學習有關防止自殺的知識及基本輔導技巧。

內容包括：

自我認識、認識香港自殺狀況及自殺警號、義工服務技巧、關顧及基本輔導技巧、籌備活動的安排及探訪實務訓練等。

日期/時間：

預計2009年9月中旬開課
(連同實習課，共10堂。上課時間均為晚間進行)

上課地點：

生命教育中心（九龍石硶尾白田邨第三座二樓207-214室）

對象：
十八歲或以上人士

名額：20人

申請方法：

於本會網頁下載及填妥「珍惜生命大使」報名表格後
傳真：2319-0778
或電郵：grow@sbhk.org.hk
或郵寄：九龍石硶尾白田邨第三座二樓207-214室
(生命教育中心王先生收)

面試日期：
將個別安排面試

收費：\$300

**完成訓練後，需要為本會服務為期一年

如有任何查詢，歡迎致電：2319-1269與王先生聯絡

心悅舍產品推介

生命教育系列

「放眼生命」生命教育光碟

以三位人物專訪為題，分別有「再生」劉兆璋女士、「蛻變」梁永忠博士及「足福」盧佩鏞女士，述說他們對生命的熱愛、勇於面對挑戰及逆境自強的精神和信念。適合不同年齡人士觀看，建議可於觀看影碟後進行分享及討論。

「情緒圖騰」遊戲光碟

透過有趣的電腦遊戲，提供有關情緒的豐富詞彙，增加兒童對情緒的認識、讓他們明白處理情緒的技巧。內附資源小冊子及情緒圖騰貼紙，適合六歲或以上的兒童使用，建議成人通過這遊戲中套件與兒童一起分享及認識情緒。

售價：每隻40元



售價：每隻40元



關懷身邊人基金

「活出Sun命」全港短片創作比賽

1/7/09-31/7/09 接受投稿
獎品豐富 報名從速

- 內容 : 回應社會現況，製作2分鐘以內的短片，形式不限。
內容需要配合「活出Sun命」的主題，帶出具有鼓勵性質、呼籲大眾逆境自強、發揮人際守望相助的訊息。
- 對象 : 參賽者以團隊為單位(每隊2-5人)
- 設有2個組別 : 中學組(所有隊員必須為中四至中七)，公開組(所有隊員必須為20歲或以上公眾人士)
- 獎品 : 中學組及公開組分別設有冠、亞、季及優異獎2名
- 報名方法 : 有興趣人士可以從本會網站www.sbhk.org.hk下載參加表格，填妥表格後，需要連同短片VCD(352x288像素)一併郵寄致本會或親身到本會遞交。
- 截止日期 : 31/7/09(五) 有關比賽詳情，歡迎致電2319 1269查詢。
- 本會地址 : 九龍石硤尾白田邨第三座207-214室

S : Support
支持

U : Union N : New Life
團結 新生活

活動剪影「美麗連繫」

香港話劇團邀請本會合作，於17/3-30/3期間假化中心演出舞台劇「美麗連繫」，於6/3舉行記者招待會，一同推廣人際關懷、珍惜生命的訊息。



捐助計劃

「生命是無價的。」您的點滴關懷和支持，能滋潤別人的生命。在此，誠意邀請大家慷慨捐助本會，幫助更多有需要的人。捐款方法如下：

- 1) 網上捐款：透過任何VISA或MASTER卡，進入本會網頁http://donation.sbhk.org.hk，即可進行網上捐款。
- 2) 直接存款：將款項直接存入本會中國銀行戶口，戶口號碼：012-758-100-14680，戶口名稱：香港撒瑪利亞防止自殺會。
- 3) 條碼捐款：到全港任何一間OK便利店，出示以下條碼咭，即可進行捐款。

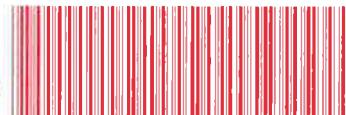
香港撒瑪利亞防止自殺會的服務包括：24小時熱線、自殺危機處理、生命教育及社區關懷服務。透過不同途徑宣揚「珍惜生命、逆境自強、和諧互助」的訊息，為了讓訊息更能傳到每一個角落，我們需要你的支持，請捐助我們。

* 持咭人士需在OK便利店出示此咭，便可作現金捐款。

香港撒瑪利亞防止自殺會 Secretariat
THE SAMARITAN RESPONSES HONG KONG

網址：www.sbhk.org.hk

此卡屬香港撒瑪利亞防止自殺會所有，如有拾獲，請送回本機構。
地址：香港九龍白田邨第三座207-214室
電話：2319 1269 傳真：2319 0778



99990610294121



如有任何查詢或安排索取正式收據，歡迎致電2319 1269與「關懷身邊人基金」職員聯絡。

第57期生命交流主題： 一個快樂的傳說

捐助呼籲

Charity listed on

慈善機構
WiseGiving

簡介

香港撒瑪利亞防止自殺會的經費主要來自社會福利署、香港公益金及香港賽馬會的資助，社會人士的捐助有助本會的發展及提高本會的服務質素。請支持本會的服務。

本會乃一慈善團體，您所作(一百元或以上)的捐款可根據稅務條例獲豁免繳稅。

捐款方法

請填妥以下捐款回條，連同捐款劃線支票(抬頭：香港撒瑪利亞防止自殺會)

寄回本會(地址：九龍石硶尾白田邨第三座207-214室)。

查詢電話：2319-1269

茲奉上港幣 _____ 作為捐款，並 需要 / 不需要 發回收據。

中文姓名：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：_____

備註：劃線支票抬頭請寫「香港撒瑪利亞防止自殺會」

謝謝您的支持！



香港撒瑪利亞防止自殺會 *Since 1960*
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

香港九龍白田邨第三座 207-214 室

電話：2319 1269

傳真：2319 0778

電郵：grow@sbhk.org.hk

熱線：2389 2222



香港公益金會員機構
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

捐助機構
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

網址：www.sbhk.org.hk

會籍

- (a) 國際防止自殺會(IASP)
- (b) 香港社會服務聯會
- (c) 香港公益金

中央行政

九龍石硶尾白田邨第三座二樓207-214室
電話：2319-2688
電郵：admin@sbhk.org.hk

生命教育中心

九龍石硶尾白田邨第三座207- 214室
電話：2319 1269 傳真： 2319 0778
電郵：grow@sbhk.org.hk

熱線中心

九龍彩虹邨金華樓地下126-127室
電話：2790 8844 傳真： 2343 6359
電郵：touch@sbhk.org.hk
24小時求助熱線：2389 2222

自殺危機處理中心

九龍石硶尾白田邨第三座207- 214室
電話：2341 7227 傳真： 2341 7007
電郵：alive@sbhk.org.hk

關懷身邊人基金

九龍石硶尾白田邨第三座207- 214室
電話：2319 1269 傳真：23190778
電郵：care@sbhk.org.hk

編輯委員會成員

陳鳳明 劉惠雯 郭明生 梁碧茵
尹艷明 黃桂香 林慕華 廖素芬

24小時求助熱線：**23892222**

優惠級



設計及承印：威斯 2414 8286