



# 生命交流

## 青少年重生(序)

現今香港好些年青人“hea”，例如：讀書的會“hea”讀，工作的會“hea”做兩者不是的可能賦閒在家“hea係度”。所謂“hea”，大概是指無心裝載，缺乏意義與目標，無聊地虛耗了生命的時間。“hea”以乎已成為了其中一種社會文化或風氣，亦間接代表著“hea”可能已是一個理所當然、自然不過的生活習慣，再沒有深究“hea”的背後的因由。歸根究底，每一個行為背後有其意義，今期的《生命交流》以年青人的過來人經驗分享為何生活像行屍走肉，了無意義的“hea”及作為家長如何從小培養子女建立能力與目標，讓子女不墮入“hea”的迷失之路。

生命教育中心 項目經理  
邱佩芬



### 目錄

青少年重生(序)	P1
主題內容	
2005我迷失了	P2
給2005迷失了的我	P3
年青人hea，社會的錯？	P4-5
公開培訓 — 專業培訓及發展中心1至4月份課程宣傳	P6
50週年慶祝活動	P7
熱線中心及關懷身邊人基金	P8
生命教育中心	P9
自殺危機處理中心 「自殺·自療·互助舍」 網上防止自殺服務	P10-11
捐助呼籲、機構服務單位通訊資料	P12
編輯委員會名單	P12

# 2005 我迷失了!

剛剛跟媽媽吵架了，感到十分委屈!

在她眼裡，我根本沒有長大過，只是一個還在學行的娃娃，我連決定自己的前途的資格都沒有。難道她忘記了我已經滿十七歲了?!她說：“別以為讀完中五就可以自決，你連起床上學換校服吃早餐都要我不斷催促才成事，還說要自己決定前途?你懂選擇什麼啊?打算去當個sales，然後拍拖被壞男孩弄大肚子回來對著我哭嗎?我告訴你，沒有大學收你讀預科的話，你做好準備去加拿大讀書好了!……”我聽完之後隨即用力把房門關上，放聲大哭。

我問自己，我可以怎樣?想了好久，都沒有答案。我根本不知道自己可以怎樣!從小媽媽都給我作最好的安排，連做功課，媽媽都會不停的要我改來改去，有時她來冒充我去做，生怕分數不高有辱家聲的。在她的安排和要求下，我一直都好沒趣的活著，幸好爸爸有時都會替我說話，反罵媽媽管教方法不好，看到他們吵架，我反而感到輕鬆了!

直至到會考，媽媽比我更緊張，我開始感到自己像行屍走肉一樣。有什麼讀什麼，但好像永遠讀不完的，再加上老師同學、親朋好友不斷談及前途，那種壓力實在令人透不過氣。老實說，我根本不知道自己有什麼理想，就算有想過，都不敢說出來，因為我是沒有能力去有遠大的理想。曾經有人問我：“你讀書為了什麼?”我想不出答案，因為在我心裡，讀書就是必須的，沒有原因，就像我生存一樣，是父母把我生出來到這個世界，不是我自願的!

我迷失了!到底我可以怎樣?我應該怎樣?我到底是否應該繼續生存下去?有誰可以告訴我啊????

Vian, 寫於2005年8月4日

# 2010

## 給2005迷失了的我

親愛的Vian:

我是5年後的你，沒想到可以這樣跟自己溝通，感覺很特別，像撫慰著自己已癒的傷口一樣。

告訴你一件很開心的事，今天收到加拿大某大學的收生確認信，我過完這個暑假，終於可以到加拿大浸浸鹹水了！你一定覺得好奇怪，為什麼今天會自願去加拿大讀書是嗎？不如來細聽一下這五年來我的成長吧！

5年前，我的確很迷失，就好像剛學飛的燕子一樣，飛不起卻是時候要飛一樣，完全沒有為學飛做過任何準備的我，當然感到好徬徨，這是我現在才理解的！請不要怪責媽媽，她愛我多於愛自己，擔心我會碰壁受傷害，才將所有最好的都給我，甚至替我作主，做我的守護神，只是她沒有想過“過份愛我反而害了我”。

你知道嗎？沒有人與生俱來就有人生方向的，所以人是必須有過迷失的時候。別害怕，其實你正值尋找人生方向的路上，而且還是起步的階段。因此迷失的時候不必氣餒，前路就在前方，只要在尋找方向的路上堅持和保持樂觀，你的方向就會漸漸明顯起來！

當年我的會考成績的確不是太好，但總算有資格升讀預科，為了不想聽從媽媽出國留學的安排，我堅持寧願跑到天水圍唯一收我讀預科的中學去上學。這堅持一點都不容易，媽媽生我的氣，開始不再做我的鬧鐘，不再催我起床換校服吃早餐，就這樣我逼著自己開始負擔起這些本應自己做的事，雖然遲了點，但總算有個開始。

原來成長是要在生活裡磨練出來的，我好不容易完成了預科，也把高考好好的完成了，我感覺自己在這兩年裡變成了一個大人。媽媽看見我不斷努力，也都沒有再生氣，反而更加愛惜我！媽媽不用為我操心，跟爸爸好像恩愛了很多，這也是我間接的努力成果呢！

我在愉快的心情下，更加完成了理大的學位課程，這個時候，我好希望可以出國繼續進修，為前途作出最好的準備。原來媽媽一直都為我出國讀書儲蓄，為了替家裡省點錢，到加拿大讀書也不錯，住在那裡的姨媽早就為我準備了。

呵呵，雖然我也不知道以後會怎樣，但我不害怕，因為我有信心迎接人生每一個挑戰，我會把每一個挑戰成為我的原動力，繼續往前走！你也要努力啊！

Vian, 寫於2010年6月20日

# 年青人hea， 社會的錯？



近日新聞時有報道，社會上越來越多三失人士、隱蔽青年的出現，當中不少都是由小hea大，經常漫無目的地打發時間，無所事事。社會上開始有聲音關注這些hea的一群：社會上怎樣看待他們？我們的社會有份造就這hea的一群嗎？

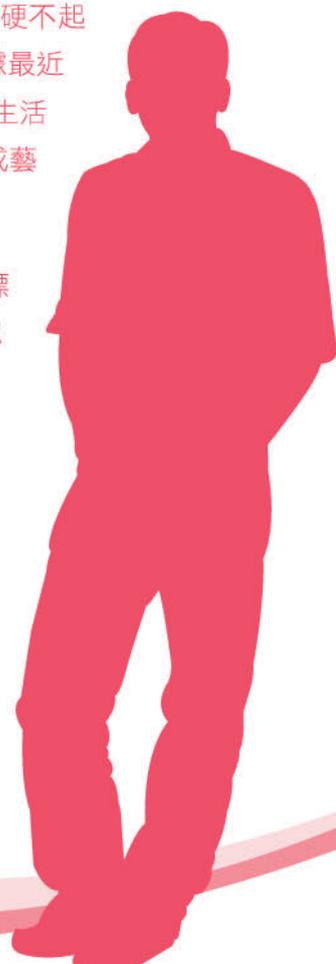
Hea除了是一種外在行為，亦是一種內在價值觀。根據信報7月份的報導，臨床心理學家羅志華博士解釋，青少年會培養出hea的心態，全因青少年在hea時，會感到自由自在不被管束。他說：「你hea，代表你不接受別人去管你，你唔需要聽命令，唔接受被指揮，所以好自由自在。但從另一角度看，是因為年青人沒有責任心，才不願意有承擔，寧願漫無目的度過一生。」事實上，不單是年青的一群，其實香港上下，現時都瀰漫着hea風，「上有上hea，下有下hea，打工嘅係hea打，讀書嘅會hea讀」。

時代的更替、社會的轉型，也造就出hea的一代。出生於六、七十年代的港人，因為曾經捱過，人生好有目標，當時大家都不會hea，大家會為家人的生活，住的屋想大點等努力；但到了新一代，核心家庭的出現，形成父母對獨生子女過份溺愛，令年青人更容易想避開責任。羅博士更指出，青少年以hea來逃避現實，但慢慢會變成「蕩失路」，隨時再找不到面對現實的命途。他曾進行的研究計劃，就接觸過十多個「隱蔽」青少年，正正全是由hea開始。

傳媒對hea文化的渲染，加上新一代年青人缺乏生活體驗，也使hea文化如病毒一樣，在青少年群體散播。電視劇、電影都宣揚hea的訊息，就連律師、醫生這些專業人士失意時，也會去酒吧hea一hea，青少年在傳媒文化的耳濡目染下，豈不會越來越hea？難怪年青人面對逆境時，就會以hea的態度來面對，例如找不到工作，就會在家裏hea。

「上有上hea，下有下hea」，我們又可以怎樣重新建立他們的人生？羅博士認為，除非有人慢慢指引，才能輔導這些年青人重回正規；而家庭教育正是輔導的核心。有心理學家批評家長硬不起心腸，子女不肯上學終日在房間打機，父母還為他們「送餐」，最終「愛變成害」。根據最近一項調查青少年hea態度的報告指出，父母實有需要鼓勵青少年訂立有目標而積極的生活模式，設立獎勵制度，鼓勵青少年訂立個人目標。除學業外，更可包括體育運動或藝術項目等的範疇以推動青少年減少hea的行為。

我們除應警惕年青人或子女漫無目的之行徑以外，也應及早為他們建立有目標而積極的生活態度：父母、學校、青少年服務機構可以推行教育工作，認識青少年分配時間的特性，並分析、指導他們善用時間的重要性，避免運用過多的時間於不適當地方；並需要緊密關注就讀初中青少年較為頻密的hea行為；建立青少年正向的生活、生命價值觀的教育或活動，減少運用青少年不以為意的標籤（例如：hea），並運用正面意義的語句肯定年青人的進步。



# 公開培訓 – 專業培訓及發展中心1月至4月份課程宣傳

<b>課程編號</b>	SC10033
<b>課程名稱</b>	兒童行為問題與輔導工作啟蒙
<b>課程內容</b>	簡述常見的兒童問題行為及背後的成因，透過個案討論示範如何逐步分析和區別造成兒童問題行為的各種因素。
<b>課程對象</b>	家長、幼兒教育工作者、社工、教師及有興趣人士
<b>日期</b>	2011年1月29日(星期六)
<b>時間</b>	10:00 - 13:00(共1節, 3小時)
<b>導師</b>	臨床心理學家林皓明先生
<b>名額</b>	45人
<b>費用</b>	\$150(如於2011年1月3日或之前報名, 每位\$120)

<b>課程編號</b>	SC10022
<b>課程名稱</b>	自殺危機評估及介入工作坊
<b>課程內容</b>	介紹自殺危機評估、了解自殺者警告訊號、情緒狀態及行為，透過個案分享及小組活動掌握處理危機個案基本原則及技巧。
<b>課程對象</b>	社工、教師、護士、警察及其他助人專業
<b>日期</b>	2011年3月5日(星期六)
<b>時間</b>	10:00 - 17:00(共2節 - 6小時)
<b>導師</b>	本會資深危機輔導員刁佩碧姑娘(註冊社工)
<b>名額</b>	35人
<b>費用</b>	\$530(如於2011年2月14日或之前報名, 每位\$480)

<b>課程編號</b>	CC10022
<b>課程名稱</b>	應用精神病學證書課程
<b>課程內容</b>	對常見精神病的認識及如何處理病患者的精神問題。課程內容包括闡述精神狀態評估、剖析香港常見的精神問題及其治療方法、藥物誤用、精神科藥物介紹等。
<b>課程對象</b>	社工、教師、醫護人員及其他助人專業
<b>日期</b>	2011年1月4、11、18、25日、2月15、22日、3月1、8日(逢星期二晚)
<b>時間</b>	19:00 - 22:00(共8節, 每節3小時)
<b>導師</b>	趙少寧醫生(精神科專科)
<b>名額</b>	40人
<b>費用</b>	2010年12月14日之後報讀 - HK\$2,480.00 2010年12月14日或之前報讀 - HK\$2,300.00

<b>課程編號</b>	CC10041
<b>課程名稱</b>	應用兒童心理障礙證書課程
<b>課程內容</b>	此證書課程旨在讓參加課程之學員認識兒童在成長中因內在或外在因素所產生的心理障礙及成長問題。課程中會透過講授及臨床經驗分享，讓學員能有效掌握處理個案之基本技巧。
<b>課程對象</b>	家長、幼兒教育工作者、教師、社會工作者及其他助人專業
<b>日期</b>	2011年3月9、16、23、30日，4月6、13、20、27日(逢星期三)
<b>時間</b>	19:00 - 22:00(每節3小時)
<b>導師</b>	臨床心理學家林皓明先生
<b>名額</b>	40人
<b>費用</b>	2011年2月16日之後報名 - HK\$2480.00 2011年2月16日或之前報名 - HK\$2300.00

<b>課程編號</b>	SC10012
<b>課程名稱</b>	輔導及防止自殺工作啟蒙
<b>課程內容</b>	由專業人士分享對輔導及防止自殺的工作經驗，透過個案分享簡述輔導工作之基本元素及自殺的誘因，並簡介輔導工作之進修途徑。
<b>課程對象</b>	對輔導及防止自殺工作有興趣之人士
<b>日期</b>	2011年3月26日(星期六)
<b>時間</b>	10:00 - 13:00(共1節, 3小時)
<b>導師</b>	輔導心理學家萬家輝先生
<b>名額</b>	45人
<b>費用</b>	\$150(如於2011年2月28日或之前報名, 每位\$120)

<b>課程編號</b>	PC10012
<b>課程名稱</b>	輔導及防止自殺專業證書課程(第九屆)
<b>課程內容</b>	讓參加者掌握輔導及防止自殺所需的基本知識、技巧和了解助人者需要具備的個人條件。課程後期會特別討論如何將有關知識和技巧，應用到防止自殺和電話輔導的實務工作上。
<b>課程對象</b>	社工、教師、醫護人員、警務人員及有興趣人士
<b>日期</b>	2011年3月至2011年8月(逢星期五晚)
<b>時間</b>	19:00 - 22:00(5個單元, 共20節, 總課時60小時)
<b>名額</b>	35人
<b>費用</b>	2011年2月28日之後報讀 - \$5,500.00(可分兩期繳交) 2011年2月28日或之前報讀 - \$5,300.00(可分兩期繳交)

<b>課程編號</b>	CC10051
<b>課程名稱</b>	敘事治療基礎理論與技巧證書課程
<b>課程內容</b>	此證書課程旨在讓學員認識敘事治療之基礎理論及概念，並學習如何協助案主處理其心理問題。課程中會透過講授、臨床經驗分享、技巧練習及實踐，讓學員掌握有關之輔導技巧。
<b>課程對象</b>	社工、教師、醫護人員及其他助人專業
<b>日期</b>	2011年1月3、10、17、24、31日、2月21、28日、3月14日(逢星期一晚)
<b>時間</b>	19:00 - 22:00(共8節, 每節3小時)
<b>導師</b>	臨床心理學家葉劍青先生
<b>名額</b>	30人
<b>費用</b>	2010年12月13日之後報讀 - HK\$2,480.00 2010年12月13日或之前報讀 - HK\$2,300.00

短期課程

專業證書課程

證書課程

如欲了解更多課程內容歡迎瀏覽本會專業培訓及發展中心網頁 - [www.sbhk.org.hk/training](http://www.sbhk.org.hk/training)

您亦可以發電郵到 [training@sbhk.org.hk](mailto:training@sbhk.org.hk) 申請成為網絡會員，以便定期收到最新培訓資訊。



二〇一〇年是本會創立至今五十週年，我們希望透過舉行四項大型活動，讓社區人士參與本會的慶祝活動，詳情如下：

## 五十週年慶祝活動

### 1 《關懷感動五十載》全港勵志關懷語句大募集

感謝全港市民熱烈參與，本會共收到超過一萬份作品。活動已完滿結束，以下是4項的得獎作品：

#### 我最喜愛語句 梁逸峰

『人生猶如障礙賽，順境逆境來覆蓋。今天日落徒悲哀，明早日出又再來。  
青山綠水留得在，那怕候鳥不飛來。關懷感動五十載！』

#### 最激勵人心 張雋浩

『過去渾渾噩噩，現在怎能快快樂樂？現在馬馬虎虎，將來難免辛辛苦苦！  
朋友，牢牢抓緊機會，默默勇闖風雨，漫漫人生多驚喜。』

#### 最別出心裁 何錦嫦

『上天，賜給我們一雙手，一隻手來接納，一隻手去給予，關心、支持需要愛的人。』

#### 最摯誠關懷 關梓朗

『金有價，銀有價，生命無價。人生路，漫長路，總有出路。  
經波折，遇挫折，才可生智。不能解，莫逛街，回家總有我關懷。』

### 2 「情緒急救包」- 免費大型地區講座

本會與港鐵合作的十場大型地區講座，已順利完成，感謝社區人士的參與。



### 3 《感受敢動熱愛生命》頒獎禮

於11月28日在將軍澳新都城中心第三期舉行的《感受敢動熱愛生命》頒獎禮，當日節目豐富，包括台上儀式、表演、《關懷感動五十載》全港勵志關懷語句頒獎及台下攤位活動等。讓市民體會人生不論到任何階段都要熱愛生命，敢於行動與表達，讓「愛」與「生命」相連。

### 4 名人專訪

為了鼓勵更多在生死邊緣徘徊的朋友有更多正面及生存的勇氣，本會特邀請了於演藝界奮鬥30年的惠英紅小姐接受訪問，分享她經歷的人生高低起伏，以及重新振作，再次於大銀幕上發熱發光的經歷；訪問將於10月份上載於本會網站，歡迎大家到本會網站收看。

詳情請瀏覽本會網頁：[www.sbhk.org.hk](http://www.sbhk.org.hk)或致電2319 1269與中心職員聯絡

左鄰右里—

## 「珍愛耆英在深中」計劃

過去一年，關懷身邊人基金與深水埗區4間長者服務單位合辦「珍愛耆英在『深』中」計劃，建立長者鄰里網絡和互相關懷，並推動正面思維，推廣珍惜生命的訊息。

小組開辦了3期義工培訓，合共訓練了超過60名來自不同年齡層的熱心義工。經過一系列的理論課後，更需通過實習，實踐課堂所學，過程殊不簡單！義工們將繼續於深水埗區探訪長者，送上最真摯的祝福。



### 熱線中心最新消息

#### 義工招募

第五十期熱線義工訓練於10月至11月進行招募，只要你年屆二十歲，具中學程度，心存助人熱誠，並願意付出時間定期當值，為絕望及瀕臨困境的人士予以扶持及適當的情緒疏導，便可以申請參加我們的義工訓練，詳情請留意本會網站！



# 珍惜生命大使

一個集反思生命及發放正能量的義工課程！

## 活動花絮

第18期「珍惜生命大使」義工訓練課程於2010年5月6日至7月29日(四)已經順利完成。義工在過程中十分投入參與，在探訪和實習活動過程，留下不少深刻的片段。



義工在課堂學習帶領活動！



義工在課堂經歷自殺者生前死後的故事！

探訪獨居長者！



義工完成整個課程來一個充實的大合照！



## 第十八期珍惜生命大使隨筆

透過珍惜生命大使課程令我知道解決自殺的最佳方法是預防、及早意識問題所在、正面積極地面對，不要逃避問題！

Dicky

一個令我反思生命的好機會，一個令我學習與人溝通的好機會。

同學們印證人間有情，同學們身體力行發揮互助精神，能有緣一聚幫人幫己，實是人生一樂事！！

伍箕裘

第二十期珍惜生命大使訓練將於2011年4月至5月進行招募，詳情請留意本會網站！

# 「自殺 · 自療 · 互助舍」

## 網上防止自殺服務的成立

面對互聯網使用日益普及的趨勢，本會在2008年中展開「網蹤人」計劃，透過在網絡上搜尋與自殺相關的字詞，主動在互聯網尋找有情緒困擾和自殺危機的網誌使用者，並提供情緒支援。為了將防止自殺的服務更進一步推廣至互聯網上，本中心獲得社會福利署資助，成立為期3年的《自殺 · 自療 · 互助舍》——一個嶄新的防止自殺服務，透過建立專門探討自殺的網站，除了提倡正能量訊息以抗衡網上的負面自殺資訊外，網站也會提供互動功能，如聊天室、討論區和電郵求助信箱，為受困擾人士提供適切的情緒支援。我們的網址是：[www.help4suicide.com.hk](http://www.help4suicide.com.hk)，歡迎瀏覽。

### 服務啓用禮及記者會

2010年8月28日為慶賀《自殺 · 自療 · 互助舍》正式投入服務，於本中心舉行了一個服務啟動禮。當天很榮幸邀請到社會福利署助理署長（兒童及家庭）麥周淑霞女士及本會主席黃祐榮先生致辭。而且，亦有不少社會福利界的同業、服務合作伙伴、以及不同媒體的記者出席，了解網站運作與服務內容。



## 網站內容

網站設有不同的專頁，內容豐富，不斷更新，就讓我們與各位瀏覽一下吧！



### 好人好事 Goodies Daily

為香港踢走各種灰暗和怨氣，匯集各方力量，用形形色色的方法帶出開心勵志的正面資訊，為大家打打氣，使網絡世界充滿朝氣、陽光與歡笑！



### 完全自殺之迷 Myth of Complete Manual of Suicide

面對自殺困擾，許多人都會在網上搜尋很多相關的資訊，然而現時在網絡上得到有關自殺的資訊普遍流於片面，有部分更讓人產生誤解。專頁以更全面的角度，破除大家對自殺的謎思，提供一個圓地探討這個大家又想知又避而不談的話題。



### 真人館 Story Museum

透過短片、圖畫、甚至其他互動媒體，將自殺的個案以第一身的角度真實呈現眼前，讓其他人可以感同身受地一起經歷人生的挑戰。



### 資源閣 Resource Corner

轉載不同的社會服務資料，歡迎大家下載，亦歡迎上載「報料」。

## 05 情緒 專區



### 情緒專區 Emotion Forum

讓每一個人都可以安心向網友表達各樣情緒的討論區。在這裏你的喜怒哀樂也可以在沒有粗口、沒有廣告和惡意批評的情況下與眾人分享，建立一個正面的互助網絡世界。

## 06 心靈 信箱



### 心靈信箱 Soul Box

有心事，夜半時候獨沉思；莫猶豫，寄信分享話我知。



### 真心話室 Heart Chart

這裏有一班充滿熱誠的義工，與你即時對話，讓你在這個網絡世界裏，感受到我們真心的支持與關懷。現時的服務時間為逢星期一至五，晚上6時至10時。

## 義工小組

「自殺·自療·互助舍」是一個斬新的服務，能夠成功開展，背後實在有賴一班在忙碌中不斷抽出餘暇的熱心義工們。在短短的時間裏，我們已有40多位義工接受訓練，為我們的真心話室服務。義工在訓練及實習裏，充分掌握各樣的網絡溝通及情緒支援技巧，現在是熱切期待與各位傾談！



\* 由於網站仍在建立中，資源閣及情緒專區將在稍後投入服務。



### 義工心聲：

#### 義工 阿Ca

自殺不但對死者造成人命上的傷害，更對其家人、朋友及身邊人造成心理上的創傷，並且留下無限個無法解答的問題。參加「自殺·自療·互助舍」的義工計劃，是希望在網上以半外展形式聽聽失落中的人的苦水，並且盡盡綿力預防自殺的發生！

#### 義工 Barbara

十年前的我曾萌生死的念頭。近幾年經歷了親人自殺、患上情緒病及嚴重的天災人禍，卻見生命可貴及適時疏導情緒的重要性。朋友的聆聽成為了我困難時的明燈，雖然傾訴並不是為我解決問題，但卻鼓勵了我繼續向前。

#### 義工 Annie

「自殺·自療·互助舍」計劃以網上形式去發掘情緒上需要支援的人，義工訓練為我們重溫曾學習的溝通技巧，讓我們更敏感傾訴者的感受，這正是他們在現實生活中也許尋找不到，真心話室可給予一個空間，去講、去被明白。

在義工訓練中結識了不少朋友，他們在日間要返工、返學，同時都很投入這個義工服務，想必我們都一樣，希望為「網中人」加一點油、傳遞一點支持。

「真心話室」是創新的渠道去接觸有情緒困擾的人士，特別是慣用網上溝通或不願面對面傾談的朋友，希望透過「自殺·自療·互助舍」，可以適時提供情緒支援、發放正能量，陪伴情緒困難人士走出陰霾，讓他們更珍惜生命，體驗生命的可貴，活得更多彩多姿。



Charity listed on



# 捐助呼籲

## 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：九龍石硤尾白田邨第三座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

香港九龍石硤尾白田邨第三座二樓207-214室  
電話：2319 1269 傳真：2319 0778  
電郵：grow@sbhk.org.hk 熱線：2389 2222

網址：[www.sbhk.org.hk](http://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

九龍石硤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

九龍石硤尾白田邨第三座二樓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 6539  
電郵：touch@sbhk.org.hk  
24小時求助熱線：2389 2222

## 自殺危機處理中心

九龍石硤尾白田邨第三座二樓207-214室  
電話：2341 7227 傳真：2341 7007  
電郵：alive@sbhk.org.hk

## 關懷身邊人基金

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

## 編輯委員會成員

陳鳳明	李思敏	郭明生	梁碧茵
尹艷明	邱佩芬	林慕華	廖素芬

### 24小時求助熱線：2389 2222