



# 生命交流

## 老 = 末路？(序)

十多年前在教會認識一位失明的老人家，她的丈夫也是失明人士，但丈夫早逝，留下她和健全的女兒。女兒長大了，卻也越來越反叛，出來工作後，也不照顧母親，甚至母親中風癱瘓了，也只會經常問她要錢。這樣的一位老婆婆，無論在身體及心靈上，都活在黑暗的世界中，似乎沒有任何出路。

我與太太以往都有定期探望這位老婆婆，又和一班教會的朋友幫她執拾凌亂的家，每次見到她，她都總是帶着燦爛的笑容來迎接我們，而且傾談的過程中也見到她樂天喜悅的心情，彷彿在她身上見到生命的光輝及盼望。

很多人以為，人到了垂暮之年，已沒有生命的動力可言，病痛纏身、體力下降，甚至覺得老人家不事生產，成為家庭及社會的負累，很多老人自殺的個案，也是因這些觀念而起。但我認識的這位老婆婆，卻能過着積極樂觀、無怨無悔的生活，直至生命的終結。

常言道：老人家如小孩！他們也需要我們的關心及鼓勵，而作為家庭及社會的一份子，我們亦有責任成為他們可堪信賴的依傍，讓他們建立自信，活出有尊嚴，充滿喜樂及豐盛的晚年。

總幹事  
曾展國

### 目錄

|                 |      |
|-----------------|------|
| 老 = 末路？(序)      | P1   |
| 主題內容            |      |
| 簡單的行動，給長者及時的關懷  | P2-3 |
| 點滴心情            | P4-5 |
| 學生漫畫、理想中的老年     | P6   |
| 專業培訓及發展中心       | P7   |
| 學習生活點滴          |      |
| 培訓中心學員專區        |      |
| 熱線中心            |      |
| 「家」愛長者防抑鬱計劃     | P8   |
| 自殺危機處理中心        |      |
| 未完的小說(7)        | P9   |
| 自殺、自療、互助舍       |      |
| 生命教育中心          | P10  |
| 第二十二期「珍惜生命大使」招募 |      |
| 關懷身邊人基金         | P11  |
| 感動生命劇場花絮        |      |
| 捐助呼籲、機構服務單位     | P12  |
| 通訊資料            |      |
| 編輯委員會名單         |      |



# 簡單的行動， 給長者及時的關懷

丘鴻生  
熱線中心 助理服務主任

當你拿起電話時 ……

「打電話過去俾阿爺都唔知講乜好，佢有事會打俾我架啦！」

「近排天氣凍咗喎！不過我諗阿爸阿媽會自己照顧自己嘅！」

「雖然近排發生咗好多不如意嘅事，不過睇落阿爸都好似睇開左啦，都係俾佢靜下先，得閒先打俾佢啦！」

你會定時打電話給老人家嗎？

近年不同的調查都顯示香港為世界人均壽命最長的城市之一，這是一件值得香港人引以為傲的事。不過在長壽的頒獎台上，我們留意到香港長者的自殺率也高踞世界多個城市。同一個頒獎台上領取兩個對立的大獎，這種矛盾卻有著不可劃清的關係。

人越老，受到身心健康困擾的機會也越大，包括生活上的轉變、身體機能的退化等。如果缺乏身邊人的支持與關懷，困擾很容易演變成問題，甚至危機。如何化解危機？紓解困擾？一切由關心及了解開始。

年紀漸老，人便會失去很多東西，包括：



失去伴侶及好友：身邊的伴侶、好友年紀漸大，身邊人的離世會令長者產生傷感情緒，同時，亦令他們的社交圈子縮小，容易產生孤獨感。



失去健康：隨著年齡的增長，身體機能日漸退化，長者較容易出現一些長期性的疾病，如中風、糖尿病、高血壓、痛症等。這些疾病對他們的生活造成很多不便，同時，亦容易產生痛苦或憂慮等負面情緒，引發厭世的想法。



失去經濟能力：長者退休後，生活開支主要依靠個人積蓄或子女供養，對於一些沒有穩定經濟依靠的長者，容易對未來生活感到焦慮。同時，對於一些患有長期病患的長者，高昂的治療費用也帶來沉重的經濟壓力，有可能令長者覺得自己是家人的負擔，產生「不想負累家人」的想法而有輕生的念頭。



**失去與家人關係：**子女長大離家自住或長者入住老人院舍，令彼此關係疏遠了，容易讓長者感到孤獨；經濟的問題及其他因素容易引發長者的負面情緒，如得不到家人的體諒與關懷，長者更感孤立。



**失去自尊：**當長者（尤其是男性）發覺兒女獨立，自己再不是家中的經濟支柱，在家中的地位已不復往日，甚至覺得自己不受重視，很沒用。自尊心越強的長者，他們的負面情緒便會更強烈，若加上以上的問題，輕生的念頭便更重。

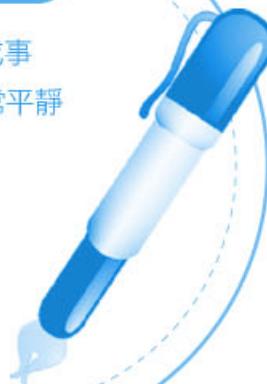
以上種種的「失去」均影響長者身心健康，所產生的負面情緒若不予以支援，容易產生抑鬱或輕生的念頭。當身邊的長者已經出現以上的情況，家人可鼓勵長者到住所附近的長者中心參與活動，建立個人興趣，擴闊社交網絡。

作為家人，亦宜多關注長者的近況，凡事多支持、嘗試多抽點時間給予關懷。關懷的心由平日做起，那怕是定期一通簡短的電話慰問、見一面，或吃一頓飯。

### 家人如何察覺長者自殺的念頭？

如發現長者有以下徵兆，該長者有機會存在自殺的念頭：

- I 出現抑鬱病病徵（如變得沉默寡言，不願與別人溝通，減少外出活動，時常呆坐出神等）
- II 言談間流露厭世或道出希望離開人世的想法
- III 突然交代身後事
- IV 突然將心愛物件轉送他人
- V 認同自殺的人或事
- VI 變得暴躁或異常平靜
- VII 準備自殺用具
- VIII 完成未完心願
- IX 寫下遺書



家人此時宜多耐心聆聽長者的需要，直接表達對他們的關心及擔憂，並鼓勵長者多說出內心的感受，而家人亦要用心去聆聽，小心觀察及留意長者可疑的行為轉變及動機，並應盡量多給予陪伴及關懷，對長者的長處及曾付出的努力給予肯定和讚賞，鼓勵/發掘長者生存下去的動力，避免讓長者獨處。再者，切勿獨自嘗試處理有自殺念頭之長者，應盡早陪同長者尋求專業人士（如社工、臨床心理學家）協助。

面對有輕生念頭的人，切忌掉以輕心，長者也不例外，有些長者自殺前是有跡可尋，但也有部份是無聲無息的，故別以為患有長期病患的長者已經習慣了病痛，也別以為社交圈子狹窄的長者就等於已習慣了孤獨。多關心及慰問，我們便會知道更多他們的需要；隨時警惕，我們才能避免他們走上自毀之路。

## 背景

老伯伯是一個八十多歲的老人家，本來身體壯健，每天清晨都會到公園散步、玩玩股票、去銀行逛逛。老伴幾年前去世，膝下有四個子女，全部已婚及育有兒女，伯伯一向有點血壓高及前列腺發大問題，引致尿頻，所以這幾年他都要用成人尿片，最近因身體不適入院，檢查下發現尿酸過高、腎功能不好，令他的腳有水腫及腳痛，腎功能衰退令他失禁，故入院期間，要經常換床單。



老伯伯

### 老伯伯

我的大兒子很早便移民澳洲。媳婦實在聰明又厲害！因此常常看輕我.....他們來香港時，我請媳婦幫我將資料輸入電腦，她竟推說她很忙，要我排隊！當我到澳洲時，看到新聞提到香港富豪的離婚事件，隨便評論一下，就被她說我懂甚麼.....

### 細新抱

大伯移民二十多年來每年都會返港探望老伯，跟他同住，一大清早又會陪伴他到公園散步，只是老爺會跟他說教，會說他有什麼不對、他太太有什麼不對.....而大伯又會忍不住反駁老人家，加上不同年代思想不同，談話中少不免會產生磨擦。

### 老伯伯

我出院足足一星期了.....大女都沒有來過探望，她說她腳痛來不了，但她又不去看醫生，我懷疑她說腳痛是假的，不想過來服侍我這老人家才是真的。

### 細新抱

當老爺入院時，大姑奶奶有去探望過他，老爺卻趕她走了，所以老爺出院一星期也沒有探望。而她真的受腳痛之苦，只是她一向都怕看醫生，怕醫生說她得了什麼病。依我所見她一向都有負責照顧雙親，什麼陪上洗手間呀、倒尿壺呀、換片、陪看醫生，她都有做。

## 老伯伯

小女兒雖然與我同住，但給我老婆寵壞了。常浪費金錢，幫我換尿片又怕骯髒、擦藥油又怕油味、又怕服侍我。一會兒又跟她老公入馬場，剩下我這老人家和工人在家。她兒子常常躲在房間玩遊戲機，也不來問候一下。我甚麼都要靠自己.....

## 細新抱

姑仔確實一直都怕污骯髒，但因為跟老爺同住，半夜老爺有什麼需要照顧的，她都會起床照顧或叫工人做，只是因為她記性不好，所以也給老爺不夠細心的感覺。

## 老伯伯

小兒子每天都忙著上班，不懂安排時間，兩個孫兒又小.....又找不到人幫忙教工人做事。

## 細新抱

我丈夫工作繁忙，不要說照顧老爺，就連自己我和兩個兒子也要抽時間才可陪伴，他已盡量在公餘時間陪伴老爺，如伯伯凌晨致電，就算他第二天要上班，也不理會自己累不累，都會聽老伯伯說出他那重覆又重覆，卻又說不完的話，老爺若要求他立即前來，無論什麼時間他都會立刻動身，乘車往老爺家去，要知道我們家住西貢區，而老爺是住在香港區，舟車勞頓，實在辛苦。

## 後話

耐心聽一聽老伯伯的說話，雖然老伯伯講的不是全對，但老伯伯始終是各人的爸爸，若他說你的不是，你就賠個不是，哄一哄他，事件可能就解決了，到了這個階段誰對誰錯，真的那麼重要嗎？想一想，老人總會百年歸老，到時不要說是說教，老伯伯的聲音也聽不到了，一家人，不要太計較，最緊要讓老人家安享晚年。要謹記老人家總希望家人關心他多點，所以不妨多問候他如：吃了藥沒有、口渴嗎、肚子餓了嗎？



老伯伯細新抱

人由出生到  
年老的經過



## 理想中的老年

Angel :

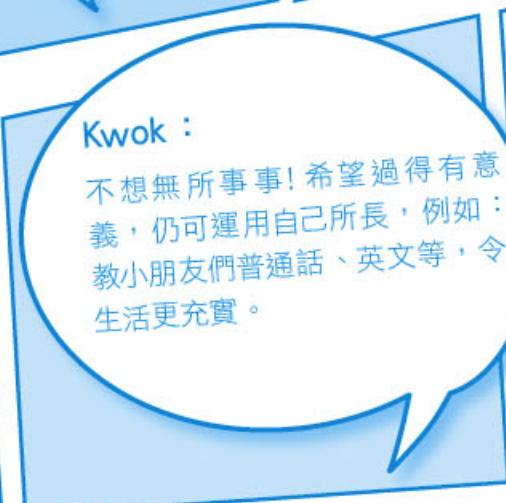
盼望豐富多彩的生活，不孤獨，  
有家庭的溫暖同問候，有親人朋  
友的共同語言來解悶。

蔡太：

理想的晚年生活是與家人齊齊整  
整在一起，快快樂樂生活。至於  
金錢與物質，只要足夠便可以了。

Kwok :

不想無所事事！希望過得有意  
義，仍可運用自己所長，例如：  
教小朋友們普通話、英文等，令  
生活更充實。



# 專業培訓及發展中心

專業培訓及發展中心

## 關於專業培訓及發展中心

一般人構成自殺念頭是基於無助、無望、無價值，我們深信情緒困擾者如獲得及時而適切的介入，能有助減低其自殺危機。有見及此，香港撒瑪利亞防止自殺會於2005年正式成立「專業培訓及發展中心」，專門舉辦與輔導及心理治療相關的培訓課程，著重認知及技巧方面的訓練，使參與學員於受訓後能實際應用於生活及工作中，藉此攜手協助自殺者走出幽谷，重拾希望。

家長分享對特殊需要兒童的看法 ▶



▲ 學員進行集體敘事實踐之成果



▲ 第九屆輔導與防止自殺專業證書課程

## 學習生活點滴

轉瞬間，「撒記」的專業培訓及發展中心即將踏入第七個年頭。相比一些大型學府或擁有多年培訓經驗的機構，以理論為基礎，我們的課程著重個人反思、團體互動、經驗分享、技巧練習和個案討論。經過數年來的努力耕耘，經本會直接報名或透過團體合作而參加本會課程的學員已超過二千人，當中超過八成是社福界的資深同工、教育工作者、醫護人員等；個別有關兒童行為、情緒輔導或防止自殺的課程，亦吸引大批如家長、人力資源管理者及保險金融業人員等有興趣人士參加。

## 培訓中心學員專區

我們一直秉承「撒瑪利亞人」友善博愛和助人為樂的精神，所以培訓中心除致力尋求與專業導師的合作，諸如精神科專科醫生、臨床心理學家、輔導心理學家、本會的高級顧問、資深自殺危機輔導員、熱線中心的資深導師等，以確保教授內容能配合學員的工作需要及達到學習目標；亦積極與學員建立友好關係，身體力行關懷學員的學習需要，從而傳達「關懷身邊人」的正向價值。

### 1. 圖書館使用：

凡成功報讀課程的學員可即時申請本會的圖書館借用證，費用全免。

### 2. 重溫課堂影片：

成功完成課堂之學員可於課堂完結後一年內親臨本會白田中心重溫課堂內容。

### 3. 課外交流活動：

培訓中心將會不定期舉辦交流活動，形式如導師茶聚、遠足、文娛康樂等。

### 4. 課程報讀優惠：

個別課程將按情況特設學員報讀優惠。

如欲了解更多課程內容及下載報名表格，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，以便定期收到最新的課程資訊。

*Caring you and your learning needs*

熱線中心



# 「家」愛長者 防抑鬱計劃



熱線中心獲黃大仙區議會撥款資助，於黃大仙區舉行一項名為「家愛長者防抑鬱計劃」活動，由本中心的社工為區內長者服務機構提供講座，增加社區人士對長者抑鬱的認識，促使他們關顧長者的精神健康。

## 索取表格

聯絡人：

聯絡電話：

聯絡電郵：

數量： (最多可領取40份)

備註：

1. 傳真索取表格至 2343 6359 確定領取書本數量
2. 親臨本會熱線中心彩虹邨金華樓地下 126-127 室領取，或
3. 本會提供郵寄服務，但閣下需支付郵費，每本 \$3，支票抬頭：香港撒瑪利亞防止自殺會。

同時，本中心製作了「預防長者抑鬱及自殺手冊」，內容是介紹長者抑鬱及預防自殺的知識，以及相關服務的資料。若社區人士能掌握一些基本的知識，當身邊的長者出現情緒困擾，甚至有自殺行為時，大家亦懂得應變及尋求協助。

「預防長者抑鬱及自殺手冊」供免費派發，如欲索取，可致電 2790 8844 與丘先生查詢有關事宜。數量有限，送完即止。



# 未完的 小說(七)

## 治療小組

透過小組，讓參加者紓緩因親友自殺身故而帶來負面的情緒和壓力，亦藉同路人的互相鼓勵，學習以正面積極的態度，建立並適應新生活。  
對象：受摯愛親朋自殺死亡困擾的人士

## 活動詳情

日期：2012年4月12日至5月31日  
(逢星期四)共十節  
時間：晚上7:30至9:00  
地點：九龍石硤尾白田邨第三座207-214室  
(石硤尾地鐵站C出口步行約10分鐘或A出口乘搭9M小巴)  
費用：\$35(領取綜援或有經濟困難人士可申請減免)  
名額：6-8人  
查詢/報名方法：請電2341-7227  
聯絡社工曾姑娘或何姑娘

截止報名日期：2012年3月19日(星期一)

電郵查詢：[alive@sbhk.org.hk](mailto:alive@sbhk.org.hk)

備註：報名人士需出席一次面見，以了解彼此對小組的期望，面談時間將另行通知。

## 內容

1. 認識情緒與認知的關係
2. 撰寫未完的小說(想說的話)
3. 戶外活動，舒展身心
4. 重建新生活

## 自殺·自療·互助舍

[www.help4suicide.com.hk](http://www.help4suicide.com.hk)

互聯網的使用日益普及，我們發現有自殺困擾的人往往會在互聯網上尋找相近背景者傾訴，但在互相影響及感染下，負面情緒亦進一步擴大。此外，他們也會在網絡上搜尋與自殺相關的資訊，有些資訊具一定的誤導性，不知不覺間亦強化了他們自殺的意欲。為加強網上防止自殺服務，自殺危機處理中心於2010年8月成立了《自殺·自療·互助舍》——一個嶄新並專門探討自殺的網站，提倡正能量訊息以抗衡網上負面自殺資訊之同時，網站亦提供聊天室、電郵求助信箱等，為受困擾的網絡使用者提供適切的情緒支援。

## 網站內容

網站設有不同的專頁，服務至今積累了豐富的內容，並不斷更新，包括：



### 好人·好事 Goodies Daily

匯集各方力量，這裡有不同的短片、相片、漫畫等等，帶出勵志的正面資訊，使網絡世界充滿陽光。



### 自殺·真人館 Suicide Story

自殺是人生中最重大和不能回轉的決定，他/她為什麼會有此決定？他們的心路歷程即將與大家分享。



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

現時在網絡上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眾對自殺的迷思。



### 真心話室 Heart Chat

這裏有一班充滿熱誠的義工，為受困擾人士提供即時對話的情緒支援服務。自網站開啟以來，已有超過2,300多人次使用此服務！現時的服務時間為逢星期一至五，晚上8時至凌晨12時。



### 心靈信箱 Soul Box

如遇上情緒困擾需要分憂解困時，可以電郵信件給我們，我們會有專人回信給您。

如您希望了解更多內容，歡迎登入[www.help4suicide.com.hk](http://www.help4suicide.com.hk)。更希望您可以將網站推薦予其他網絡使用者觀賞！倘您有好人好事與我們分享，歡迎到《心靈信箱》告訴我們！

# 第二十二期「珍惜生命大使」招募

## 香港賽馬會社區資助計劃

「生命教育中心」將於2012年5月至7月份舉辦第二十二期「珍惜生命大使」義工培訓課程，有意成為「珍惜生命大使」的朋友，請把握機會，於2012年4月10日前報名參加。

**目的：**培訓有熱誠的義工成為珍惜生命大使，以探訪的形式，關懷和慰問有需要的社區人士，同時向他們推廣積極人生和珍惜生命的正面訊息。

### 培訓日期、時間及內容

#### 5月

|               |     |              |
|---------------|-----|--------------|
| 2012年5月3日(四)  | 第一節 | 珍惜生命 / 知己知彼  |
| 2012年5月10日(四) | 第二節 | 認識自殺的警號      |
| 2012年5月17日(四) | 第三節 | 關顧及基本輔導技巧(一) |
| 2012年5月24日(四) | 第四節 | 關顧及基本輔導技巧(二) |
| 2012年5月31日(四) | 第五節 | 長者服務概況及探訪須知  |

#### 6月

|                               |     |                  |
|-------------------------------|-----|------------------|
| 2012年6月9日(六)<br>*下午2:00-5:00  | 第六節 | 長者服務 – 端午探訪@石硤尾  |
| 2012年6月16日(六)<br>*下午2:00-5:00 | 第七節 | 長者服務 – 遺失村落探記@荃灣 |
| 2012年6月21日(四)                 | 第八節 | 反思會暨帶領活動技巧訓練     |
| 2012年6月28日(四)                 |     | 暫停一週             |

#### 7月

|                               |      |                      |
|-------------------------------|------|----------------------|
| 2012年7月7日(六)<br>*下午2:00-5:00  | 第九節  | BLIND X-PERIENCE體驗日  |
| 2012年7月12日(四)                 | 第十節  | 服務策劃及試玩日             |
| 2012年7月21日(六)<br>*下午2:00-4:00 | 第十一節 | 輕度智障視障人士服務「友您同行」@石硤尾 |
| 2012年7月26日(四)                 | 第十二節 | 技巧回顧及總結              |

#### 8月

|               |       |
|---------------|-------|
| 2012年8月16日(四) | 課後重聚日 |
|---------------|-------|

**時間及地點：**除特別註明外，所有課堂於晚上7:30 - 9:30

在本會生命教育中心舉行

(九龍石硤尾白田邨第三座207-214室)

**對象：**十八歲或以上人士

**名額：**24人

**收費：**港幣三百五十元(費用經面試並獲取錄後才需繳交)

**備註：**學員完成培訓之後，須要履行一年的義工服務承諾。於一年內自行完成10小時或以上之服務時數，亦可選擇協助本會大型活動，一同推廣及宣揚積極人生的訊息

**申請方法：**於本會網頁下載及填妥「珍惜生命大使」報名表格，並於2012年4月10日前傳真至本中心

(傳真號碼：2319 0778)

或電郵：[grow@sbhk.org.hk](mailto:grow@sbhk.org.hk)

或郵寄：九龍白田邨第三座207-214室

生命教育中心 王達成先生收

**面試日期：**2012年4月16日至20日(將個別安排面試時間)

如有任何查詢，歡迎致電：2319 1269 與顧穎娟姑娘或王達成先生聯絡

# 『感人故事無限TOUCH』計劃 花絮

 MTR 贊助

承蒙香港鐵路有限公司贊助，本會於2011年10月至2012年2月份分別舉行了「給孩子講生命繪本」——說故事技巧培訓工作坊、「寫我心靈劇本：身心培訓營」及「一個人在途上」—感動生命劇場三大項目，藉此向社會大眾宣揚珍惜生命和積極人生的訊息。

## 「給孩子講生命繪本」-說故事技巧培訓工作坊

日期：2011年12月10日

活動內容：  
1. 說故事實用技巧訓練及示範  
2. 生命繪本及相關教材的介紹

服務人數：105位家長、  
幼兒教育工作者、  
小學教師及有興趣人士

開放自己、信任別人，往往不是件容易的事。但是…在那天，我卻做到了！We SUCCEED！

幸好沿途有你相扶持，  
陪伴我走每一步！

齊齊「擊板」，擺脫限制和枷鎖



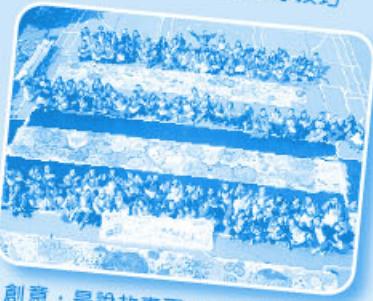
嘉賓梁姑娘分享繪本非工具，  
一切皆須由心出發



參加者即場演練所學之說故事技巧



畫出生命，繪出彩虹  
參加者一同創作大型Circle Painting



創意，是說故事不可或缺的技巧之一  
集體創作，結果往往令人意想不到！

## 「寫我心靈劇本：身心培訓營」

日期：2011年12月17 - 19日

活動內容：尋找心靈巨人、擺脫心靈枷鎖、  
生命回塑與劇本重寫等

服務人數：51位尋求個人成長及突破人士  
及義工

## 「一個人在途上」— 感動生命劇場

日期：2011年12月31日、  
2012年2月4日、  
2月12日及2月25日

服務人數：約310位觀眾  
(數字尚未包括2月25日場次)

\*活動花絮將於下期生命交流登出，  
請密切留意！

# 老 = 末路？

## 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

1. 繳費靈捐款電話：18033 本會商戶編號：9412
2. 直接捐款：中國銀行戶口：012-758-100-14680
3. 致電2319 2688成為「恆常贊助人」
4. 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二樓207-214室）。  
查詢電話：2319 2688



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

香港九龍石硶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

### 中央行政及公共關係

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 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

九龍石硶尾白田邨第三座二樓207-214室  
電話：2319 1269 傳真：2319 0778  
電郵：care@sbhk.org.hk

### 編輯委員會成員

盧詠儀 顧穎娟 梁碧茵 廖素芬 林慕華  
陳鳳明 尹艷明 黃桂香 郭明生

**24小時求助熱線：2389 2222**



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

捐助機構  
Funded by:



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



優惠級