



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

生命交流

第70期

2015年3月(非賣品)

目錄

序：專題文章 — 「人生有 Take 2」	1
專訪：張偉良先生 — 勇對人生逆境 敢於面對困難	2
專訪：【一首搖滾上月球】黃嘉俊導演及 兩位罕病家庭父親巫爸和李爸 — 堅持，為未知的未來而戰鬥	4
本會活動 / 報告	
白田中心開幕典禮	6
全新一輯海報及港鐵車站廣告	7
自殺危機處理中心	8
熱線中心	8
生命教育中心	9
越嶺專業培訓及發展中心	10
考考你 小遊戲	11



序

總幹事 曾展國

最近 看過一套科幻電影，男主角在入侵地球的生命體中得到無限重生的能力，每次死了都會在某一點重來，所以每一次也可做得更好，直至打敗入侵地球的生命體。這看起來的確吸引，因為所有不足都可以在下一次重生時彌補。

但現實世界並不是這樣，生命無 Take 2，這是不能否定的事實，我們一生只可活一次，就算你相信輪迴（不過筆者也不相信這套），下一世已是另外一個生命，今世的完了就是完了，你不可以把這一生推倒重來，不可以在失意時抹去這事實再走一次，期望做得比上一次更好，你只可以選擇灰心失意，或是重新振作，繼續走這人生路。你會如何選擇呢？

在這裡，借潘源良先生為林憶蓮小姐所寫「祇可活一次」一曲的副歌歌詞，與讀者分享：

生存只可得一次
要後退要後悔不可以
盡全力在這生尋求自身意義
光陰裡記下我的詩
生存即使得一次
也願意繼續試不管風雨
是成敗也好 誰能預知際遇
祇知用心活一次



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

藍田綜合中心
Lam Tin Complex

張偉良先生 —

勇對人生逆境 敢於面對困難

西裝 筆挺，手持拐杖的張偉良先生徐徐步入會面的地方，一般人不會察覺到他的左腳配戴著義肢。1983年9月颱風愛倫襲港，做成不少人命傷亡，那颱風亦帶走了張先生的左腿。



可以舒適呼吸，不是理所當然

當時任職消防員的張先生，在摩星嶺執行任務，山泥傾瀉將他跟上司沖到海裡，掙扎了一段時間，才被其他同僚救起。「十號風球風浪很大，當時我被木板和沙泥壓住，不能浮上水面，幸好接過同事遞上的喉管，才可以在水中呼吸。當時的感覺很難受，但這個世界十分美好，身邊還有很多關心自己的人，有很多事情還沒嘗試過，當時只想繼續生存。」對親人的愛及對世界的眷戀成為他求存的動力。

「很辛苦才可以活下來，原來舒適的吸一口氣也不是一件容易的事，所以要更珍惜生命。」經歷這場劫難，令他更愛惜生命，可是獲救後他卻要面對第二個挑戰。

切除左腿，人生怎樣過？

被同僚救起後，張先生被送到瑪麗醫院。左腿受細菌感染，傷口潰爛，高燒不退，令他飽受折磨，最後醫生建議切除左邊小腿。當時他跟家人都感到徬徨和焦慮，腦裡不斷出現一個問題：「沒有了左腿，以後的日子怎麼過？」父母、朋友、醫護人員及病友對他的關心陪他渡過了這個難關。「記得母親當時對我說：『要接受現實。』」為了不讓關心自己的人擔心，張偉良堅強的面對復康的路，而他的人生也跟原定的計劃不再一樣。

女兒眼疾 人生最大衝擊

意外引致截肢並非張偉良先生遇到最大的衝擊。女兒七個月大的時候發現患有罕見眼疾，剛發現的時候，醫生說兩個眼球都需要切除，「要為女兒做一個影響她一生的決定，壓力很大。」決定不容有失，張先生再尋找其他醫生的意見，最後診斷她的左眼球必須盡快進行手術，但右眼球可先保留，然而要如何醫治，當時還沒有頭緒。其中一個醫生建議他帶女兒到英國治療，張先生花光了積蓄，馬上跟太太和女兒遠飛英國。曾經有人跟張先生說：「在香港接受治療跟在英國

一樣，別浪費金錢。」然而，就是因為他的孤注一擲，女兒的右眼得以保住。「面對問題時旁人會提出很多建議，縱然效果成疑，但也要盡力去試，沒有嘗試那會知道最後的結果。」

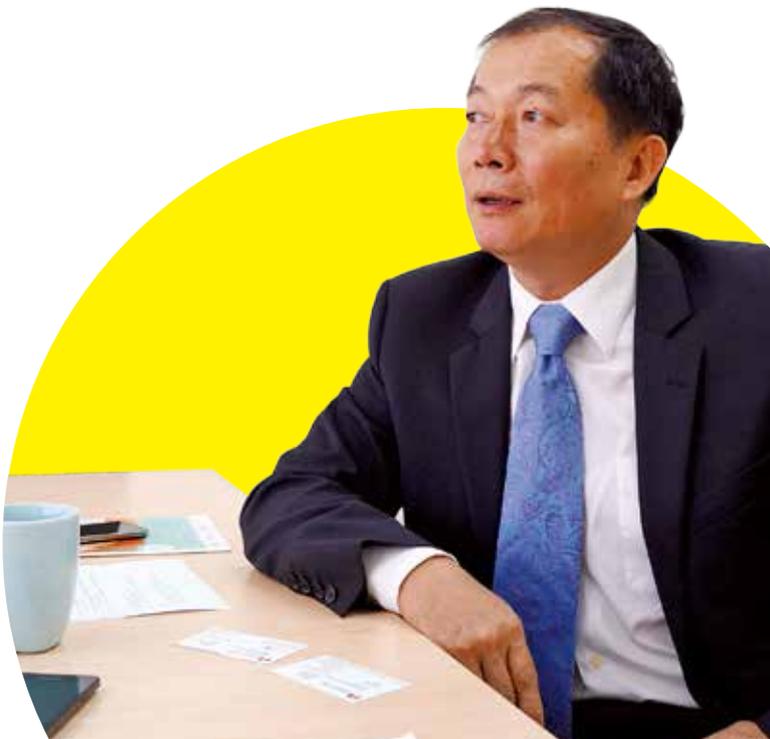
消防教官 → 劍擊運動員 → 復康會主席

常言道：「當上天關了一扇門，祂必會再為你開啟一扇窗」。意外讓張先生不能再到前線救火，但他選擇繼續留任消防署，負責特別器械採購、研究及維修，其後擔任消防學校教官，以另類方法實踐救人救火的抱負。熱愛運動的他因為失去左腿而不能做某些運動，但他繼續尋找適合自己的運動，如打籃球、游泳等等，最後更愛上劍擊，踏上殘奧運動員之路。因為失去了左腿，他更了解傷殘人士的需要，從事社會福利工作，令更多有需要的人得到支援。「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」這句話正好是張先生經歷的真實寫照。

運動如人生

張先生笑著說：「初學劍擊時不想遇到強勁的對手，輸 15 比 0 真的很難受。然而，運動就如人生，有一些問題必須面對才可以解決。藉著練習強化自己，當再遇強敵的時候，慢慢的由大比數落敗，到只落後幾分，最後發展到戰勝強敵。」對運動的熱愛充分表現於他的笑容上。「面對問題，只要積極、努力尋求解決方法，解決問題只是時間問題。」

人在困境，就好像走進絕路，然而退一步，可能找到另一條出路。跟張偉良先生訪談，就像聽著一首勵志歌曲，鼓勵讀者積極面對逆境，勇於解決困難。



【一首搖滾上月球】

黃嘉俊導演及
兩位罕病家庭父親
巫爸和李爸 —



堅持，為未知的未來而戰鬥

(左起) 巫爸、李爸及黃導演三月來港出席由香港中文大學人文學科研究所臺灣研究中心主辦的「一首搖滾上月球：健康、公益、愛」電影放映會及分享會

罕見 疾病指極少數人患上的罕有病症，大部份都沒有根治的方法。病者家庭長期面對照顧的壓力，家人很容易陷入一個沒有盼望的困局，甚至患上憂鬱症，這尤其容易發生在患有罕見病兒童的家長身上。這次有幸訪問金馬獎得獎紀錄片【一首搖滾上月球】的黃嘉俊導演，跟兩位罕病家庭的父親巫錦輝先生（巫爸）和李正德先生（李爸），了解罕病家庭及他們對生命的看法。

子女同時患病 萌生自殺念頭

「以欣(巫爸的女兒)在小學三年級的時候發病，剛開始時眼球不能360度轉動，慢慢地說話越來越慢，飲水很容易會噎到，跟其他小孩子玩的時候又跟不上，功課也開始退步，以欣心裡也有極大的挫敗感。」巫爸安排女兒進行檢查，拜訪了很多醫生還是找不到原因。最後，在台大醫院檢查，得出女兒患上「尼曼匹克症」。醫生說這病沒有藥物可以醫治，骨髓移植是唯一的方法。在骨髓配對的過程中，醫院再傳來一個噩耗，巫爸的兒子以諾同樣患有這個病。夫妻倆情緒難以平伏。

巫爸跟太太拜訪父母希望得到長輩的鼓勵和支持，但卻換來讓人洩氣的話「命咿，他們來討債的」「可能前世沒修」。「當時開車經高速公路回台北，看到迎面的一點點燈，真的想撞過去死掉算了，整個人一點希望都沒有。」那時候兒子一句話把他拉回來「爸，今天晚上吃什麼？要不要吃那個M(Macdonald)？」以諾一句家常話把他們一家從自殺的邊緣拉回來。「我不能放棄我的家庭，也不能一直這樣子。」得到親人、教會長老跟朋友的開解，經過一年的時間心理才慢慢調整過來。

孩子的未來？完全不敢想像

李爸的媽媽患有精神分裂，經常都要進出醫院，因為這個童年經歷，李爸希望組織一個完整、健康及充滿愛的家庭。「宜瑄(李爸的女兒)在產前檢查時已發現心臟有一顆腫瘤，當時覺得如果是心臟病，我們可以針對心臟醫治，對症下藥，總有醫治的方法。」然而，女兒出生後發現不是心臟病，身上長有白斑跟鯊魚皮斑，其後確診結節硬化症，「知道消息時真的是晴天霹靂，為什麼會得到這個怪病？」醫生跟李爸說此病沒有藥物可以醫治，語言區有鈣化現象也會影響小孩的語言能力。「我不敢想孩子的未來，腦裡的念頭都是向壞的那一邊想」，種種的不確定讓他跟太太面對很大的困擾和壓力。

「太太經常以淚洗臉，身為丈夫只可以抱一抱她，盡力安慰她。」然而自己內心的情緒卻沒有疏導的出口。幸好，太太留意到他的轉變，跟朋友傾訴讓李爸壓抑的情緒得以疏導。加上病友的支持，得到更多關於這個病的資訊，讓他們一家從低潮走出來。

自殺是出口嗎

台灣時有出現罕病家庭跟患病子女自殺的新聞。因為對子女的愛，兩位爸爸沒有走上自殺這條路。李爸說：「任何家庭發生問題時，絕對不能單獨面對。單獨面對容易走入死胡同，一旦想到『死』是一個出口的時候，就會專注於這唯一的出口一直走，而忽視了其他可能性。」親人朋友的關心，病友團體的援助，對罕見病家庭來說是不可或缺的。

黃嘉俊導演說：「自殺看起來好像很容易解決問題，但卻永遠沒真的解決問題，自殺身亡的人雖然肉體是死了，但其實精神仍以另一個形態存在於世上，像鬼魅般影響身邊的人。自殺反而令事情變得更複雜。」

從苦的生活逃脫出來

「北京有一個哲學家說：『人生沒有一個目的，過程才是唯一的目的。』這群爸爸找到了一個跟苦、悲、痛和平共處的方法。不被這種情緒所淹沒，就像衝浪一樣，把苦悲變成浪頭，自己走在上面。」跟這班罕病家庭相處了六年的黃導演了解他們的想法。

「讓孩子病好不是這些爸爸的追求，他們重視的是如何好好的跟孩子相處，珍惜把握時間，把這些苦，這些悲做一個轉換。」正如黃導演說，這兩位爸爸把這悲和苦轉換成助人的力量，用他們的經歷祝福其他罕病家庭，透過媒體、分享會、聯誼會等將這些家庭聚起來，相互交流資訊，彼此分享照顧罕病孩子的經驗，使他們得到支持和鼓勵。李爸總結說：「伸出援手，援助別人才是最好的療癒方式。」

黃導演的鏡頭裡記錄了這些罕病患者跟父母的交流和各種愛的互動，就如黃導演說：「這些患有罕見病孩子每一天都過得充實，每一天都得到父母完整的愛，父母跟孩子相處也會得到心靈上的滿足。」希望讀者在遇到人生困境時也可以找到一個平衡點。

【一首搖滾上月球】

紀錄了六個罕病家庭六年間面對的生活壓力及病友相互支持的情誼。六位沒有組團經驗的罕爸，組成「睏熊霸」樂團挑戰不可能的任務 – 參加高手林立的海洋音樂祭，罕爸們藉組團從壓力中找到休息的平台，電影亦讓公眾關注罕見疾病的需要。

特別鳴謝：

黃嘉俊導演、巫錦輝先生和李正德先生接受訪問



巫爸一家近照

白田中心開幕典禮



感謝各嘉賓出席開幕典禮，與我們一同分享擁有新會址的喜悅。



本會有幸邀得社會福利署署長
葉文娟太平紳士蒞臨主禮。



黃祐榮主席致送紀念品予
香港賽馬會慈善事務高級經理陳載英女士。



理事會主席黃祐榮先生致辭感謝社會
福利署、房屋署、獎券基金及賽馬會
慈善信託基金的支持。

因應 白田邨第三座重建拆遷，本會於 2014 年 7 月正式搬到新會址（九龍白田邨瑞田樓 B 座 3 樓 1 室），並於 2015 年 1 月 16 日（星期六）舉行開幕典禮。本中心得到獎券基金及香港賽馬會慈善信託基金之資助，以作裝修及購置傢俱之用。本會亦有幸邀得社會福利署署長葉文娟太平紳士及香港賽馬會慈善事務高級經理陳載英女士蒞臨主禮，並主持機構新會徽揭幕儀式。

理事會主席黃祐榮先生於開幕禮致辭時感謝社會福利署、香港賽馬會慈善信託基金、獎券基金及房屋署的支持，讓本會可以在新會址繼續為市民大眾提供服務。同時感謝顧問、伙伴、義工及企業的協助，使我們提供更全面的服務。

活動當日，本會理事會成員及總幹事陪同嘉賓參觀白田中心，介紹中心設施及白田中心提供之服務。當中包括：

- 1 自殺危機處理中心 - 接收及介入有自殺危機的個案，提供輔導服務，協助他們脫離自殺的困境
- 2 生命教育中心 - 以講座、工作坊及各種活動，向不同的社區人士，宣揚及教育珍惜生命的訊息
- 3 熱線中心 - 提供培訓予學員及在職之熱線義工
- 4 越嶺專業培訓及發展中心 - 提供專業培訓課程予市民大眾，強化專業人士處理自殺危機個案之能力及加強大眾關懷他人之實用技巧

我們希望新會址能更有效地為有需要的人士提供協助。



黃祐榮主席致送紀念品予葉文娟署長。



白田中心及香港撒瑪利亞防止自殺會
新會徽揭幕儀式。



嘉賓參觀賽馬會生命教育資源閣，
資源閣收藏不少有關生命教育的書籍和資料，歡迎市民借閱。



本會理事會成員向嘉賓介紹中心設施及服務。

全新 一輯 海報及 港鐵車站 廣告

全新一輯香港撒瑪利亞防止自殺會的海報已經推出了！海報的主角 Dustykid「阿塵」由網絡人氣插畫師 Rap Chan 設計。我們希望藉海報向公眾宣揚正面的人生觀，如遇情緒困擾，可與親朋好友分享，亦可致電我們的熱線中心，義工樂意聆聽來電者的傾訴。



自殺危機處理中心



關心自殺者親屬，帶他們走出陰霾

人生真的有 Take 2 嗎？對一班曾經歷摯親自殺離世的人，他們需面對失去親人的傷痛和生命不能重來的唏噓。在上月，中心舉辦了「心靈花園」園藝治療小組，透過園藝和種植，讓組員見證生命的孕育、成長和結束，與同路人一同反思生命的意義與方向。各位親愛的自殺身故者親友，盼望日後和你一同經歷這旅程，一同反思生命！

活動預告

自殺身故者親友治療小組—未完的小說（十三）

轉眼間，「未完的小說」自殺身故者親友治療小組已舉辦了第十三次了！透過小組，我們希望讓參加者能舒緩因親友自殺身故而帶來的情緒和壓力，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。小組詳情如下：

- | | | | |
|----|---|--------|------------------------------------|
| 對象 | ：受摯愛親朋自殺身故困擾的人士 | 報名方法 | ：請致電 2341-7227 報名 |
| 內容 | ：認識自我情緒、認識身、心、靈的關係、
撰寫未完的小說、心境重整、重建新生活等 | 截止報名日期 | ：2015 年 4 月 9 日（星期四） |
| 日期 | ：2015 年 4 月 23 日至 6 月 25 日（逢週四）
共十節
包括一節全日戶外活動（地點待定） | 電話查詢 | ：2341-7227 社工韋姑娘、鄧姑娘或黃姑娘 |
| 時間 | ：晚上 7:30 至 9:00 | 電郵查詢 | ：alive@sbhk.org.hk |
| 地點 | ：九龍石硤尾白田邨瑞田樓 3 樓 1 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） | 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 |
| 費用 | ：\$35（領取綜援或有經濟困難者可申請減免） | | |
| 名額 | ：8 人 | | |

組員感受

- ~ 有著同路人的支持及互相分享，哀傷心情舒緩了不少
- ~ 認識了不少同路人，感到自己不是孤單，並可在小組中表達感受
- ~ 小組之療程有幫助，如教導應盡情抒發感受及方法，曾作出嘗試及覺得有效用



熱線中心



職前訓練

第五十六期義工現正接受第一階段基礎班訓練課程，學員共有 55 人。

在職培訓工作（2014 年 11 月至 2015 年 2 月）

透過在職培訓從而提昇義工的服務質素。

日期	名稱
2014 年 11 月 11 日	認識九型人格個案分享會
2014 年 12 月 11 日	探訪喜靈州戒毒所
2014 年 12 月 17 日	認識癌症關顧服務
2015 年 1 月 28 日	單親個案處理技巧
2014 年 2 月 7 日及 2 月 14 日	精神健康急救證書課程



生命教育中心

過去一年「你的生命。你的選擇」生命劇場獲得傅德蔭基金有限公司贊助，在各區中學及公開場地作巡迴演出。「你的生命。你的選擇」生命劇場亦於今年一月於北區大會堂演出劇目「私人空間」。



當壓迫一天一天地衝擊著生活，故事中的他們，情緒一觸即發；壓力爆煲，無處可逃，生死一線之際，主角們到底如何化解危機？

劇目「私人空間」於2015年1月24日假北區大會堂演奏廳上演。故事講述一個家庭內，成員之間的矛盾，劇中主角情緒一觸即發，壓力爆煲之時，結局能否改寫？藉著主持人透過互動劇場的手法，讓觀眾能參與演出及體會劇中主角的情緒、感受和困境，運用集體智慧和經驗為主角提供可行的選擇，嘗試改變故事的結局。希望藉著劇場宣揚珍惜生命的訊息，讓觀眾能反思自己面對生活困難時的態度。



觀賞是次演出後的感受 / 得著

- 珍惜生命，思考人與人之間的關係。
- 人生可以抉擇，只是觀點與角度。
- 讓觀眾學到多角度思考。
- 內容隨時會發生每個人身上。

整個演出中，你對那一幕 / 那部份最有印象？為什麼？

- 工業大廈，發生火警之後4人共同面對問題的一幕。
- 奶奶許多負面情緒。現實生活中也是這樣。
- 主持與台下觀眾的互動問答。



「珍惜生命大使」- 學懂的比付出更多

大多數義工服務都是以開開心心的心情去迎接，探訪活動完成後一句 byee byee 就結束，不需要事前培訓、不需要心態準備。「珍惜生命大使」這計劃卻很不一樣，同是義工服務，「珍惜生命大使」強調培訓，包括「知己知彼」、「認識自殺的警號」、「關顧及基本輔導技巧」等義工實務技巧培訓內容，透過讓義工認識自己，加強他們與人溝通及輔導的能力，令他們成為社區守望者，不但在探訪時已掌握坦誠表達關懷及聆聽的技巧，讓被訪者願意傾訴，更讓義工們有所得著。

本會現正招募第27期「珍惜生命大使」義工。申請者通過面試後，將於五月至七月接受培訓，他們完成培訓後，需履行一年的義工服務承諾，參加本會的宣傳和探訪活動。

第27期「珍惜生命大使」義工招募：

培訓日期：2015年5月至2015年8月

對象：18歲或以上

收費：\$450

名額：24人

完成培訓後需履行一年的義工服務承諾

申請辦法：於香港撒瑪利亞防止自殺會網站

http://www.sbhk.org.hk/lec_lifeambassadors.php 下載報名表格，並傳真至 2319-0778 或電郵至 grow@sbhk.org.hk，詳情可致電 2319-1269 與李姑娘或李先生聯絡，或瀏覽本會網站。

截止日期：2015年4月17日





越嶺專業培訓及發展中心

專業培訓及發展中心成立於 2005 年，透過教育以實踐機構使命及精神，提昇熱愛生命及關顧他人的意識，舉辦一系列公開課程以強化關懷他人之實用技巧，讓大眾或相關從事助人行業人士可應用於生活及工作中，提昇對自殺問題的關注和反思，除此之外，更加強精神健康、家庭關係、個人成長等範疇。

2015 年 4 月至 6 月份證書課程總覽表

編號	課程名稱	上課日期 *	費用 *
CC150201	特殊學習需要進階課程 – 家長輔導工作	2015 年 4 月 1 日至 5 月 20 日 (逢星期三) 19:00 - 22:00 (每節 3 小時, 共 8 節)	凡於 2015 年 3 月 18 日或之前報名 HK\$3,400
CC150202	青少年性傾向輔導工作坊	2015 年 4 月 13 日及 20 日 (逢星期一) 19:00 - 22:00 (每節 3 小時, 共 2 節)	凡於 2015 年 3 月 30 日或之前報名 HK\$820
CC150203	自殺危機評估及介入工作坊	2015 年 4 月 18 日及 25 日 (逢星期六) 10:00 - 13:30 (每節 3.5 小時, 共 2 節)	凡於 2015 年 4 月 4 日或之前報名 HK\$720
CC150204	處理法律個案工作坊	工作坊一：應付家庭輔導工作的法律問題 2015 年 4 月 18 日 (星期六) 工作坊二：處理學校個案工作的法律問題 2015 年 5 月 9 日 (星期六) 工作坊三：犯罪及法證心理學 2015 年 6 月 13 日 (星期六) 14:30 - 17:30 (每場 3 小時)	每場工作坊 HK\$450 全數 3 場 工作坊 HK\$1,260
CC150205	博域家庭治療法基礎理論與技巧證書課程	2015 年 5 月 6 日至 6 月 24 日 (逢星期三) 19:00 - 22:00 (每節 3 小時, 共 8 節)	凡於 2015 年 4 月 22 日或之前報名 HK\$3,400
CC150206	哀傷輔導基礎理論與技巧證書課程	2015 年 5 月 8 日至 6 月 26 日 (逢星期五) 19:00 - 22:00 (每節 3 小時, 共 8 節)	凡於 2015 年 4 月 24 日或之前報名 HK\$3,400
CC150207	「聲線護理與正確發聲」工作坊	2015 年 5 月 15 日及 22 日 (逢星期五) 19:30 - 21:30 (每節 2 小時, 共 2 節)	凡於 2015 年 5 月 1 日或之前報名 HK\$440
CC150208	生死之道：陪您渡過 – 陪伴者的準備	2015 年 5 月 16 日及 23 日 (逢星期六) 14:30 - 17:30 (每節 3 小時, 共 2 節)	凡於 2015 年 5 月 2 日或之前報名 HK\$820
CC150209	「屋、樹、人」性格分析與情緒管理證書課程	2015 年 5 月 19 日至 6 月 16 日 (逢星期二) 19:00 - 22:00 (每節 3 小時, 共 5 節)	凡於 2015 年 5 月 5 日或之前報名 HK\$2,150
CC150210	藝術治療在學生輔導工作中的應用	第一班 2015 年 5 月 23 日 (星期六) 第二班 2015 年 6 月 13 日 (星期六) 10:00 - 13:00 (每節 3 小時)	第一班 - 凡於 2015 年 5 月 9 日或之前報名 HK\$420 第二班 - 凡於 2015 年 5 月 30 日或之前報名 HK\$420
CC150211	認知行為治療進階證書課程	2015 年 5 月 26 日至 6 月 30 日 (逢星期二) 19:00 - 22:00 (每節 3 小時, 共 6 節)	凡於 2015 年 5 月 12 日或之前報名 HK\$3,600

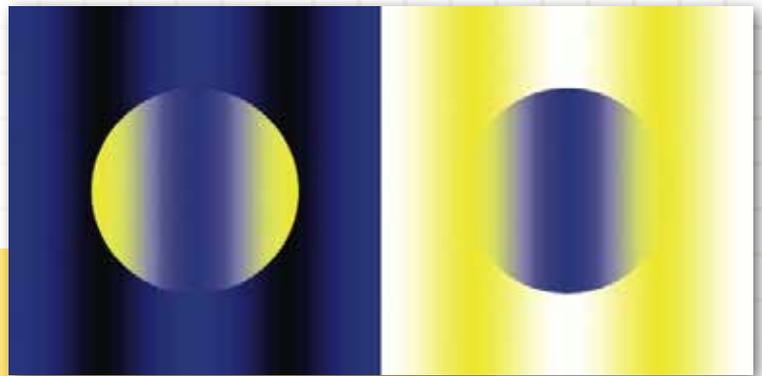
* 詳情請參閱網頁

如欲了解更多課程內容及下載報名表格，歡迎致電 2319-1269 或瀏覽本會越嶺專業培訓及發展中心網頁 <http://www.sbhk.org.hk/training>。您亦可以發電郵到 ur-link@sbhk.org.hk 申請成為網絡會員，以便定期收到最新的課程資訊。

考考你 小遊戲

問題一)

從這兩幅圖中，
你看到相同顏色的月亮嗎？



(網絡圖片)

其實兩個月亮的顏色完全相同，唯一不同的是周圍的顏色。
我們之所以產生月亮顏色不同的錯覺皆因背景所致。



問題二)

我們有新的會徽，你有注意到嗎？
會徽裡包含了兩個特別的意思，你
們知道是什麼嗎？

從抽象的構圖中，可以看到兩個人面對面，留白的地方是一個燭台發出光亮，意思是互助、同行、傾聽以及黑暗中總有亮光，充份表達本會的精神。

小總結

近來互聯網瘋傳一條裙子的照片，並引來各界的熱烈討論，爭議裙子是「藍、黑色」還是「白、金色」！

出現爭論全因每一個人的眼睛在低光情況下，分辨顏色的能力不同所致。當遇到問題時，有時會把專注力放在問題上，甚至將問題放大，但有時候換另一個角度去思考，可能那件事的理解也有所不同。

攜手支持拯救生命的工作

有您支持，香港多點關懷，拯救更多珍貴的生命，一起同行 關懷身邊人

預防勝於補救，推廣珍惜生命是極為重要。激發自殺的念頭或許很多，但導致自殺的其中一個因素可能包括面對逆境的能力及缺乏關心，希望您能支持我們的工作，讓我們加強對珍惜生命、關懷身邊人訊息的推廣，及提供適切的關懷以預防自殺。



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會 拯救更多珍貴的生命

1. 請支持

我願意成為「生命同行者」，每月定額捐款： HK\$300 HK\$150 其他 \$ _____
或 我願意一次過捐款 HK\$3,000 HK\$1,500 HK\$500 其他 \$ _____

2. 捐款者資料

英文姓名 _____ 中文姓名 _____
身份證號碼 _____ 地址 _____
聯絡電話 _____ 電郵 _____

3. 捐款方法

- 銀行自動轉賬（授權書於稍後寄上）【「生命同行者」捐款主要方法】
 劃線支票（抬頭請寫：香港撒瑪利亞防止自殺會）
 直接存入本會銀行戶口：（中國銀行戶口：012-758-100-14680）
 繳費靈：18033，本會商戶編號 9412
 便利店捐款

7-Eleven



Circle K



- 網上捐款：<http://donation.sbhk.org.hk>

請將填妥之表格連同捐款支票 / 銀行入數紙寄往本會，信封面寫

「香港撒瑪利亞防止自殺會簡便回郵 51 號」（免郵票）。

如申請成為「生命同行者」，亦可把填妥之表格傳真 3016 9970。

捐款港幣 100 元以上，可憑收據申請扣稅。

「生命交流」已上載網站 <http://www.sbhk.org.hk/>

（如不欲收到印刷版本，請電郵 care@sbhk.org.hk）

會籍：

- (a) 國際防止自殺會 (IASP) 梁碧茵 廖素芬 林慕華 陳鳳明 尹詠明
(b) 香港社會服務聯會 黃桂香 郭明生 吳潔玲 陳美英
(c) 香港公益金

編輯委員會成員：

- 梁碧茵 廖素芬 林慕華 陳鳳明 尹詠明
黃桂香 郭明生 吳潔玲 陳美英

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	Permit No. 6470
---	--	-----------------------



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

謝謝你的支持！

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

香港撒瑪利亞防止自殺會個人資料使用守則

香港撒瑪利亞防止自殺會盡力遵守及執行《個人資料（私隱）條例》中所列載的規定，確保儲存的個人資料及個人資料處理得到充分保護，準確無誤，及有妥善的儲存方法。為確保閣下能充分了解向本會收集個人資料的準則，請細閱本守則。

收集資料目的及使用準則

- 香港撒瑪利亞防止自殺會將依照在收集資料時所說明之目的去使用該等資料。
- 向本會提供個人資料純屬自願，如閣下未能提供足夠個人資料，本會可能無法有效處理你的申請或提供有關服務。
- 本會可能使用閣下的個人資料（包括你的姓名、電話、傳真、電郵、郵寄地址、所屬機構 / 公司 / 學校），以便本會日後與閣下通訊及向閣下提供服務、發出收據，或作本會研究 / 分析 / 統計、籌款、收集意見、活動及訓練之課程邀請、推廣，及其他項目事宜有關之用途。

查閱及更新個人資料及申請停止使用個人資料作推廣之用途

除了《個人資料（私隱）條例》規定的豁免範圍外，閣下有權就香港撒瑪利亞防止自殺會備存有閣下的個人資料作出查閱、更改及停止使用你的個人資料作推廣用途的要求，惟已達成使用目的後而刪除的個人資料除外。

如閣下不欲本會使用你的個人資料作上述用途，請向本會發出 [拒收通知書]，提供閣下之姓名、電郵地址及日期，以郵寄 / 傳真 / 電郵形式交回本會，費用全免。

名稱：香港撒瑪利亞防止自殺會 傳真：3016 9970
地址：九龍白田邨瑞田樓 3 樓 1 室 電郵：info@sbhk.org.hk
電話：2319 2688