



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

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

生命交流

第 74 期 | 2016 年 7 月 (非賣品)

本期主題：



序：	1
專題文章	
專訪：從黑夜到黎明見人生	2
專訪：1200 公里單輪車慈善環台之旅	4
本會活動 / 報告	
「關懷身邊人基金」中心報告	6
自殺危機處理中心	8
熱線中心	9
生命教育中心	10
越嶺專業培訓及發展中心	11

序

總幹事

曾展國

隨着

社會人士愈來愈注重健康，跑步已成為香港部份人士的生活習慣，參加跑步比賽亦成為香港的新興熱潮，而社會內不同性質的機構，例如慈善機構及商界也不約而同地舉辦跑步比賽去迎合港人的需要。相對於傳統式的籌款方法，籌辦這類型的慈善活動的確有助大眾增加對慈善機構營辦理念的認識及提昇大眾的參與度，從而增加善款收入及機構的知名度。正因如此，本會於三年前開展了一個互動及嶄新的籌款活動，名為「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽。有別於一般

的跑步及日間的定向比賽，參加者在夜間比賽中需要解決各種具生命教育元素的難關，方可到達終點，完成比賽後，參加者更可在深宵時分在市區內一同欣賞音樂會及翌日晨光。比賽寓意人生路上雖然面對不同的困難及挑戰，但積極面對，迎難而上，最終總會見到曙光，藉此達到推廣珍惜生命的目的。今年，本會已是第三年舉辦此活動，期盼這具意義的活動日後能普及至各年齡階層，我們今年亦新增「體驗組」，鼓勵親子一起參與，希望達至「生命教育」由家及從小做起。義工，他們正引證我的說話。



從黑夜 到黎明見人生

定向運動 最佳的路線

香港撒瑪利亞防止自殺會自 2014 年開始舉辦「黑夜見黎明」慈善定向比賽，參加者需要根據活動當日派發的地圖，依序到達每個檢查點，並解決各式難關，最後到達終點，完成比賽後，參加者更可一同欣賞音樂會及翌日晨光。比賽寓意人生路上雖然面對不同的困難及挑戰，但積極面對，迎難而上，最終總會見到曙光，藉此達到推廣珍惜生命的目的。

香港定向代表隊譚泳聰（阿聰）及前香港單車隊亞運代表梁志恆（恆隊長）也曾經參與其中，他倆致力推廣定向運動：前者由教師轉職成為紮鐵工人，讓自己有更多時間出外參加定向比賽及擔任定向的訓練工作；後者則從單車比賽發展到推廣自小熱愛的定向運動，不斷提攜新人一起參與。兩位為何這樣鍾情定向運動？

定向的「吸引力」

阿聰與恆隊長自中學起開始參加定向運動，當時阿聰

認為野外定向學會在眾學會之中較新穎，所以選擇了定向運動；而自小熱愛行山及看地圖的恆隊長則由爸爸的同事推薦下參加了人生中第一次的定向比賽，兩位從此與定向運動結下不解之緣。

阿聰說：「定向運動講求高度集中及良好心理質素，參加者需減少失誤（與大會原定路線的偏差），盡快由起點前往終點，此項運動甚具挑戰性。由於每次定向比賽的路線不一，充滿變數，所以每次比賽總有新的難度及新鮮感，這驅使我投身定向運動。」恆隊長則表示：「定向比賽沒有指定的路線，參加者在出賽前一刻才收到定向地圖，知道各控制點（check point）的位置，我覺得這運動充滿神秘感，尤其如果以奪分制作賽，參加者一開始便向四方八面的方向出發，路線千變萬化，限時地去不同分數的控制點，能夠去越多控制點越好，就算參加者先到終點仍未分出勝負，這很有趣味。」



阿聰（左）與恆隊長（右）同場相遇



「黑夜見黎明」是香港城市定向比賽中較少以傳統的越野式作賽，參加者必須依控制點的次序而行／跑，誰能夠最快到達終點及完成指定任務便勝出。參加者未必在地圖上能夠在短時間內識別到最佳路線，如果參加者對比賽區域有一定的認識較為有利，正如一些海外賽事，當地選手有主場之利一樣。

定向教練小貼士

定向運動是一項變速的運動，體能訓練是最基本，而最重要的是參加者需要保持良好的心理質素。阿聰建議參加者以獨立比賽來看控制點與點之間的表現，如前期的時間不太理想，可在後面的盡量做好些，不要被之前的不足影響往後的心情。最重要是參加者不要擔心「犯錯」及只見他人的好，他人的卓越可能是他們經歷及累積失敗與成功的經驗，「我在比賽中也曾折返交叉點重新出發向前行，我們需要勇氣嘗試及接受自己曾經犯錯」。「上次我與隊友參加『黑夜見黎明』經過尖沙咀的時候，我們原以為路面較多人士會阻礙前進，所以我們選擇經港鐵站上落。誰知站內的通道如迷宮，我們又不太熟悉出口的方向，所以我們前往檢查站的時間比原定走路面的時間還要長。另外，每次比賽後我都會檢討表現，並向獲勝的人士指教，這有助提昇定向的技巧」恆隊長補充。

除此之外，定向運動亦考驗參加者理解地圖的能力。阿聰：「每次比賽我會提早 1 至 2 小時到達場地，讓自己有較佳的心理準備，出賽前我會閱讀地圖，看看一些小路，幻想下出賽後的模樣。」對於定向的初學者，恆隊長建議他們乘車時坐在車頭位置，並以手提電話或地圖掌握自己的移動位置，這有助訓練腦部，增強對定位的敏感度。剛開始時，初學者可以訂立較容易達到的目標，例如較短的距離，讓自己獲得成功感後才逐步調高目標。而一些有經驗的人士，可以與隊友一起在高速跑步時練習數算大廈的數量，增強尋找定位的準確度。另外，如參加團體賽事的朋友，建議他們夥拍一些能夠互相信任、包容及互補不足的隊友，好讓在尋找路線上較易於達至共識，減少在比賽中的爭拗。

條條大路通終點

定向運動不但能夠鍛鍊體魄，還可以提昇人的心理質素。恆隊長：「定向運動是一種「解難」的運動，它增強了我的觀察力及專注力，我喜歡挑戰，將無可能變成可能。對於外向的人，他們能從定向運動中培養獨立的質素，善於嘗試不同的辦法去解決問題／困難；對於內向的人，他們也會懂得尋求他人（前輩或有經驗的人士）協助。」阿聰認為定向運動好像我們的人生，有不同的道路可以讓人選擇，最終也會走到終點，「他人的路是否適合自己？如果這方面不適合自己，便需要作出適當的妥協，改變自己，世上總有可讓自己發展的地方。」作為教練的阿聰及恆隊長認為青年人求勝心強，表現較急進，他們覺得跑快些便能追回時間，反而較少出現半途而廢的情況。恆隊長表示現時資訊發達，青年人容易因為與其他人比較而感到負面，大家認為「少做少錯」及看重選擇的路是否正確。從教學上，他與學生建立「亦師亦友」的關係，「我會先讓學生自行選擇及決定，如果他們因此而碰釘，反而可從中汲取經驗。」

人生交叉點

在競爭性的社會，不同階層的人士同樣地承受着外在期望帶來的壓力，就像現時的學生們自小開始便要應付家長及社會的期望，家長努力為子女綢繆，報讀各種興趣班、揀選最好的學校，希望子女贏在起跑線上，但這條「路」又是否最適合他們呢？他們能夠如願地走到終點嗎？常言道：「路」是人行出來，「路」沒有最好，只有最適合。正如阿聰所說：「其實世上永遠不止一條路，人人都以為行這條路最好，但如果中間有阻滯，你又懂得走另一條路嗎？」當我們人生遇到阻滯或處身在人生交叉點，我們需要懂得為自己找出路，而不是讓自己走到絕路；如感到身心乏力，我們身旁還有「隊友」，在互相支持、鼓勵下合力「解難」，共渡黑暗到達終點，最重要是我們不要放棄（生命），終有機會「黑夜見黎明」。

從那裡跌倒 就從那裡站起來

單輪車慈善環台之旅



過去的你會否向自己作出承諾，例如參加一次馬拉松賽事，或者通曉一種外語等？而單輪車愛好者阿邦（李煥邦）曾向自己作出承諾：總有一天，騎著單輪車環遊台灣。從緣起至今，事隔五年，這計劃終於付諸實行了，他更藉此為香港撒瑪利亞防止自殺會籌款，支持本會的防止自殺工作。

化悲憤為動力

我很喜歡單輪車，空餘時間亦不忘推廣單輪車運動，然而在近兩年，就推廣單輪車的工作與其他會友意見出現分歧，我純粹希望大眾認識這項有益身心的運動，但會友卻於推廣的同時牽涉其他考慮。這讓我感

到迷惘，當時做任何事都提不起勁，連最愛的單輪車也想放棄，低落的情緒已達臨界點。直到有一天，我在停車場練習時遇到一位經常碰面的貨櫃車司機，傾談間這位司機向我傾訴心中的不快，而我亦將遇到的困惑跟他分享。毫無保留地跟不認識的人傾訴，抒發了自己的負面情緒，在傾訴的過程中，更使我的思路更為清晰，慢慢走出死胡同。

我希望藉着完成單輪車「環台」旅程，證明自己有能力在那裡倒下，就在那裡站起來，更希望藉今次的長途騎行讓公眾人士知道單輪車不單是馬戲或雜耍中的表演工具，而是一種運動。為了讓「環台」之旅變得更有意義，我希望以我的專長及自身的經歷去籌款，藉着單輪車容易吸引注意的優勢，推廣及傳遞正面的訊息。

那次「停車場對話」讓我明白聆聽的重要，原來跟不認識的人傾訴，可以盡情表達心中的想法，舒緩緊繃的情緒，香港撒瑪利亞防止自殺會（SBHK）的熱線義工正擔當著這個重要的角色；所以是次環台選擇SBHK成為受惠機構，除為SBHK籌款外，我亦希望各位能在生活中找到平衡點，就像騎單輪車一樣，平衡、前進、休息、再前進。



有誰會知我心內 有極強信念

這旅程令我體會到只要確定自己要做的事，便坐言起行！只要有自信，就算途中遇到任何困難，相信總有辦法去解決。另外，我們不要吝嗇給身邊的人一句鼓勵的說話或一聲問候，這都可為旁人帶來支持。

疲累和孤獨是這旅程中最大的挑戰：在路程的中後段，因背包太重導致腰背酸痛，膝蓋也感到乏力，連最基本的上車動作，我扶着牆也做不到。於調整節奏及重整背包重量後，才可繼續踏上旅途。雖然我素來偏向獨行，但我也感到孤獨無助的時候。我曾反問自己為何選擇獨行，但思考發現自己其實並不孤單，只要繼續旅程，就會遇到新的同伴，不相識的人也會為我打氣、送上補充物資、咖啡券等，還有遠方朋友給我支持和問候，這些情境仍然歷歷在目。

整個旅程歷時十多日，當我面對困難 / 惡劣天氣或環境，我曾有想過放棄，但我常常告訴自己，「環台」的機會不常有，我要好好珍惜。無論遇到甚麼情況，我相信我總可以找到解決辦法。加上，這次旅程並不單純為了完成自己的夢想，當我得到很多朋友的支持和信任時候，我不能令大家失望。

意外收穫

今次的旅程對我有很多啟發。以前的我無奈地接受城市節奏使人情味變得薄弱，現在的我卻多了一份理解。由準備工作直至完成旅程，家人都非常支持，特別是太太，她的包容及協助讓我順利完成心願。另外，一些較少聯絡的朋友及陌生人士，他們竟在捐款上或精神上都給予支持，甚至有人更自發地在公司組織募捐行動以表支持，我深感驚喜及感動。這方面給我一個很强的訊息：只要認清是對的事，自己努力去



做，或許自己會得到更多，看到也更多，前路也會更清晰。

除了收穫，我在旅程時更有深刻的體會——台灣人視騎單輪車為一項運動，相反，香港人則視之為雜耍的一種。當我在香港騎單輪車時，周遭的人多會向我投射奇異的目光。這啟旅程讓我更希望將單輪車推廣予公眾人士。

前路由我創

單輪車不需很大的儲放空間，比腳踏車安全，很適合在香港發展。在未來的日子，我希望我能夠舉辦一些免費的單輪車工作坊到學校去推廣這有益身心的運動，讓更多人，尤其身體殘障或心智有缺陷的人也可享受單輪車帶來的好處。最後，透過這些行動，我更希望能發掘一些志同道合的朋友，一同推廣及發展單輪車運動。

「環台」前，阿邦曾經歷過低潮，對自己的興趣、人生的看法有動搖，今次能夠完成「環台」挑戰，除了感到很興奮外，也為他帶來動力。希望香港人可以關注情緒健康，在生存之餘，我們還要好好生活，找出活着的意義。阿邦勉勵大家：「我們需要有正面的目標，凡事不要放棄，盡力而為，享受過程，結果不是一切！」



逆境重生
逆風轉機

香港撒瑪利亞防止自殺會 2016 年記者招待會

本會於2016年6月25日(星期六)舉辦「2016年記者招待會」，發佈2015年全港自殺死亡統計數據，並就死因裁判庭之數據進行分析。

在2015年，死因裁判庭報告指共有1,022宗自殺死亡個案，自殺率13.94，即每十萬人中有13.94人自殺身亡，相比2014年自殺死亡人數的1,007宗(自殺率13.86)，2015年自殺死亡數字輕微上升15宗。當中，男性佔643宗(62.92%)，而女性佔379宗(37.08%)。

自2006至2015年10年間，男性自殺死亡數字徘徊於513至710宗，佔上述各年度自殺死亡數字多於60%，過去5年更呈上升趨勢，香港男性之精神健康備受關注。

記者招待會後，自殺者家屬阿珊接受傳媒訪問，希望父母多聆聽子女想法，了解他們的感受，讓父母成為子女的守護者。

自殺者親屬
阿珊接受傳媒訪問



賣旗日

承蒙各界的支持及義工們的參與，本會在4月9日(星期六)舉行九龍區賣旗日，並籌募超過港幣\$300,000的善款，用作加強本會生命教育工作及防止自殺工作，當中包括外展服務、義工培訓、分享會及工作坊等。再次感謝各位的支持！



黑夜見黎明

慈善城市定向比賽

24-25.9.2016

衝破黑暗
遇見黎明

為響應 9 月 10 日世界預防自殺日，本會連續第三年舉行「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽 2016 (下稱「黑夜見黎明」)，比賽定於 2016 年 9 月 24 日及 25 日進行，參加者需要解決各式難關，方可到達終點；完成比賽後，參加者更可一同欣賞音樂會及翌日晨光。比賽寓意人生路上雖然面對不同的困難及挑戰，但積極面對，迎難而上，最終總會見到曙光，藉此達到推廣珍惜生命之作用，同時亦為本會生命教育籌募經費。本年大會新增設有「體驗組」(約 13 公里)，讓初次參加者或親子家庭也可體驗這具意義的活動，詳情如下：

日期：2016 年 9 月 24 日及 25 日

時間：9 月 24 日晚上 9 時 30 分至 9 月 25 日早上 7 時

起點：香港基督教青年會京士柏百周年紀念中心
(香港九龍油麻地加士居道 22 號)

終點：香港啟德跑道公園 (與音樂會同址)

協辦：香港野外定向會

活動內容：隊伍合力完成及挑戰 12 - 24 個檢查站
(路程約 2 - 6 小時，10 - 30 公里) + 深宵音樂會 + 觀賞日出及早晨便餐

參加人數：3,000 人 (名額先到先得)

報名組別：精英組 (2 人) / 挑戰組 (2 人) / 大專組 (2 - 4 人) / 企業組 (2 - 4 人) / 公開組 (2 - 4 人) 及體驗組 (2 - 4 人)

每名參加者最低籌款額：精英組 (HK\$650) / 挑戰組 (HK\$550) / 大專組 (HK\$380) / 企業組 (HK\$700) / 公開組 (HK\$450) / 體驗組 (HK\$380)

獎項：每組設冠亞季軍、籌款大獎及熱血造型大獎

截止報名日期：2016 年 8 月 17 日

查詢：2319 2688 / sunrise@sbhk.org.hk

報名方法：sunrise.sbhk.org.hk

Facebook 專頁：www.facebook.com/sbhk.org

註：1) 大會將安排行李寄存及免費交通服務 (終點至九龍灣地鐵站)，賽事部份檢查站及終點亦設置補給點

2) 成功報名及繳付最低籌款額的參加者將獲大會發函通知出席簡介會，並領取大會活動 T-shirt 一件 / 號碼布及相關物資；完成比賽者更可獲發證書一張





自殺危機處理中心

活出彩虹服務

在 6 月，本會自殺危機處理中心已順利完成第 15 期自殺身故者親友治療小組的『未完的小說』，藉同路人互相支持和鼓勵，一同學習以正面積極的態度，建立並適應新生活。

另一方面，「活出彩虹服務」亦開展了『同路人師友計劃』，期望透過一連串的訓練來提昇組員間互相關顧的能力，令自殺身故者親友能得到更適切的支援和幫助。在這裡特別多謝參加了師友計劃的組員，你們的付出令「活出彩虹服務」變得更好，意義更大！

除此之外，本中心在 5 月下旬與 30 多名「活出彩虹」小組組員一起炮製愛心端午糰。那些端午糰除了有獨特的荷葉香，更散發着濃厚的人情味！本中心隨後將愛心端午糰送往其他自殺身故者親友，散播同路人的關懷和溫情。

網上防止自殺服務

為回應近月學生自殺的問題，本會自殺危機處理中心在 3 月中加強了「真心話室」的網上即時情緒支援服務 (www.help4suicide.com.hk)。服務時間為每晚 8 時開始，並延長至凌晨 2 時，盼望為受情緒困擾的人士提供更適切的網上情緒服務。與此同時，自殺危機處理中心在 5 月份亦展開新一期「真心話室」的義工培訓工作，期望為網上防止自殺服務加入新力軍，為網絡世界增添愛與關懷。



熱線中心

本會周年大會已於六月二十五日順利舉行。兩名服務滿四十年的義工獲本會主席頒發「長期服務獎」，在場之義工及合作伙伴均以熱烈的掌聲祝賀她倆獲得此榮譽。她們鍥而不捨、默默耕耘及無間斷地為本會熱線中心服務四十載，實在令人欽佩。

同日晚上，本會舉行周年聚餐，筵開 18 席以感謝同工、義工及合作伙伴這一年來的付出。晚宴中義工及其親友、理事、各部門同事聚首一堂，場內洋溢歡樂的氣氛。



周年大會之財政報告



周年聚餐內理事與嘉賓大合照



主席在周年聚餐內頒發長期服務獎
予兩名已工作滿四十年的義工



主席在周年聚餐致歡迎辭



周年聚餐內集體遊戲



生命教育中心

賽馬會 生命教育資源閣

不少人認為繪本只是幼兒讀物，但其實繪本適合各年齡人士閱讀，也是生命教育的好工具。賽馬會生命教育資源閣在今個暑假新添置了超過 70 本繪本讀物，讓社區人士和學校團體在借閱時有更多的選擇。



「珍惜生命大使」

今期「珍惜生命大使」計劃已是第二十九期訓練，除課堂培訓外，大使亦需在社區內不同地方進行實習活動。另外，已畢業的大使仍在社區內發揮其使命，包括在 5 月份陪同香港盲人輔導會朝陽中心暨宿舍的學員外出飲下午茶及超市購物，讓視智障人士也有接觸社區的機會。而 7 月份我們亦在石硤尾擺放「社區關懷站」，透過展覽讓公眾知悉情緒困擾的訊號及處理方法，並宣傳珍惜生命的訊息。



社區服務 —
帶領視障人士購物

珍惜生命大使培訓

「生命劇場」

本中心於 6 月 28 日到中華傳道會李賢堯紀念中學進行一場「生命劇場」，透過論壇劇場的形式，以互動手法推廣珍惜生命的訊息。



越嶺專業培訓及發展中心

八月至十月培訓課程

課程名稱	日期及時間	費用
同吻甜蜜故事 — 一同體驗親子入廚樂	2016 年 8 月 6 日至 27 日 共 4 節 (逢星期六) 10:30 — 12:30	HK\$1,300 (二人同行: \$1,200) * 另有其他優惠 ** 學員必須額外繳付 \$200 材料費
精神健康急救 — 基礎證書課程	2016 年 8 月 6 日至 27 日 共 4 節 (逢星期六) 15:00 — 18:00	HK\$1,200 (二人同行: \$1,100) * 另有其他優惠 ** 學員另需購買課本 \$60
[情緒聚焦治療 — 情為何物?] 工作坊	2016 年 8 月 13 日及 20 日 共 2 節 (逢星期六) 14:30 — 16:30	HK\$400 (二人同行: \$300) * 另有其他優惠
幼兒品格培育與行為管教心理證書課程	2016 年 8 月 15 至 9 月 19 日 共 6 節 (逢星期一) 19:00 — 22:00	HK\$2,600 (二人同行: \$2,450) * 另有其他優惠
兒童為本遊戲治療初階 (理論班)	2016 年 8 月 16 & 23 日 共 2 節 (逢星期二) 19:00 — 22:00	HK\$1,050 (二人同行: \$900) * 另有其他優惠
兒童為本遊戲治療初階 (實習班)	2016 年 9 月 6 日 共 1 節 (星期二) 19:00 — 22:00	HK\$675 (二人同行: \$600) * 另有其他優惠
正念父母心 — 親子溝通技巧	2016 年 8 月 24 日至 9 月 28 日 共 6 節 (逢星期三) 19:00 — 21:30	HK\$2,200 (二人同行: \$2,000) * 另有其他優惠
治療師不會告訴你的秘密： 「自我暗示與催眠」	2016 年 9 月 3 日 共 1 節 (星期六) 14:30 — 16:30	HK\$120 (二人同行: \$100) * 另有其他優惠
[屋樹人] 心理分析工作坊	2016 年 9 月 5 日至 10 月 3 日 共 5 節 (逢星期一) 19:30 — 21:30	HK\$1,100 (二人同行: \$1,000) * 另有其他優惠
說話醫心 — 超級說話技巧	9 月 8 日至 10 月 6 日 (skip 15/9) 共 4 節 (逢星期四) 19:00 — 21:30	HK\$1,100 (二人同行: \$1,000) * 另有其他優惠
學童大腦潛能培育課程	2016 年 9 月 26 日至 10 月 24 日 (10/10 重陽節) 共 4 節 (逢星期一) 19:00 — 22:00	HK\$1,900 (二人同行: \$1,750) * 另有其他優惠
[撥開雲霧見青天 — 走出牛角尖] 工作坊	2016 年 10 月 11 日至 25 日 共 3 節 (逢星期二) 19:30 — 21:30	HK\$600 (二人同行: \$500) * 另有其他優惠
新一代心理治療法與催眠治療師眼中的 抑鬱症、焦慮症及思覺失調	2016 年 10 月 20 日 共 1 節 (星期四) 19:00 — 21:30	HK\$400 (二人同行: \$360) * 另有其他優惠

其他優惠請參閱本中心網頁或 Facebook 專頁。

詳情請往本中心網頁瀏覽：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link/index.php>

如有查詢，可致電 2319 1269 或 Whatsapp：6446 7749

發電郵到 ur-link@sbhk.org.hk

與越嶺專業培訓及發展中心職員聯絡。

攜手支持拯救生命的工作

捐款表格

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

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

1. 請支持 拯救更多珍貴的生命

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 CSW」(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)
- (b) 香港社會服務聯會
- (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 梁淑芬

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

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

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
同心 同路 同進 RIDING HIGH TOGETHER



PCCW
電訊盈科



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

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

24小時求助熱線：2389 2222

本會推廣及宣傳專頁：www.facebook.com/sbhk.org

生命偶遇：www.facebook.com/meetinglife.sbhk.org.hk