



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 75 期 | 2016 年 12 月 (非賣品)

今期主題：

PHOENIX

再生鳳凰

序：	1	本會活動 / 報告	
專題文章		「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽 2016	6
專訪：重生·再出發 挑戰南極 100 公里	2	活出彩虹服務	8
專訪：攜手·同挑戰 走遍極地	4	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

「千里之行，始於足下」
出自老子《道德經》
第 64 章，意謂「如
需走一千里路，必須由踏出第一步開始」

今期受訪者視障馬拉松運動員梁小偉 Gary 充份體現這句話的意思。失去視力讓他走進黑暗，掉進生命的谷底，但因為對生命的期盼，家人朋友的支持，讓他走出更精彩的人生。一步一步，走來不易。

踏出馬拉松的第一步，也是重投社會的第一步，成就了很多不可能的事。

Gary 的堅持跟勇氣、親人的關心、朋友及領跑員的陪伴，讓他展開人生的另一頁。Gary 將會跟領跑員張思縈 Jennifer 挑戰南極 100 公里賽事，成為全球第一位參與此項賽事的視障運動員。本期生命交流希望藉著他們的分享，鼓勵讀者以不同角度面對困境，走出更精采的人生。



重生·再出發

挑戰南極 100 公里

梁小偉 (Gary) - 香港馬拉松（視障人士組別）最快紀錄保持者，他因遺傳患上夜盲症，而視網膜色素病變更令他在 7 年前失去視力、失去工作、失去感情，人生進入低谷。剛開始失去視力的他曾經自暴自棄，把自己關在家裡，更一度以酗酒麻醉自己，生活有如行屍走肉，甚至站在窗前打算輕生。同行者的關心及支持讓他走出低谷，跑步更讓他走出黑暗，活出更精彩的人生；當日的堅持成就了今日的 Gary，他希望藉著自己的故事勉勵其他人。身經百戰的 Gary 曾參加不同國家主辦的馬拉松，而他的馬拉松版圖，將於明年 1 月拓展至南極。他將與領跑員挑戰南極 100 公里，成為第一位跑南極賽的視障人士，將不可能變成可能！

一瞬間變成三失大輸家

從 2000 年開始我的視力慢慢衰退，但沒想到 09 年有一天睡醒後我便永遠活在漆黑之中。由於我失去視力，無奈地辭去物業管理的工作，而拍拖 10 年的女友也離我而去。當時的我不想「見」任何人，甚至不願意外出。在家人的力邀下，失去視力的我第一次走到街上，但卻因誤會扶住一個陌生女子的胳膊而導致報警收場。那一刻，我感到無助及難受，家人需向警方出示殘疾證明才告一段落。我不想為其他人帶來麻煩，外界的目光亦讓我感到不自在，自此，我躲在家足不出戶 9 個月，以酒代水麻醉自己，過著行屍走肉的生活，拒絕其他人關心。當日常生活事事需要他人幫助，我頓時覺得人生沒有希望、生存沒有意義，繼續下去只是等死，曾經有一刹那我站在窗旁想一躍而下。

火鳳凰是如何煉成

在這頹廢的生活中，收音機是我唯一接收外界資訊的橋樑。每次聽到病患者的分享都能感到他們的求生意志，生存是他們努力對抗病魔的動力。跟那些天生失明人士及垂死邊緣的病友相比，我可算是幸福的。從病友的身上我看到生命的寶貴，繼續酗酒，放棄自己跟放棄生命無異。因此，我立志學懂視障人士的生活技能、讓自己踏出家門，與外界接觸。家人的協助也使我慢慢地適應視障人士的生活

除了適應生活，當下首要便是改善我暴肥後的健康問題：體重升至 180 磅及抵抗力下降令自己時常患病，所以我開始跑步減肥。起初我肥胖的身軀跑步時都感到吃力，經過持續的跑步及領跑員的鼓勵，我的健康也顯著得到改善；與此同時，我與領跑員們也建立了友誼，生活上多了互動及社交，不再感到孤單。跑步對於現在的我而言是最重要的，因此我十分珍惜跑步的機會，我知道自己的不足之處——我必須依靠他人領跑我才能練習，同時亦明白每個人都有他們的工作和時間表，所以我不會強求領跑員接送及遷就；反之，我樂意晨早起床趕赴遠處在領跑員上班前與他們練習。

經過半年間的練習，我報名參加 10 公里的賽事，也曾在公開組獲得第 2 名，比賽的成績肯定了我的努力，也使我感到鼓舞。這一切得來不易，除了感謝家人的包容、領跑員的支持，也感激我失去視力後第一位女友。在黑暗的日子裡，她的接納及包容給了我新希望，我曾向她承諾：就算失去視力，我也要做個最出色的視障人士。這番話是我一直堅持下去的動力！正因如此，我要求加強自己作為視障跑手的訓練，四出尋找實力較強的領跑員一起練習，並成為香港馬拉松最快紀錄保持者（視障人士組）。



生命影響生命的漣漪

生命真是奇妙—我的生活現在除了跑步及比賽，還有不時獲邀在社區內分享自己自強不息的生命故事。如果當日我選擇放棄生命，我相信也沒有今日的成果及與人分享的機會。源於自己喜歡雪地，完成了全程馬拉松（42.195 公里）賽事後，我萌生了跑極地馬拉松的念頭，希望一嘗跑北極的滋味。在一次練習中，我曾向領跑員葉韻怡（香港電台 DJ）透露這心跡；她的其中一位受訪者認識曾跑北極馬拉松的張思縈（Jennifer），機緣巧合下我便認識 Jennifer，並向她請教關於跑極地的經驗。我與 Jennifer 傾談時得悉她將會跑南極 100 公里*，而我又需要領跑員帶領我在極地比賽；Jennifer 為我向大會了解比賽時對視障人士的配套及可行性，經韻怡的鼓勵下，我改變原有到北極跑 42 公里的想法，以一年時間提升自己的體能，加強練習去挑戰我人生中第一個 100 公里的賽事。除了體能的挑戰外，我害怕坐飛機，從未坐過長途機及踏足雪地，為了體驗穿著比賽裝備在雪地跑步的感覺，我將與 Jennifer 在 11 月到北海道最冰冷的地方練習，希望有助我克服種種難關。

* 參加者須於 24 小時以繞圈形式內跑畢 100 公里，賽道會因應即時地理環境規劃出來

難關難過關關過

雖然人生或南極跑的籌備難關重重，我沒有視之為壓力，反之這是我的動力，每當完成一個難關，自己好像得到獎賞及鼓勵。當別人標籤我時，我會反思如何不被標籤—自強及不依賴他人、不對他人造成麻煩。生命不只是對自己負責，生存也是對朋友及家人的責任；考試、工作、感情失敗不等於人生失敗需要付上生命，世上還有很渴求生存的人。我深信生存是靠自己努力爭取，就算生活不如意，身旁總會有人願意扶你一把，至少不要放棄自己、不要放棄自己想追求及想做的事，做回自己，尋找結束生命以外的解決方法。



為了令南極跑變得更有意義，Gary 與 Jennifer 希望藉今次的比賽為社福機構籌款。經過多番聯繫，Jennifer 成功聯絡香港撒瑪利亞防止自殺會及積極地四出尋找贊助，奇妙地一件件事情的堆砌成就了今次慈善南極 100 公里比賽。「失去視力不等於失去一切，但放棄自己則失去一切」，Gary 和 Jennifer 希望活動可勉勵公眾珍惜生命，抱著希望與勇氣克服人生路上各種困難、逆境自強，堅守信念，追逐人生夢想。

請大家踴躍支持慈善南極 100 公里比賽，捐款網頁：

<https://charitablechoice.org.hk/en/campaigns/100-c58485>

攜手·同挑戰 走遍極地

張思縈 (Jennifer) 曾於 2015 年出戰北極馬拉松，藉以鼓勵復康群體努力跨過障礙，帶出「走出局限，奔向夢想」之訊息；2017 年她繼續以「讓生命影響生命」及不輕言棄的精神，藉著今次南極 100 公里賽，希望能夠勉勵港人在人生賽道上也要抱著勇氣衝破困局及跨越難關，對生命抱有希望，努力追遂人生夢想，並為香港撒瑪利亞防止自殺會籌款，推廣生命教育工作。

機緣巧合 一拍即合

我的朋友得悉 Gary 的心願是參與極地馬拉松，希望我可與 Gary 分享北極馬拉松的經驗和準備工作。Gary 需要一個領跑員跟他一起參與極地賽，而我則計劃參加南極 100 公里賽事，當我們相聚時便討論一起參與比賽的可能性。由於在嚴峻的天氣下跑 100 公里的賽事較罕有難得，康宏環球控股有限公司主席及執行董事王利民先生便提議我倆挑戰南極 100 公里賽 (王曾於 2013 年參與同樣賽事)，然而 Gary 擔心他未能應付 100 公里的路程，不竟 100 公里與馬拉松 42.195 公里相差差不多一倍。Gary 另一領跑員葉韻怡 (香港電台 DJ) 鼓勵 Gary 說：「以一年訓練時間去裝備自己的體能及培養默契，100 公里應該是可行」，因此我們就毅然報名了。

個人與同行

以領跑員身份參加比賽對我而言是一個新嘗試，心態上與技術要求也需要調節。以前的我參加比賽，講求自己的 PB(最佳成績) 及進步空間；現在作為領跑員的我於跑步同時，需了解及照顧別人的需要：例如，當我們前面有障礙物，我避開障礙物的同時，亦需要預留 5 秒反應時間給 Gary 作出閃避。我的提示必須十分清晰，不然很容易讓他受傷；獨自比賽的我在練習後只會隨意補給，但現在我當然要兼顧拍檔的需要。



領跑員可代替視障運動員的眼，讓他們安全地參與賽事，可能有人覺得領跑員幫助了視障運動員，但其實領跑員亦有得著。Gary 的步速比我快，身為領跑員的我反而有被「領跑」的感覺。因此我們需要協調穩定步速，以確保可以跑得更遠。現在我的跑速較以前穩定，狀態的起伏也較少，技術亦有提升。與視障運動員一同跑步，讓我更留意身邊人的需要，使我成為一個更細心的人，這可說是成為領跑員後的意外收穫。

堅持 向著標竿直跑

我希望透過 Gary 排除萬難遠赴南極跑的故事，鼓舞失落或有需要的人士，生命上繼續懷著勇氣衝破困局及跨越難關，仍然對生存抱有希望：Gary 曾經歷低谷、我與他練習時也曾出現分歧，經過磨合與妥協，現在大家有清晰的方向繼續向前行，一起共同面對及應付困難，完成目標及夢想，因此，為讓今次南極跑變得更有意義，我們會為香港撒瑪利亞防止自殺會籌款，身心力行，扣除成本後將善款捐作推廣生命教育之用；我倆完成比賽歸來後，亦能將故事帶入學校或社區，勵勉大家自強不息，不輕言棄，珍惜生命。

Jennifer 秉承社工「助人自助」及「讓生命影響生命」的精神，不時燃點自己去照亮別人，由以往自己參與跑步至善用自已的跑極地經驗去協助視障運動員 Gary 完成心願，並且將藉著這勵志的經歷去感染身邊人。期盼他們的故事日後傳遍社區內不同的層面，為我們的社會帶出正能量，活出希望，珍惜生命。



黑夜見黎明

慈善城市定向比賽 2016

「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽 2016 獲劉鳴煒先生冠名贊助已於 2016 年 9 月 24 日及 25 日於九龍區順利舉行。一千名參加者身體力行，體驗夜行，由黑暗走向光明，並為本會籌募善款港幣 60 多萬，善款將用於本會生命教育之工作。活動當日有幸邀請勞工及福利局局長張建宗先生 GBS, JP 親臨主持起步禮。

難關一 生命氣球



比賽中爭勝亦要保護氣球不洩氣，人生亦然，追逐夢想同時亦要好好保護生命

難關二

我有說話未曾講



參加者於紙上圈出適合舒緩情緒的說話，學習以適當的言語及行動表示關心，較容易讓情緒受困者釋懷。

難關三

一人行之同步跳繩



生命中的困難，很多時候是有同行者一同面對的，我們並不孤單。

難關四

路障



人生會遇到不少障礙，但總能跨越

難關五

隱藏檢查站



生命中有很多未知之數，但就是這樣生命才會變得精采

難關六

左右手



身邊人的支持和協助，有助情緒受困者走出困局。

難關七

走出平衡



我們需要於「生活」、「工作」、「學業」間取得平衡，讓自己過得愉快點。



本會連續三年舉辦「黑夜見黎明」慈善城市定向比賽，希望藉比賽帶出黑暗過後總見曙光的訊息。為了深化活動的意義，我們今年設立全新的難關及攤位，讓參加者與隊友一同解決困難，同步邁向終點。



GAMA 慈善籃球賽 2016

香港人壽保險經理協會 (GAMA HK) 於 10 月 22 日假陳瑞琪 (喇沙) 書院舉辦 GAMA 慈善籃球賽 2016，讓會員切磋球技之餘，更為本會籌募善款。是次活動籌得港幣 6 萬元，支持本會的生命教育工作及防止自殺服務！



除了難關外，我們於終點設立兩個攤位，讓參加者參加兩個特式攤位：

模擬熱線中心

參加者可嘗試聽模擬求助電話 (由熱線義工扮演)，學習舒緩受困者的情緒。



生命加油站

我們邀請參加者於卡上寫上鼓勵說話，為稍後到訪攤位的參加者打氣。



邀請參加者於心意卡上寫上祝福及打氣的說話，我們將不定時將心意卡寄出，讓參加者或他們的朋友收到窩心的祝福。



活動大使 Rubber Band 及一眾表演嘉賓 Soler、Blaster、Circle、Narcissus 水仙等為參加者傾力演出。全賴各贊助商、支持機構及各參加者之鼎力支持使活動得以順利進行。我們現正籌備「黑夜見黎明」城市定向比賽 2017，期望你們的支持及參與。



黑夜見黎明
慈善城市定向比賽
From Darkness to Sunrise
City Orienteering Competition

<p>主辦 Organizer:</p>  <p>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</p>	<p>協辦 Co-Organizer:</p>  <p>H.K. ORIENTEERING CLUB 香港定向定向會 est. 1978</p>	<p>冠名贊助 Title Sponsor:</p>  <p>hello.mingwailau.hk</p>
<p>樂器贊助 Musical Sponsor:</p>  <p>TOM LEE 通利琴行</p>	<p>媒體贊助 Media Sponsors:</p> 	<p>物流贊助 Logistic Sponsor:</p> 
<p>贊助 Sponsors:</p> 		
<p>全力支持 Supported by</p> 		
<p>場地提供 Venue provided by:</p> 		





活出彩虹服務

同路人師友計劃

活出彩虹服務在 8 月正式完成共 10 節的『同路人師友計劃』。

透過一連串的訓練活動，組員提昇了對自己和和其他組員的認識，並且增加了對自殺身故者親友的關顧能力。中心除了感謝同事及導師們的付出外，更衷心感激參加計劃的活出彩虹小組組員，令活出彩虹服務更能體現助人自助的精神，令更多有需要的親友得到支援！

活出彩虹小組的組員為自殺者家屬，我們希望藉訓練資深組員，讓他們協助新事故家屬，陪伴他們走出家人自殺的陰霾。

愛心月餅送祝福

『每逢佳節倍思親』，不少自殺身故者親友也份外思念他們已故的親人。在剛過去的中秋，中心再次凝聚組員一起製作數百月餅，除一同懷念自己的摯親，還為其他組員和新發生事故的朋友，透過月餅送上祝福和關懷，讓他們知道，『你們並不孤單！』。



網上防止自殺服務

感謝在過去一年『真心話室』義工為有情緒困擾的網友提供了 310 天共 1,532 小時的網上情緒支援服務。尤其 2016 年初學生自殺問題嚴重，義工同心大幅增加服務時數，實在令人感動。新一期『真心話室』義工的培訓工作在 8 月已正式完成，令義工團隊再增添 28 名新力軍。感謝你們參與了接近三個月的密集訓練，並在未來一年恆常當值，於網上為有情緒困擾的朋友提供即時的情緒支援。盼望這些網上防止自殺服務的新力軍，為網絡世界增添愛與關懷。

真心話室服務時間：星期一至日晚上 8 時至凌晨 1 時

網址：<http://www.help4suicide.com.hk/>





熱線中心

59 期義工招募

你無需擁有特殊學歷或專業輔導技巧，只要你：

- ～年滿 20 歲或以上、具中學程度及有著助人的熱心；
- ～願意耐心聆聽別人、性格成熟、情緒穩定；
- ～願意參加本會提供的「職前訓練」及「在職訓練」；及
- ～願意付出時間，定期當值。

截止日期：2016 年 11 月 25 日

第 59 期 熱線義工招募 Start!!

我們需要更多熱心義工!!

24小時
熱心熱心
3797 2222

招募簡介及面試日

日期	時間	截止日期: 18/11/2016 (何結斌/台先生)
12/12/2016 (一)	7:00 p.m. - 10:00 p.m.	查詢電話: 2790 8844
13/12/2016 (二)	9:00 a.m. - 10:00 p.m.	
14/12/2016 (三)	9:00 a.m. - 10:00 p.m.	

報名資格

- ✓ 年滿 20 歲或以上、具中學程度及有著助人的熱心
- ✓ 願意耐心聆聽別人、性格成熟、情緒穩定
- ✓ 願意參加本會提供的「職前訓練」及「在職訓練」
- ✓ 願意付出時間、定期當值

報名上址

- ① 於上本會網頁下載申請表: www.abhk.org.hk
- ② 親臨本會九龍彩虹邨辦事處地下 126-127 室索取申請表
- ③ 附註「熱線中心」字樣，填妥後交還本會
- ④ 請註明「59期熱線義工申請」

www.abhk.org.hk

7 至 9 月活動及訓練

7 月份 - 認識雙性人講座

- JUPAS Office 培訓工作坊

8 月份 - 參觀生命·歷情體驗館

- 處理賭博成癮及電話輔導技巧訓練

9 月份 - 母親的抉擇講座

- 認識妄想症講座

- 由義務工作邁向身心健康研討會 2016





生命教育中心

「繪聲繪惜」

「繪聲繪惜」生命教育圖書外展計劃，已於本年九月開展，講故事義工現正進行培訓，將會一起到小學或幼稚園，為學生講出生命教育繪本故事。

此外本會位於白田中心的賽馬會生命教育資源閣，也將會舉辦一連串繪本故事特備節目，歡迎學校、機構或家長會組織團隊參與，帶小朋友一起進入豐富多彩的繪本故事世界，共同經歷生命教育的奇妙旅程！

資源閣特備節目可自選日期、時間及主題內容，如有興趣，請致電 2319 1269 查詢！

日期及時間

活動每節為 90 分鐘，可選擇以下時段進行（公眾假期除外）：

平日上午
(9 時至 12 時期間)

平日下午
(2 時至 6 時期間)

星期六上午
(9 時至 12 時期間)

主題內容

可選擇以下各項：

- 個人成長
(有關身體變化或解難能力)
- 社交溝通
(有關情緒管理或友誼建立)
- 生死教育
(有關欣賞生命的奇妙或學習如何面對死亡)
- 親子互動
(學習意見表達和情感表達 * 必須安排親子出席，每節最多安排 5 對親子參與)

活動形式

每節首 30 分鐘為資源閣之導賞及主題繪本演講，可選配以下一種活動項目：

- 故事情節小話劇
- 故事情節創意繪畫
- 故事情節創意塑造
(輕黏土製作立體圖像)
- 故事角色形象設計
(環保材料應用作平面或立體藝術創作)
(只適合小學生)

備註

每節最多接待 15 名參加者



「生命劇場」

本會生命教育中心於 10 月 22 日為青年議會協辦了一場生命劇場，當日勞工福利局局長張建忠先生亦有出席觀賞劇場的演出。

當日演出了劇目 < 留空 >，內容主要講到正就讀中五的男主角面對沉重的學業壓力、家人的不明白及強烈的孤獨和失敗感，從而走上絕路。生命劇場透過「坐針氈」及重演的部份，讓觀眾反思不同的解決問題方法，大家討論及發表意見後，觀眾可以聽取意見後，應用於自己的日常生活中。



* 以上各項，請在口內剔選 適合你需要的項目

越嶺專業培訓及發展中心

二零一七年一月至三月培訓課程預告

課程名稱	日期及時間	費用
處理刁難人士之十型人格	2017年1月10日及17日 19:00—22:00 (逢星期二,共2堂)	HK\$924 二人同行價 - HK\$840
治療師不會告訴你的秘密： 「自我暗示與催眠」(第一班)	2017年1月14日及21日 14:30-16:30 (逢星期六,共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400
敘事治療進階證書課程	2017年2月8日至3月29日 19:00-20:00 (逢星期三,共8堂)	HK\$4,800 二人同行價 - HK\$4,600
生死初接觸	2017年2月11及18日 15:00—17:00 (逢星期六,共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400
尋解導向治療工作坊	2017年2月17日至3月3日 19:00-21:00 (逢星期五,共3堂)	HK\$650 二人同行價 - HK\$600
超級記憶術與學習理論	2017年2月17日及24日 19:30-21:30 (逢星期五,共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400
如何改善人與人之間相處關係？	2017年2月18及25日 14:30—16:30 (逢星期六,共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400
陪伴喪親者	2017年2月25日至3月18日 15:00—17:00 (逢星期六,共4堂)	HK\$850 二人同行價 - HK\$800
<自我暗示與催眠> 課程系列： 體重管理	2017年3月3日及3月4日 19:30-21:30 / 14:30-16:30 (星期五、六,共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400
音樂治療工作坊 — 愛護自己・關愛他人	2017年3月3日 19:00—22:00 (星期五,共1堂)	HK\$500 二人同行價 - HK\$450
「聲線護理與正確發聲」工作坊	2017年3月10日、17日及24日 19:30 - 21:30 (逢星期五,共3堂)	HK\$650 二人同行價 - HK\$600
治療師不會告訴你的秘密： 「自我暗示與催眠」(第二班)	2017年3月11日 11:30-13:30 及 14:30-16:30 (星期六,共2堂)	HK\$450 二人同行價 - HK\$400

其他優惠及詳情請參閱網頁：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link> 或

facebook：<https://www.facebook.com/UrLinkPTDC/>

如有查詢，歡迎致電 2319 1269、Whatsapp 6446 7749

或電郵到 Ur-link@sbhk.org.hk 與越嶺專業培訓及發展中心職員聯絡。

收費輔導服務 即將推出

攜手支持拯救生命的工作

有您支持，香港多點關懷，拯救更多珍貴的性命，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

1. 請支持 拯救更多珍貴的性命

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

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



3529 9000 0000 0012 5

Circle K



99990610294121

- 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) 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 梁淑芬
(c) 香港公益金

編輯委員會成員：

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 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