

第82期
2019年3月 (非賣品)

生命交流



沉

默

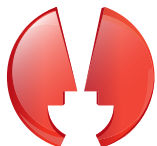
的

生

死

教

育



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

02 | 專訪伍桂麟先生

06 | 讚賞的迷思

08 | 自殺的人都不理性?

華人傳統有很多忌諱的事，紅事有忌諱、白事有忌諱、新年有忌諱、盂蘭節亦有忌諱。我們視這些忌諱為正常，以致我們有很多不正常的忌諱，就如每個人都必定會經歷的死亡，也是忌諱，一切關於死亡的事都是不好的事。

避談死亡同是源於人對未知的恐懼。對於不能掌握的事，一般人都會有強烈的不安感，於是死亡也一樣，懼怕使我們有意無意間避開這避不開的事。這種心態也延伸到自殺這問題去，我們遇到身邊人有自殺念頭，很多時都不敢直說，因為這是自己不能掌握的事，怕太直接說出來反而使對方加強了這念頭，又怕一旦對方坦白承認，自己就不知所措，然後只會支吾以對，說些「不要想那麼多」的敷衍說話，以為不處理問題就是處理問題的最好方法。這種避談的態度正正是錯過拯救有自殺念頭的生命的最佳時機。

忌諱一般都只是帶來心理上的安穩，於實際意義上沒有任何幫助，帶來的負面影響卻很大，讓我們從今期的專訪中，作一個反思，摒棄無謂的忌諱吧！

總幹事 曾展國

沉

默

的

生

死

教

育



華人避諱談論死亡，但它總是來得出奇不意，避無可避。而病人去世前所受的痛苦，隨後親友所面對的悲傷及遺憾，更是不能想像。死亡帶來的盡是負面及傷痛情緒，但香港中文大學醫學院解剖實驗室經理伍桂麟（Pasu）認為從另一角度看死亡，這個人生的終點是教育在世的人如何對待生命的重要一課，「無言老師」更擔起當中的重要角色。

從死看生，活好當下

遺體捐贈文化推動者 Pasu 曾任殯儀館的遺體防腐師，職責是替遺體防腐及修復。他在 2010 年加入中大醫學院解剖實驗室，協助醫科生解剖教學。礙於當時社會對於捐贈遺體非常抗拒，死後要保留全屍的觀念很重，因此醫科解剖課面對遺體嚴重不足的問題。有見及此，Pasu 與陳新安教授推行「無言老師」遺體捐贈計劃，透過宣傳、舉辦講座、與不同社福團體合作進行參觀等，讓大眾認識這個計劃，了解當中意義和配套，繼而登記成為「無言老師」。經過多年的努力，遺體捐贈計劃終見成效，現在中大醫學院每年收到的遺體已經遠超醫學院所需。



▲ Pasu 辦公室的一隅放滿林林種種遺體捐贈的資訊，供參觀人仕取閱

對於經常面對死亡的 Pasu，以前亦要時常面對難以接受死亡的在世人，他相信「無言老師」遺體捐贈計劃的創立並非單純為收集教學遺體而生，同時希望借這個計劃讓更多人思考生命和死亡，好好活在當下。

醫科生的一課 — 「尊重」、「人性化」和「社會責任」

無言老師奉獻珍貴的軀體造福無數病人，一眾在學醫科生無疑是最大的受惠者。不止醫學知識，無言老師教予醫科生的還有人生課題—「尊重」、「人性化」和「社會責任」。

Pasu 稱：「『無言老師』是對遺體捐贈者的尊稱，每年第一堂解剖課下刀前，醫科生與老師一起為無言老師靜默，而最後一課會寫下感謝卡送給每位老師的家屬。每年也會出席無言老師的撒灰儀式，並由同學代表致辭，向老師致上最後的敬意和作出最後道別。不同的紀念儀式背後，是希望醫科生學懂對生命的尊重。」

「醫科生面對的不單是要學的解剖知識，而是要切實面對一個有名有姓的遺體。遺體不只是工具，過程中醫科生會思考，會想像這個已去世的人和他有什麼關係，代表他們仍然視無言老師是一個人，要不然跟在廚房切肉煮飯是沒有分別的。每個學生得出的結果和答案都不同，但我相信大部份人得出的結論和過程都是正面的。而且醫學生對待遺體的態度，會直接影響他們日後對活生病人的態度。」 Pasu 表示。



▲ 每位無言老師的姓名均會刻在教學大樓的紀念碑上，以感謝他們和他們家人的無私付出



▲ 解剖實驗室外壁報板放滿醫科生和家人對無言老師的心底話



▲「死物習作」為無言老師計劃特別設計的撒灰器「信別」

家屬的一課 — 對生命的尊重

「死無全屍」對中國人來說一直是個忌諱，死後身體要被人切割、研究更是不能接受。中國傳統家庭觀念是以父權為基礎，我們都習慣跟隨輩份最高的父輩指示決定人生大事，個人的意願便會在這個過程中消失。在世的親人可能因為自己的價值取態而不執行離世親人的生前決定。

即使登記人生前已經簽訂同意書要成為無言老師，倘若離世後家人反對，遺體和器官都不能使用，亦未能完成登記人的遺願。Pasu 直言：「我希望這個遺體捐贈計劃可以讓大眾開始對生命自主有反省。希望無言老師的家人在執行親人遺願時學懂中國文化中一直缺乏對個人選擇的尊重。深明家屬要接受親人死後亦然不能『入土為安』，因此他從家屬的角度出發，設計了不同的悼念儀式，期望他們可以在悼念的過程中得以抒發感受。而且這樣悉心安排才配得上無言老師和他們的家人對社會和醫學的付出。」

無言老師的後續

在無言老師的撒灰禮上，醫科生對每個家庭逐一致謝，分享從無言老師身上所學習的知識。當中有些家人仍未接受遺體捐贈當無言老師的做法，但學生的分享，實實在在是對家人最大的安慰和啟發。無言老師的身教，不只是無私的奉獻，亦教曉在世的親人如何安然迎接死亡。



▲一個悉心打造的送別閣，讓親屬可以在一個寧靜、平和的環境中送別家人

活動 報導

How to Set Yourself Free!

去年 12 月，本會總幹事曾展國先生應 Live To Love Hong Kong 邀請，出席「How To Set Yourself Free」座談會。當晚與第九世康祖法王一嘉華多康巴（Gyalwa Dokhampa）及大館總監簡寧天（Timothy Calnin）一同聚首大館賽馬會立方，探討怎樣從日常生活中由有形及無形的枷鎖中解放，成為一個真正自由的人。會後的問答環節，觀眾們都踴躍提問，希望 3 位講者能建議他們應該怎樣面對日常生活中的困難並得到自由。

總幹事察覺到很多人認為負面、悲觀是一些不好的情緒和能量。當他們面對失敗時，未能坦然接受自己的失敗、梳理負面情緒和分析失敗原因，便以「正面」的心態再嘗試。但長期保持「正面」，同時無視負面情緒，不但不能解決生活中遇到的問題，更可能令自己陷入情緒不穩的惡性循環。

他提醒大家，承認失敗、接受自己的負面情緒不會讓你成為一個軟弱的人，反而可以讓你作好準備走更遠的路，面對更多挑戰及困難。「It's okay not to be okay.」，只有這樣你才可擺脫失敗的枷鎖，變得更自由。

嘉華多康巴九世認為很難定義何為「自由」和「枷鎖」，因為兩者都不是有形存在於世。他指出我們對事物的「觀點」才是我們最大的枷鎖，這一刻你覺得自由的決定，很可能下一刻會變成牽制你的枷鎖。事物並沒有改變，轉變的是只是你對它的看法。



「辦公椅對決」 輾走工作壓力！

香港撒瑪利亞防止自殺會獲香港大塚製藥邀請，成為香港首屆「辦公椅對決」的受惠機構。活動已於今年 1 月 27 日，在一片熱烈的氣氛中順利舉行。當日參加者以辦公椅競技對賽，在平日繁忙的中環遮打道上風馳電掣，於比賽過程中尋找簡單的快樂，將積存已久的工作壓力通通輾走！本會總幹事亦親臨對決現場任鳴槍嘉賓，與其他嘉賓一同為參賽者打氣。



讚賞的迷思

每一個人都喜歡發自內心的讚美，成長中獲得足夠的肯定及鼓勵可以讓孩子知道自己所做的事情的意義，並由此建立起正確價值觀及自信心。相信每位父母都明白讚賞對孩子成長的重要，但實踐出來卻絕不容易。「孩子好似唔鍾意我讚佢」、「佢話我好假」，有時父母認為自己已經稱讚孩子，孩子偏偏好像不接受，令父母倍感疑惑。或許讓我們先從心出發，點破心中的謎團。

是操控？還是肯定？

讚賞不是操控或誘導子女的手段，但往往父母有時內心太渴望孩子做出期望行為，便不其然說出「記住下次都要咁！」、「你咁有好奇心，如果你讀書都係咁就好啦！」這些說話。稱讚緊接著批評或要求，容易讓孩子懷疑你的真心。

久而久之孩子便會認為你稱讚他是有目的，繼而說出「你都係想我做啫！」、「你好假！」的悔氣說話。那麼讚賞是為了什麼呢？讚賞是證明父母「我看到」及「我相信你」的過程，就如一面鏡子，只是如實地反映出孩子此時此刻的「好」，讓孩子漸漸相信「我是有價值的人」，而不是作下一個要求的引子。

不如你也感受下操控和肯定說話之間的差別？你又比較喜歡那一種稱讚呢？

" 你好有耐性睇呢篇文，你記住下次都要咁 "

" 你好有耐性睇呢篇文，多謝你。 "



讓我從「你」的角度了解你

曾有家長向我們分享，他們稱讚孩子「你好叻」、「你好乖」後，孩子反而覺得很懊惱、甚至反抗。明明家長是稱讚孩子，為何好像適得其反？不如用以下例子和大家一起探討這個情況。

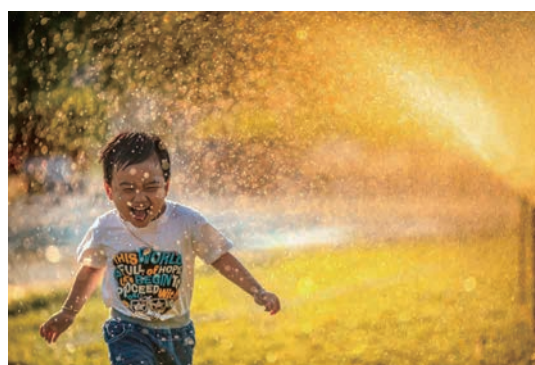
當家長看到孩子安靜地做功課，家長稱讚「你好叻呀！」，孩子很可能一時間未能接受這樣的讚賞。正在做功課的他們一方面不知道你形容的「叻」是指甚麼，另一方面他可能在想「我好多都唔識」、「做咁耐都未做完」，正為做功課感到挫敗，覺得自己和「叻」完全拉不上關係。這兩個原因都說明孩子眼中的「叻」可能和家長的想法未必一致，因此他們可能會以不同方式表達對這種落差的不接受。

我們建議父母要清楚、具體表明孩子在什麼方面的行為或功夫值得稱讚及欣賞，因具體的說話能連繫彼此的心，增加大家對何謂「好」、「乖」、「叻」的理解。家長亦可把稱讚的焦點盡可能放在肯定孩子的努力、動機或對他人產生的正面影響上，從孩子角度去稱讚，有助他們更加認清自己哪一方面表現「好」。

家長可以嘗試跟隨以下例子去稱讚孩子：

稱讚	具體描述	父母的心思
「你真係聰明！」	「呢條數學題目好難，但你諗到方法解答」	肯定孩子的努力
「你真係乖！」	「你識得幫大家添飯，你想照顧屋企人」	反映動機
「咁就叻啦！下次記住做！」	「著過嘅鞋放返原位，宜家整齊好多啦，望落去都舒服」	行為對他人產生的正面影響

不用過份誇大，只要貼近現實，讓孩子自然地在心中繪畫一幅正面的自畫像，知道自己所做的事情的意義。語言的力量，或許我們未能即時看見，但請相信每一句肯定的話語，正一點一滴在孩子心中建立起一生受用的力量。讓我們努力捕捉孩子做得正確的事情，一起為孩子每一個小進步而喝采。



Lifetube - 「自己生命・自己教育」 Collage 短片比賽

- 2018 年，Lifetube 在中學舉辦「自己生命・自己教育」短片製作工作坊，
- 2019 年，Lifetube 在全港舉辦「自己生命・自己教育」Collage 短片比賽。

本會期望透過 Lifetube 網上生命教育・資源共享平台舉辦的短片比賽，收集中學、大專及公眾以「生命教育」為題的參賽短片，一起由下而上擁抱生命、防止自殺，改善日益嚴重的青年自殺情況。

各組別冠軍可獲得現金獎港幣 \$10,000、獎座及獎狀；而中學及大專組別更另設「最積極參與學校獎」，以讚揚及宣傳該校對生命教育工作的重視。

如想了解更有關短片比賽的詳情可瀏覽：

宣傳短片：<https://lifetube.hk/#new-video>

參賽詳情：<https://lifetube.hk/#new-photo>

查詢：2319 1269 / 5332 5987 / lifetube@sbhk.org.hk





自殺的人都不理性？

面對自殺者，我們都不禁問：明明自殺會令他們失去寶貴性命、變得一無所有，為何他們仍會選擇這個既不成熟，亦不理性的處理方法？但中心輔導員卻認為自殺是這批遭逢重大困境的人權衡利弊後，所作出的一個他們覺得合理的選擇。

首先我們要清楚明白選擇尋死的人的生死觀可能跟大多數人不同，他們覺得生存並不值得雀躍，他們甚或覺得死後世界才值得追尋。而且他們的抗逆能力及願意面對困境的意欲比平常人低。在這些前題下，自殺便變得合理又具吸引力的選擇。每位當事人都可能有一個吸引他們自殺的理由，下列 3 個最為普遍。

一個讓困擾消失的捷徑

面對長期病、突然喪失致親這些不能逆轉的困境，當事人通常非常消極，認為繼續生存只會帶來無盡痛苦，自殺可令他們馬上擺脫痛苦、終結煎熬。這種即時解脫對他們有極大的吸引力。

保護自己所愛

長者、長期病患者及欠下巨債的人除了自己受苦，他們亦覺得自己是家人的負累，選擇離去不單解脫自己，更解除家人的束縛。他們的決定不單經過理性考量，當中更包含對親人的關愛。這類當事人的自殺危機都被其他人大。

回報來得快又切合當事人需要

有部份人言死只為爭取他人的注意、關心及讓步。只要他們一表露這個想法，其他人便會設法滿足他以防他作出進一步行動，當事人所期望的結果亦即時達成，例如情侶一方以自殺要求復合或學生以死歇止家長對自己的苛求。

不論你認同他們面對逆境時的處理手法與否，但這些理由或多或少都解釋到自殺者作出這個「傻」決定背後的理據和考量。下次當看到自殺新聞時，不妨放下先入為主的價值判斷，多考慮他們的實際處境，可能會讓你更明白他們所承受的苦。



防止自殺小錦囊

如果你看到你的親友，最近：

- 經歷重大親人喪失
- 對自己有過多負面標籤
- 搜尋自殺資訊
- 身體有不尋常傷痕
- 送貴重物品給他人
- 抽離生活上的種種角色
- 態度/ 性格突變

他們很可能因解決不了當前困境而正考慮輕生。你要特別留意和關心他們的情緒，在適當時候協助他們和向我們求助。

活出彩虹服務

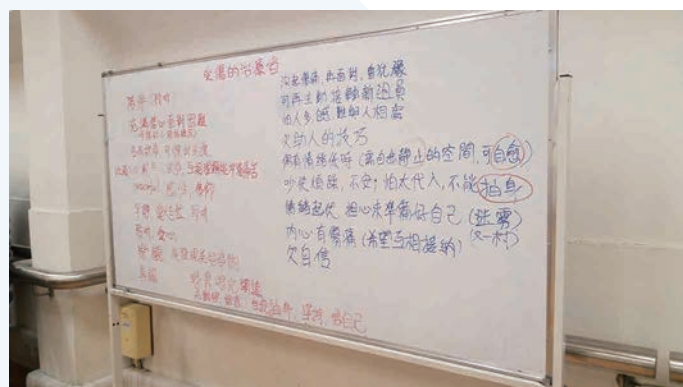
「活出彩虹」是自殺危機處理中心旗下一個揉合治療、支援及義工培訓的計劃。希望協助自殺身故者的親友走過喪親的傷痛、由同路人彼此支持，達致助人自助。

自殺者家屬往往比一般親友身故所產生的哀傷更為複雜。家人對於親屬自殺的事，每每難於向外人啟齒，甚至有個案選擇脫離舊有的社交圈子。由同路人陪伴、探訪有助於他們接受親人離世、渡過哀傷。

1月剛剛完結的小組，中心社工特別挑選一些已過了最傷痛時刻的資深組員，他們願意付出額外時間，以自己的經歷和體驗，支援和鼓勵其他剛經歷喪親的組員。是次小組以優勢觀點（Strength Base）為基礎，除教導組員著眼自己「擁有」什麼，而非「缺少」什麼，及了解人過渡哀傷時所經歷的不同階段，期望從中發掘

參加者的潛能並加以發揮，以達至助人自助的效果。

在這4個多月的相處，組員同笑同哭，成為彼此信任和支持的同路人。盼望他們繼續學習以正面積極的態度，建立和適應新生活。



立即下載

「CHAT 窿」網上情緒支援應用程式





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



<https://lifetube.hk>

5 MAY 16
截止報名
Deadline of Submission

組別 Category
· 中學 Secondary School*
· 大專 University*
· 公眾 The Public

*特別獎 Special Award
最積極參與學校獎
The Most Supportive School Award

7 JULY 6
[Lifetube Talk] 決賽暨頒獎典禮
[Lifetube Talk] Final Competition and Prizing Ceremony

\$10,000

16 JULY 16
截止公投
Deadline of Referendum

即席 [Lifetube Talk] ,
共同擁抱生命、防止自殺。
Improvise at [Lifetube Talk] ,
let's embrace life and prevent suicide together.

Lifetube 是香港撒瑪利亞防止自殺會
新推出的網上生命教育、資源共享平台。
Lifetube is The Samaritan Befrienders Hong Kong's
newly launched Online Life Education · Resource Sharing Platform

查詢 Queries: 2319 1269 / 5332 5987 / lifetube@sbhk.org.hk

合作計劃
Cooperation Project:



捐助機構
Funded by:



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

智・理明言 - 與智障人士溝通技巧工作坊

熱線中心會定期為接聽 24 小時求助熱線義工提供不同類型的訓練，好讓他們能提供適切的援助予不同背景的求助者。在去年 12 月，扶康會為熱線義工舉辦為期兩天的「智・理明言 - 與智障人士溝通技巧工作坊」，訓練由扶康會社工統籌，並邀請他們中心的學員與義工們交流，讓義工認識與智障人士溝通時需要注意的地方和技巧。

智障人士因發展障礙影響他們的表達能力，說話句子零碎。扶康會社工在訓練中播放智障人士錄音聲帶，讓義工初嘗理解智障人士說話時所面對的挑戰。義工聆聽時需要更專注及更多耐性，亦不能急於要求他們理清說話的意思。

除此之外，智障人士的生死教育亦是今次訓練的重點。生死議題在華人社會往往被視為禁忌，只有在親友離世時才稍作討論往後的處理。對於智障人士，生死教育更為重要，因為死亡這個抽象的概念他們並不容易理解。從訓練中得知，近年醫學發展迅速，智障人士壽命延長，父母會先離開他們，但他們的生活一直都圍繞著自己的父母，如果不及早教育智障人士面對死亡，到父

母死後才面對，無疑會引發出他們不同的行為問題。亦因為他們表達能力的阻礙，很多時情緒不能發洩出來，要重新適應新生活更見不容易。

熱線中心求助電話的求助者中亦有不少是智障人士，是次訓練除了讓義工掌握到與智障人士溝通的技巧外，更讓義工明白到智障人士對身邊發生的事情有着不同程度的理解及情感需要，這兩天的訓練能讓義工明白每個人的獨特性，即使他們未必能很好地表達自己的想法，我們都要耐心聆聽他們的需要，陪伴他們面對困擾。



和諧粉彩 Pastel Nagomi Art 療癒之旅 (和諧粉彩體驗課程)

和諧粉彩藝術 (Pastel Nagomi Art) 源自日本，日文 Nagomi 即「和」，有和諧的意思。這是一門有療癒功效的粉彩指繪藝術，由細谷典克先生 (Mr. Hosoya Norikatsu) 於 2003 年創立，意思是給予希望的一種療癒藝術。同年他同時創辦了「日本パステルホープアート協会」(Japan Pastel Hope Art Association)，培育導師在全球推廣和諧粉彩藝術。

細谷老師當初開始接觸和諧粉彩藝術是因為希望鼓勵因病入院的好友。他畫了一張櫻花和諧粉彩畫送給他，說待他出院時一起去看真的櫻花，就這樣給病人帶來了一個希望，也正是創 人所希望分享的事情。他亦希望無論任何年紀、有沒有繪畫經驗、能在沒有太多工具的環境下都能做出漂亮的畫作、享受藝術。

和諧粉彩藝術是利用粉彩柔和而溫暖的色調，加上手指頭或其他工具，自由地配合自己所喜歡的色彩，形狀和構圖而作畫，沒有規則，沒有對與錯。是次課程由 CAROL CHOY—日本 JPHAA 和諧粉彩正指導師所任教，希望參加者藉著和諧粉彩藝術創作過程，喚醒人類原有的藝術特質，分享交流價值觀，療慰人心，自然而然地燃起希望。

日期：2019 年 5 月 24 日 (星期五)

時間：19:00 - 21:30

費用：HK\$600；二人同行價 - HK\$450



中心提供更多輔導及心理治療課程，詳情請參閱：

網頁：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link>

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

如有查詢，歡迎與越嶺專業培訓及發展中心職員聯絡。

電話：2790 9022

WhatsApp：6446 7749

電郵：Ur-link@sbhk.org.hk

香港撒瑪利亞防止自殺會

捐款表格

預防勝於補救，推廣珍惜生命極為重要。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缺乏面對逆境的能力及關心。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。

捐款資料

- 我願意每月定額捐款 HK\$500 HK\$300 HK\$150 其他 HK\$ _____
 我願意一次性捐款 HK\$3,000 HK\$1,500 HK\$500 其他 HK\$ _____

捐款者資料

英文姓名 _____ (Mr. / Ms. / Miss.) 中文姓名 _____ (先生 / 女士 / 小姐)
身份證號碼 _____ 地址 _____
聯絡電話 _____ 電郵 _____

捐款方法

- 銀行自動轉賬 (授權書於稍後寄上) 【每月定額捐款主要方法】
 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



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」(免郵費)。

如你希望每月定額捐款，亦可把填妥之表格傳真至 3016 9970。

捐款港幣 \$100 元以上，可憑收據申請扣稅。(稅局編號：91/1498)

「生命交流」已上載至網站 <http://www.sbhk.org.hk/>
(如不欲收到印刷版本，請電郵至 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

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 06470
---	--	------------------------



感謝你的支持！

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關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 地址：九龍白田邨瑞田樓 B 座 3 樓 1 室
電話：2319 2688 傳真：3016 9970 電郵：info@sbhk.org.hk

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