



84  
期

2019年11月

# 生命父流

非賣品



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

(07) 生命教育文章 - 生氣

(08) 體驗生命的彩虹 - 禪繞畫

(09) 擁抱「陰影」- 接納不完美的自我



## 序

最近的社會事件對很多人帶來不少的情緒困擾，這包括個人層面的不安、無助、絕望的感覺，朋友之間的政見不同導致決裂，甚至家庭成員的分歧使家庭成為政治爭拗的戰場。

筆者尤其擔心個人及家庭方面的困擾導致的問題，畢竟朋友總有聚散，但自身的精神健康及家庭的相處對每一個人的影響都很大。有個案是子女因父母的責備及嚴詞而離家出走，亦有父母因政見不同而要趕子女離開，這些情況實在令人惋惜。

筆者最近亦以此為題，特意到中學為家長提供講座，希望能夠為這困局帶來一點正面的效果。可幸大部份家長都願意踏出一步，以少少的改變帶來大大的愛。

本期《生命交流》希望提出大眾在社會事件中情緒受困下可以紓壓解困的方法，讓我們調整心態，面對將來可能更多變不定的日子。

總幹事 曾展國



相片來源 GETTY IMAGES



# 社會事件

社會事件持續4個多月暫未有緩和跡象，每個週末不乏集會或遊行，報章雜誌、電視新聞及社交媒體報導也涵蓋相關新聞的畫面、評論、不同政見人士的對立及互相批評，這次社會事件彷彿已圍繞著我們的生活。不論你的政治取態，少不免都會受社會事件帶來情緒影響，難以獨善其身。在這場政治風波背後，我們關注到青年人正面對著大規模的社會紛爭和對立，再而接踵而來的情緒問題，他們該如何自處及應對，這個課題相當值得我們探討。

## 涉社會事件 青年求助情況

根據本會熱線中心的求助數字，自今年3月截至10月15日收到593宗涉及社會事件的求助個案，在願意披露年齡的480個求助者中，共有95位年齡介乎15至34歲，佔總求助人數的16%，當中有20宗更出現低至高危的自殺念頭，相比起其他年齡層，青少年群組較多出現自殺念頭。

另外，本會的「Chat窿」網上聊天服務及為應對社會事件而在Telegram開展的Life Angles服務，由6月1日至10月15日期間共收到56宗涉社會事件的網上求助，當中求助者亦以青少年群組為主。由此可見，香港青年正經歷一個重大的情緒困境，需要我們正視及協助。

## 衝突不斷 牽動青年情緒

社會事件衝突不斷，加上各大媒體澎湃的訊息，不論你的政治立場，你的情緒或被社會事件所觸動，令人思緒混亂，情緒不安。作為支持者，你或會對社會上不公義感到憤慨、為自己不能作出更多貢獻而感到自責和內疚、就事件沒有改善而覺得無助和絕望。如果你是反對者，你則可能因事件一直未能平息，並影響生活而感到煩躁、憤怒及焦慮。沒有政治取態的你，有可能會被迫表態，為在正反兩面中作磨心而感到無奈，甚至對鋪天蓋地的新聞報導感到煩厭。

在今次社會事件中，青少年群組的參與程度比過往的社會活動高，他們對是次社會運動的情緒愈來愈高漲，愈見投入。面對家人意見分歧及持不同立場時，會感到失望及



# 牽動青年情緒



相片來源 路透社

鬱惱，從而引致許多衝突，甚至關係破裂，離家出走。朋友及情侶間因為政見不同而缺裂也屢見不鮮，在社交媒體上絕交更是不絕於耳。家庭朋輩間關係的劇變、頓失所依及至親支持，都讓青少年感到非常無奈及惶恐。

部份參與其中的青少年，在這百多日的經歷，感到身心俱疲，惟卻認為不獲政府回應，令他們對前境感悲觀和絕望，繼而考慮以自殺作為解決當前困局的方法。自殺者失去了寶貴的生命固然可惜，但他們的行動一石激起千層浪影響周遭的同路人。充斥著負面情緒的青年承受著很大的情緒壓力，當看見與自己同樣受苦的人選擇了自殺，讓他們認為以自殺解脫是可行的，繼而做出模仿行為。同行者喪生，對持有共同理念的人都會產生無力感、悲傷及絕望等情緒。再加上傳媒鋪天蓋地的報導，很容易讓自殺的風氣如疫症般向四處流湍形成自殺風潮。

## 家長情緒同受影響

家長同樣因事件的現況和發展而情緒受到影響，同時面對街頭上各種未知的情況與不同形式的暴力，家長當然希望時刻保護子女，但現實上卻不容許，家長自然會感到無助及焦躁不安，時刻擔心子女的安危。即使走在街上、回到學校或回家途中，青少年都有機會面對危險，更遑論參與抗爭運動的那一群青少年人。

社會事件少不免會成為家中茶餘飯後的話題，一旦涉及政見這些個人核心信念，我們很自然會希望對方認同自己的立場或證明自己的觀點比別人好。討論過程中很容易墜

入非黑即白的對立狀況，讓過激情緒支配理性討論。家長在無法說服子女時，更有可能以父母身份命令子女全盤接納自己的看法。甚或有父母因政見問題而將子女逐出家門，互不相干。這些溝通模式都使雙方產生隔閡，影響親子關係。



相片來源 星島日報



相片來源 美聯社



相片來源 Tyrone Siu | Reuters | 達志影像

## 自我情緒疏理

社會因衝突瀰漫負面情緒，不論是無力感、悲傷或憤怒，對大眾情緒影響都相當大。要擺脫這些負面情緒並非不無辦法，首先可觀察自己有否因為社會事件而產生自己不為意的負面情緒。以下有9個出現負面情緒的徵兆：

1. 經常感到難過
2. 對任何事物都提不起興趣
3. 胃口轉差、身體變得消瘦
4. 失眠、睡眠質素轉差
5. 長期感到疲累
6. 行為變緩慢或持續緊張
7. 注意力下降，無法集中
8. 記性變差
9. 出現輕生想法

這些徵兆如果持續出現2星期以上，你很可能需要尋求專業社工或心理醫生的協助。這些負面情緒必須正視，否則很可能會演變成抑鬱甚至自殘或自殺。

大家要避免自己長時間陷入負面情緒，可以嘗試以下方法。首先，可以限制自己每日接觸與社會事件相關資訊的時間，接觸較少相關新聞，情緒自然會較少受影響。另外，可以做一些自己喜愛的活動，從社會紛爭中抽離一下，平衡心理。當與家人發生嚴重

衝突時，可以讓自己離開現場，冷靜一下，以免繼續傷害雙方的感情。冷靜過後更應表明自己只是在政見上有分歧，但絕不減家人間的感情。如負面情緒積壓太久，便應主動找人傾訴，不要自己一人獨自應對。

## 身邊人予以關顧

很多人不自知已被負面情緒所影響，身邊的朋友及家人便能發揮強大作用。如果青少年經常就社會事件作出表態和行動，你可多觀察他們平日的行為，有否出現上文提及的負面情緒的徵兆。如有，你可主動關心他們日常的活動，給予關心及支持。如果情況嚴重，便應立即尋求專業人士協助。

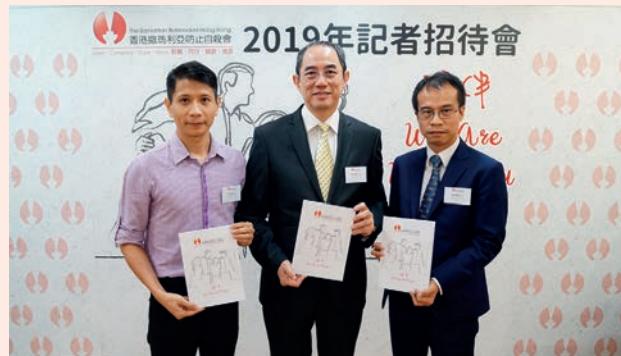
最重要一點，如與子女持不同政見的家長，不要強迫子女接受大家的意見，相方更不要負面標籤對方，如廢青、廢老、暴徒或甲由等。跟子女溝通時應以關係為先，放下自己作為家長的身份，切身處地了解大家的需要，避免過於說教，以免動氣及做成家中「孤立感」。必要時減少正面衝突，以書信寫下感受，家人可主動、直接提出「即使我跟你的政見不同，我仍愛你」。

社會衝突未止，社會氛圍仍然負面，負面情緒會在青年及每一個人的心靈中不斷累積及發酵。為防止另一波自殺潮出現，我們每一個應先要照顧好自己的情緒需要，放下自身背景及立場，照顧身邊青年人，予以支持及關心。





# 活動報導



## 2019年度記者招待會

香港撒瑪利亞防止自殺會的2019年度記者招待會已於7月27日舉行。本年度以「陪伴 We Are With You」為主題，以示不論政治立場及宗教，我們都願意聆聽求助者心聲，陪伴走出情緒困局。

當日除發佈2018年本會不同項目的服務數字、全港自殺死亡統計數據分析及因社會事件而求助的數字外，本會的危機輔導員劉詠芝姑娘亦於會上分享在金鐘政府總部大樓提供輔導服務經歷。最後更預告本會最新預防長者自殺的廣告片推出。

在2018年，死因裁判法庭報告指共有955宗自殺死亡個案，男性佔63.25%。相比2017年自殺死亡人數的916宗，共增加39宗。跟據本會2019年24小時情緒支援熱線及「Chat窿」網上聊天服務的數字顯示，由今年3月至7月25日，共處理164宗因社會事件而受到困擾的求助，當中兩個是屬於中度自殺危機的個案。

如欲了解本會過去一年的工作及全港自殺死亡統計數據分析詳情，可瀏覽<http://bit.ly/sbhkar18>。



## 周年聚餐暨合作夥伴嘉許禮2019圓滿舉行

本會每年均會舉辦「周年聚餐暨合作伙伴嘉許禮」以答謝一眾義工、同事和合作伙伴在過去一年的無私奉獻。本年度周年聚餐已於2019年7月27日（六）順利舉行，本會有幸邀請到勞工及福利局局長羅致光博士擔任主禮嘉賓，他在致詞時感謝本會一眾同工及夥伴於過去一年的努力，耐心陪伴每位有需要人士。

今年以「陪伴We are with you」為主題，聚餐中的遊戲貫徹主題，席上賓客需要透過互相合作來完成任務，彼此陪伴在側。本會自殺危機處理中心的「活出彩虹」小組組員當晚聚首演唱《海闊天空》一曲，鼓勵大家繼續邁步向前，祝願明天會更好，在場每位深受歌聲感動，感受到「陪伴」的重要性。

來到聚餐尾聲，壓軸大抽獎將氣氛推至高峰，各人投入參與，場面十分熱鬧。聚餐於一片歡樂聲中完滿結束，大家都渡過一個難忘的晚上。





面對備受社會關注的青少年自殺情況，本會網上生命教育平台Lifetube於2019年初舉辦了【「自己生命•自己教育」Collage短片比賽】，邀請學生及公眾創作屬於自己的生命教育短片，實現由下而上擁抱生命、防止自殺。比賽最後收到105段參賽作品，有超過500名青年參與短片製作。當中82段短片更是來自52間小學、中學及大專院校，各有著不同風格及帶出不同「生死」訊息，讓大眾重新認識學生及年青人的生死觀念。

初賽以短片的觀看次數、公眾投票和評委評分，選出各組別最後3強進入決賽。這105段短片在初賽期間得到超過40萬觀看次數及1,739公眾網上投票。比賽反應超出預期，成功匯集社會對青年的關心和支持，亦達到了鼓勵青年積極參與生命教育及防止自殺的目的。

經過6月的初賽，選出小學、中學、大專院校及公眾4個參賽組別最後三強，獲邀出席7月6日於香港大學舉辦的【Lifetube Talk】決賽暨頒獎典禮，即場發表自己對「生死」的看法及製作短片的背後理念。

“簡單一句『我在你身邊呀』比一切來得重要。”

“即使比人行得慢，都要繼續行，  
難道停下來嗎？”



## 【Lifetube Talk】決賽暨頒獎典禮

“『生命影響生命』，要從絕望者的角度去看一件事，去聆聽他們，用自己生命去挽回另一個生命。”

最後由5位專業評審評分，並即場選出各組別的優勝者。各優勝者除獲得豐富獎品、獎座及參賽證書，最重要是重新認識「生死」。本會在此感謝每一位參賽、投票、瀏覽的公眾人士，讓香港能夠「自己生命•自己教育」，一起擁抱生命，防止自殺。

想重溫決賽當日花絮及比賽短片，請即到網上生命教育平台 Lifetube <https://lifetube.hk>。





「情緒」是流動在人體內的能量。每個人都有情緒，並且時刻都在表達着。我們常說情緒就如四季天氣一樣沒有好壞之分；有人喜歡陽光，有人熱愛下雨，每一個情緒都有其價值。對於情緒，我們普遍喜歡正向情緒如：開心、滿足和寬恕；而對憤怒、憂慮、妒忌等負向情緒就傾向否定與壓抑。

今天我們來談談經常出現的負向情緒「生氣」。如果把情緒擬人化成為一群孩子，「生氣」可能就是那個常常被人誤會的孩子。他不受人歡迎，也不喜歡自己。他總是發脾氣，繼而與人產生衝突，傷害了別人、破壞了關係。他感到渾身不舒服，也為自己感到困惑。

當我們生氣時，是不是也有相似感受？有一冊繪本叫「我好生氣」，裡面寫了日常生活中令人生氣的事情，以下是其中的例子：

1. 我好生氣，因為我已經努力了，還是畫不好，乾脆把畫紙揉成一團丟掉。
2. 我好生氣，因為我明明很乖，老師卻說我上課說話，真是太不公平了！
3. 我好生氣，因為終於可以去游泳，卻下雨了。
4. 我好生氣，因為有人取笑我。

因為生氣常與鬧情緒發脾氣一同出現，也因為不夠大方（小氣），我們通常予以否定或制止。但當我們願意深入了解，就會發現生氣往往

只是一種表層的情緒。在其掩飾下，隱藏的其實是各式各樣的深層負面情緒，像是擔心、焦慮、害怕、難過、委屈、失望等等。

不信嗎？我們一同回看剛才的繪本例子：

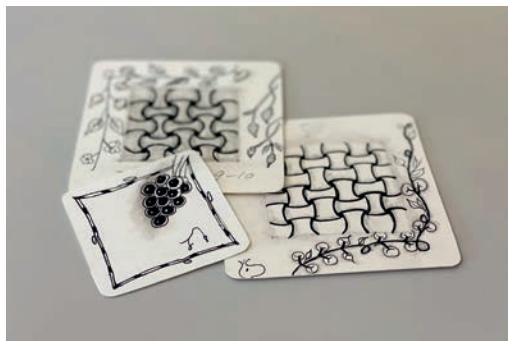
1. 畫畫不好要生氣呢？是不是因為經過不斷的努力卻見不到自己進步，生氣其實是因為很「挫敗」呢？
2. 為什麼被老師批評一句也不能接受？原來是因為自己遵守規則的行為被忽視了，內心受了「委屈」。
3. 為什麼只是下雨也要生氣？因為期盼已久放假去游泳，當初多大的期望就是現在多大的「失望」。
4. 為什麼要因為別人的笑話而生氣呢？因為那是孤獨無援下的「尷尬」和不知所措。

「生氣」就是這樣一個複雜的孩子，以強勢的表達掩飾著內心的多種感受。簡單如兒童繪本內的例子，原來一樣包含不同的深層感受。

有時候我們以為自己在生氣，其實是內心有未被清楚識別的情緒存在。每個人都有生氣的權利，但如能覺察自己在生氣下正在經歷怎樣的情緒，當真正的感受被理解，我們才可以找出更适合的方法去應對和處理，而不需要用生氣來防衛自己的脆弱，用攻擊來發洩心中的不滿。

下一次當你面對生氣時，不妨問問自己：「我真的在生氣嗎？生氣的表層下，我在經歷什麼情緒呢？」





失去摯愛，自殺者親友通常會經歷重大而且複雜的情緒。在面對失落和哀傷的過程裡，讓自己經歷和體驗當中的感受是重要的。「活出彩虹服務」一直透過輔導和小組等形式滿足他們哀悼（Mourning）的需要。但有時哀悼期間感受太沉重會讓人吃不消。因此，我們服務也嘗試在這沉重的過程裡建立一個空間，讓他們可以暫時離開哀傷的情緒、稍作歇息，在失去親人後的生活中再次體驗平靜和樂趣。

哀悼的雙重歷程模式（Dual Process Model）指出在「失落導向」（loss-oriented）與「修復導向」（restoration-oriented）中彈性地交替經歷能協助哀悼者面對哀傷（Stroebe & Schutt, 1999）。「活出彩虹服務」參考這個模式，設計不同類型的介入和活動，協助自殺者親友在面對傷痛中仍能找到喘息的空間，及為經驗賦予意義。

### 平靜心靈的禪繞畫

我們在8月首次為活出彩虹小組舉辦禪繞畫活動。禪繞畫（Zentangle）是一種以重複簡單的筆劃和模式讓繪畫者可以在過程中體會專注和靜心的繪畫方法。初接觸者首先需要認識所需的基本工具，例如鉛筆、紙筆、代針筆等。然後學習一些簡單的筆劃和繪畫模式，接下來便可以開始繪畫。過程中不需有比較的心，亦不需批判自己，只需把注意力放在當下的一筆一畫。過程中比較特別的是我們不會準備擦膠。用這個方法幫助組員學習接納生命中的不完美，甚至發現一些出乎意料的美好。禪繞畫亦沒有一個特定的標準，繪畫者可以按自己的創意和需要決定如何繪畫和完成作品。

我們的服務對象中大部分都甚少接觸藝術創作，所以起初他們對於要繪畫都感到戰戰兢兢。我們嘗試讓他



們由淺入深，一步一步地建立自信心。例如最初讓他們自由接觸、嘗試使用工具，讓他們在紙上先嘗試畫一些簡單的繪畫模式。

禪繞畫其實並非旨在幫助抒發感受，反而是一種讓組員能平靜下來，讓他們對自己有多一點覺察的方法。人的身體其實很有「智慧」，身體反應常常揭露不被注意的情緒。在繪畫過程中，有組員發現自己握筆過度用力，以致肩膀也繃緊起來。我們會在活動後引導組員去多留意自己的身體反應，以致背後的情緒如緊張和焦慮（自殺者親友常見的兩種情緒反應），再與他們討論如何應對相關感受。

自殺者親友在經歷喪親初期，他們的自我價值通常正值低潮。我們曾接觸一些對象，他完成畫作後一直批評自己畫得不好。但我們不會質疑他們的想法，反而會透過問題，如「哪些部分是你最用心畫的？」，協助他用正面的角度欣賞畫作及自己。有時候美醜、好壞，如果只用世俗的標準去界定，實在太可惜了。

### 組員們的個人領悟

雖然組員們一起學習禪繞畫，但每個人因應自身經歷而有各自的領悟。組員M小時候曾很喜歡畫畫，但隨著年紀漸長，而且覺得自己的畫不美，她便愈來愈少畫





畫。禪繞畫活動讓她再次接觸兒時樂趣，不單繪畫過程不複雜，而作品亦令她感到滿意。更讓她喜出望外的是，其他組員對她的畫作表達欣賞。她發現「只要在過程中不要想太多，專注畫好眼前的一筆，作品自然就很美」。禪繞畫成功讓她提昇信心和自我價值。

組員P覺得雖然繪畫禪繞畫的過程有時少不了會有緊張和懷疑自己，但的確能幫助自己暫時離開哀傷情緒。我們觀察到即使是剛經歷事故的組員，都在分享作品時展露笑容。更有組員將禪繞畫融入生活，用藝術讓自己平靜心神。

我們喜見組員都在禪繞畫中有所得著，這同時肯定我們在協助組員哀悼的方向是正確的。活出彩虹小組會不斷為他們提供其他特別形式介入和活動，讓他們在活動中暨可面對哀傷又可給自己一個喘息的空間。



每逢佳節倍思親，對於自殺者親友無疑是最難受的時刻。自殺危機處理中心為了讓他們感受到身邊人對他們的關愛及掛念，今年中心同工再次在中秋節親手製作奶黃月餅送贈予「未完的小說—自殺身故者親友治療小組」的組員，讓他們感受人間溫暖，他們並不孤單。看到他們收到月餅時欣喜的表情和對製成品味道的讚賞，同工們也感到快樂。

佳節顯關愛





人生必須經歷「生、老、病、死」四個階段，對於年老人士來說，這四個階段最難以接受不是「死」，而是「病」。人難免一死，如能夠「好死」又有何懼怕？最理想便是在年老之時，完成人生心願後在睡夢中離去。可惜人生並非事事能這般如意，要安詳離世是否如想般那樣容易？

常言道「小病」是福，但「長病」是「祿」。很多長者受著各樣長期病患困擾，這人生的包袱既沉重又無法隨意放下，更難受是今天的社會有部份長者是孤獨一人面對這個跨不過的難關。

早前本會熱線中心舉辦了一場為晚期病患長者善終服務的分享會。當中講者提到即使患病，在人生盡頭也不只剩下絕望。他認為要做到「好死」主要有三個重點：

## 善生

- 在臨終前有優質的生活，各方面無需依靠他人、死前能與親友和好、完成對家庭的責任及未了心事、心理上預備好自己將會死去和對自己人生無遺憾。



## 善終

- 可以選擇臨終的照顧環境，在死前不用受病痛長時間折磨、盡量減少身體上痛楚、死後身體保持完整。

## 善別

- 自己可以安心不用擔心家人以後的生活、能於生前決定自己身後事的安排、離世時有至愛陪伴在側。

我們縱然必須面對死亡，但仍要抱著不放棄的心態，有尊嚴地走過人生最後一段路，做到善生、善終及善別，當中最重要的還是「人」和「情」。今天的社會人與人之間的距離越來越疏遠，莫講是鄰里，就算是同住家人都可以如同陌路人。在追求繁榮、經濟效益、物質的城市，大家有否想過到臨終一刻甚麼會成為人生的遺憾呢？身邊將老去的父母又需要甚麼呢？





# 擁抱 隱影

## 接納不完美的自我

心理學大師榮格 (C. Jung) 指出「陰影」是內心極欲隱藏或否認的負面特質，它藏在意識深層，不讓任何人

知道它的藏身處。「陰影」是我們最怕、最不敢面對的另一個自己或不想成為的那個人。本能上，我們害怕面對曾經的傷痛或負面的印記，害怕觸碰不完美的自己而產生巨大的恐懼或羞恥感，於是我們會想辦法否認和隱藏，最後導致自己不承認或遺忘真實的自我 - 「不完美的自己」。貝爾納 (G. Bernard) 的智慧之言：「我們選擇遺忘，忘了我是誰，然後忘了我們的遺忘。」，結果我們一直以為熟識的自己，只不過是片面和虛假的自我。

那麼我們可以怎樣察覺自己的「陰影」呢？心理學家指出我們不想承認的「陰影」部份，本能上會以心理防衛方式，將這些特質投射到他人身上，而完全否認自己擁有這些特質。故此，要真實地認識自己，我們需要透過觀察外在世界開始。外在世界尤如一面鏡子，反射你的內在特質。我們藉著鏡子映照出自己所遺忘的「陰影」部份，例如：我們把自己的缺點投射到別人身上，於是我們審判別人缺點時，其實也是在審判自己的缺點；當我生氣、無法原諒別人時，原來我是無法原諒自己，而且正對自己生氣；當我無法忍受別人對我的批判時，原來是害怕自己的缺失或問題被別人看穿。其實每一個觸動你情感的人，



都是正在投射你內在的實況，而且你的談話裡提及的都是你自己。



那麼我們可以如何真正地認識自己？如果你希望心靈上重拾自由、不受綑綁，就須先接納自己的所有；停止苛刻的審判；學習放棄怨恨，寬恕自己的黑暗面、原諒自己的不完美，接納自己的過錯與不安。「內在平靜，外在也會回復平靜。」當你接納和寬恕自己時，也自動接納、寬恕了別人。最後，「陰影」是生命的一部分，只有我們願意真心接觸和擁抱它，它會成為我們人生裡一份寶貴的禮物，讓我們能完整地看到「真我」。

本中心於今年11月舉辦《陰影心理學與內在心靈自療證書課程》。課程由精神分析學派大師榮格的「陰影」學說為起點，引導學員接觸自己內在的陰暗部份，尋找真我 (Real Self)。導師亦會在課堂中運用不同的心理技巧和練習，幫助學員學習和體驗如何接納、自療陰影的部份，釋放傷痛的印記，解放心靈枷鎖，回復身心一致，平靜和健康的心靈境界。是次課程由資深心理輔導員、培訓師和社工—陳源裕先生 (YY Chan) 主講。

越嶺專業培訓及發展中心提供更多輔導及

心理治療課程，詳情請參閱

網頁：[www.sbhk.org.hk/ur-link](http://www.sbhk.org.hk/ur-link)

Facebook專頁：[www.facebook.com/UrLinkPTDC/](http://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](mailto: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

- |                                    |           |                                    |         |  |
|------------------------------------|-----------|------------------------------------|---------|--|
| <input type="checkbox"/> 我願意每月定額捐款 | HK\$500   | <input type="checkbox"/> HK\$300   | HK\$150 | <input type="checkbox"/> 其他 HK\$ _____ |
| <input type="checkbox"/> 我願意一次性捐款  | HK\$3,000 | <input type="checkbox"/> HK\$1,500 | HK\$500 | <input type="checkbox"/> 其他 HK\$ _____ |

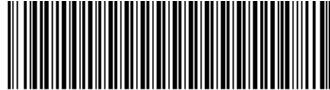
### 捐款者資料

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

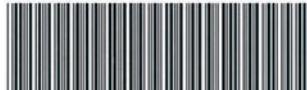
- 銀行自動轉賬 (授權書於稍後寄上) 【每月定額捐款主要方法】
- 劃線支票 (抬頭請寫：香港撒瑪利亞防止自殺會)
- 直接存入本會銀行戶口 (中國銀行戶口：012-758-100-14680)
- 繳費靈：18033 (本會商戶編號：9412)
- 便利店捐款

7-Eleven



35299000000000125

CircleK



99990610294121

網上捐款：<https://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](mailto:care@sbhk.org.hk))

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，確保儲存的個人私隱及個人資料處理得到充份保護，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

1. 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。
2. 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。
3. 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：[care@sbhk.org.hk](mailto:care@sbhk.org.hk)

24 小時情緒支援熱線：2389 2222

本會推廣及宣傳專頁：[www.facebook.com/sbhk.org](https://www.facebook.com/sbhk.org)  
本會網站：<https://www.sbhk.org.hk>

Chat 窿 – 網上聊天服務：<https://chatpoint.org.hk>

《自殺・自療・互助舍》網站：[www.help4suicide.com.hk](https://www.help4suicide.com.hk)  
Lifetube：<https://lifetube.hk>