

85
期
2020年3月

生命父流

非賣品

銀髮危機

令人憂慮的 長者自殺問題

- (05) 活在當下 頓接每天 - 香港撒瑪利亞
防止自殺會60周年誌慶
- (06) 擁抱悲傷
- (09) 和敬清寂 - 以茶連繫心靈

序

香港老齡化問題日益嚴重，除了帶來長者照顧、養老及醫療等問題外，他們的情緒健康亦不容忽視。多年來，70歲以上人士的自殺數字及比率都較其他年齡群組為高，其中原因包括長期受病患困擾、配偶去世、獨居隱閉而失去支援網絡等。

同時，我們不能忽視照顧者的情緒，以免照顧者與被照顧者在長期壓力下相互影響情緒，過往亦有因這種情況而發生悲劇。

筆者的岳父最近離世，雖然岳母與他一向關係一般，但患病時岳母的照顧令他們的關係改善了不少。亦因如此，岳父離世後岳母情緒開始不穩，再加上誤信鬼神之說，令她出現抑鬱症狀；在她不願接受評估及治療下，筆者和太太只能多加陪伴及予以適當的關懷。

今期《生命交流》及最近本會的宣傳片也特別以長者自殺為主題，不單希望長者能自我肯定自己的價值，子女也要關心年長父母的情緒，更因為長者人口龐大，我們身邊總有他們的存在，故我們希望整個社會一同分擔這個責任，關注長者心靈健康。

總幹事 曾展國



“銀髮危機 - 令

跑馬地七旬

七旬婦留下遺書

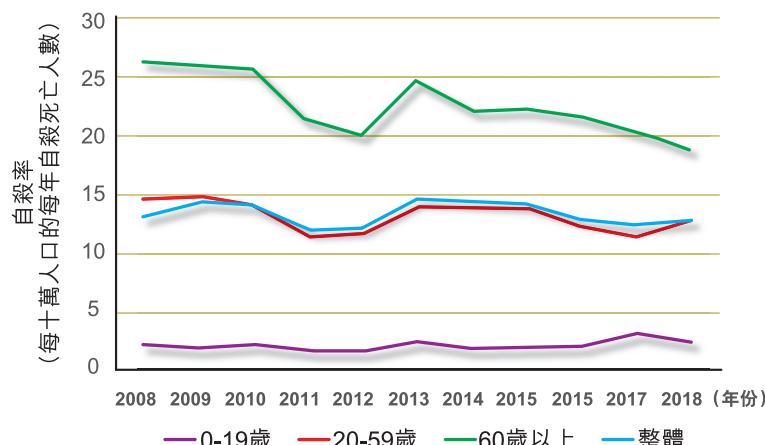
七

這些標題幾乎隔天便會出現在網上新聞或報章，我們逐漸忽略有關報導，甚至不願細讀。老人自殺彷彿已經是社會每天都發生的尋常小事，但人命關天，我們決不可對此麻木。事實上，長者根本就是我們每個人的未來，所以這個「銀髮危機」需要我們多加關注。

情況不容樂觀

香港長者自殺率長久以來都拋離其他年齡層及整體自殺率，高據榜首。根據「死因裁判官報告」的資料顯示，在2018年每十萬名60歲或以上人士便會有18.88人選擇以自殺結束自己生命。雖然60歲或以上人士的自殺率近年有遞減跡象，但對比20-59歲的整體自殺率仍高出6個單位，更是0-19歲自殺率的8倍！

2008-2018年香港自殺率



人憂慮的長者自殺問題

夫妻燒炭雙亡

”

七旬婦黃大仙上邨墮樓亡

健康邨墮樓倒斃平台

七旬翁屯門客運碼頭上吊 送院不治

在醫術改善與普及醫療計劃實施下，近年香港人均壽命大幅延長。根據統計署於2017年的推算，香港60歲或以上人口比例將會由2016年的23.7%急升至2066年的38.5%。人口老化已經成為不爭事實，人口結構改變所引伸的問題並不單單局限於醫療成本或老年撫養比率¹等數字上升，同時老年人自殺個案有機會因此而增加。



雖然長者人口比例上升不會直接影響其自殺率，但卻會影響長者總自殺數字。統計署推算在2066年全港將約有297萬60歲或以上人口。如果自殺率仍停留在18.88，預期香港當年便會約有561名長者自殺，成為香港總自殺人數最高的年齡層²。要設法降低長者自殺數字，實在刻不容緩。

長者自殺的獨有成因

要解決長者自殺這個問題並非易事，我們必須首先了解長者高自殺率的原因。自殺往往是由不同因素交織而成的結果，而長者這個年齡層更存在一些他們獨有的誘因。

- 長期病患或慢性病
- 身邊親友相繼離世
- 失去自我照顧能力
- 與家人關係欠佳、疏離或離異
- 經濟問題
- 失去原有社會或家庭地位及價值
- 難於適應新環境，如老人院

無可否認，相比其他年齡層，長者面對的困境通常都較難有轉變或改善的餘地。即使醫學更昌明，年齡和健康都不能逆轉，長者面對這些挑戰都只可以盡力適應。當情況超出他們可承受範圍，而自殺又被視為一個消除痛苦的捷徑，自殺頓成他們可接受及理性的選擇。



¹ 老年撫養比率指65歲及以上人口數目相對每千名15至64歲人口的比率。
² 假設20-59歲在2066年自殺率保持在12.85，當年自殺人數便會約有490人。



政府、社區有足夠支援嗎？

當長者面對情緒困擾，甚或出現自殺念頭，他們或照顧者根本不知道從什麼途徑可取得支援。事實上，社區不乏由社福機構所提供的長者防止自殺服務，如各區的綜合家庭服務中心、長者中心、不同機構的情緒支援熱線、介入服務及外展長者服務等。可惜由於香港在應對自殺問題上一直缺乏有系統的架構及具延續性的政策，相關服務只散佈於不同政府部門及志願團體，令服務難以集中推廣，讓有需要人士難於尋求協助。

在面對人口急劇老化、長者自殺總數預期上升及其獨有自殺成因的種種挑戰下，相信現有的服務將不能追上服務需求。為免未來情況惡化，香港政府宜就自殺問題設立專職部門並與坊間志願團體加強合作，以制訂適切的政策和措施來對應個別群體的輕生問題，如可參考英國設立「預防自殺大臣」專責解決市民心理健康和自殺問題。針對自殺問題作有系統的研究，並進行更人性化的福利規劃，從而推出更具效益的措施，包括為不同的防止自殺服務增撥資源、鼓勵在社區設立更創新或前瞻性的服務（如社區守望者），使社會大眾能以一個更積極的態度，及早識別和支援有輕生念頭的人士及他們的照顧者。

防止自殺服務往往要有精準的研究數據及妥善的政策雙配合，才能發揮出最佳的效果。要對準長者自殺的深層誘因再作出適切和人性化處理，而非僅僅依賴專業團體目前的服務，或單純藉著醫療體系以規限當事人的行動自由來遏止輕生行為。長遠而言，政府更應增加對防止自殺服務及長者專科醫療的資助，讓更多長者可以受惠。只有多方面著手，才可以有效緩減長者的自殺趨勢。

公眾教育成就社區守護者

常言道：預防勝於治療，要降低長者自殺率除了在社會政策上改變，同時亦要從個人層面出發，多花一點時間與長者溝通，以行動表達關心。因為自殺和其他疾病一樣都是有跡可尋，只要你及時發現便有更大機會拯救生命。如果你發現

身邊長者突然有以下徵兆，他們很可能已經有自殺念頭，包括：

- 情緒低落
- 悲觀消極
- 言談間透露自己希望尋死
- 對平常有興趣的事再提不起興趣
- 孤立自己
- 突然準備身後事
- 將最心愛的物品轉贈他人

長者出現越多上述徵兆，他們的自殺危機便越高，需要盡早轉介相關專業人士跟進。

本會有感長者自殺議題較少得到大眾關注，長者對這個議題認識也不多，可能礙於傳統觀念覺得自殺與死亡是一種禁忌，不應隨便和別人討論，讓長者自殺變成「靜默的傳染病」。有見及此，本會在去年八月推出全新一輯電視宣傳廣告片

「傳愛60+」。廣告片前段為長者消極想法的自白，在後段他們面上重現笑容，並以正面角度去面對所有處境。本會呼籲長者可以從正面角度面對生活上的負面情緒，一旦遇上困擾，嘗試積極地向外界尋求協助，正視問題。

除了鼓勵長者主動求助，我們更希望這短片可以喚起大眾對長者自殺問題的關注，多主動關心身邊長者，成為社區守護者，及早識別身邊有自殺傾向的長者。





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



香港撒瑪利亞防止自殺會 60 周年「活在當下 · 迎接每天」

香港撒瑪利亞防止自殺會於 1960 年成立至今，
感謝您的支持及陪伴，見證本會與港人同行 60 載。

擁抱悲傷

情緒如天氣，時而陽光普照，時而烏雲密佈，有時狂風暴雨，變幻莫測。就如每個人也有自己的故事，當收到意想不到的驚喜，我們喜悅；碰上不如意事，我們悲傷，是人之常情，並沒有對或錯。但是否每一個情緒的到來我們都要欣然接受？快樂讓我們身心舒暢，當然鼓掌歡迎，但悲傷呢？它在你生命中是扮演著什麼的角色？

悲傷或許在我們生命中是一片不太願意觸碰的領域，它的出現正代表著不如意的事已經發生，我們無力拯救，往往令我們感到脆弱。悲傷的源頭常常與「失去」及「分離」有關，可能是失去工作或尊嚴，亦可能是在關係中感到被忽略、冷落等。它可以帶來撕心裂肺的痛，亦可以是無比的沉重。

那悲傷的出現，目的只是為我們帶來痛苦嗎？其實不是。悲傷讓我們明白失去的人和事物都是重要的，而且珍貴的；悲傷帶來的難受就如求救信號，讓我們渴求安慰及協助。

悲傷亦如人與人之間的關係連結，流出的眼淚讓別人知道我們正經歷艱難時刻，促使他人表達支持和關懷。悲傷的經歷，讓我們更能細緻地明白他人的痛苦，產生慈悲，與



人建立關係和共鳴。故此，悲傷就好像指南針，當我們容許自己去感受，情感便會提供資訊讓我們知道什麼對我們最重要，令我們明白如何滿足這種需要或作出決定。

然而，成長的過程中，不時聽到「喊有咩用」、「唔好唔開心啦」等聲音，我們潛移默化地被教導要避免接觸負面情感，特別是脆弱的時候寧願逃避，希望自己會好過一點。或許暫時的遠離是我們需要的，但偏偏許多悲傷往事不管過了多久，依然觸動我們心靈，漸漸我們像被情感困住，難以用文字、說話表達，感到迷失。這時不妨學習察覺悲傷，與自己坦承對話：

1 察覺悲傷

問一問「當我講呢件事時，我有什麼感覺？」，
「當講到唔開心時，身體有什麼感覺？」

2 為自己送上一份寬容

視自己的悲傷為自然的，沒有對與錯

3 向別人或自己承認情緒

找信任的人盡情傾訴或與自己說出悲傷可能的原因

4 辨識情緒中的需要

問一問「有什麼對我來說是重要的？」
「有什麼我希望達到的？」

5 以行動回應悲傷

如果悲傷可以用行動舒緩而且是健康的，那就行動吧！不過，如果是難以達到或對自己及他人有負面影響，譬如以傷害自己作情緒勒索要求復合，那便需要提醒自己、調節期望。

小錦囊

我們太習慣逃避我們的悲傷感覺，我們很容易忽視身體和心理的悲傷提示。當我們經歷悲傷時，我們通常會：

哭泣 聲線低和重

感覺壓得透不過氣

迴避

要花很大力氣令自己直立

尋求安慰

有時想捲成一個球

行動笨拙

頭和眼神向下望

要和身邊人講述自己的感覺都不是容易的事，你知道怎樣形容悲傷嗎？



“我們只有走過那哀傷才能度過那哀傷。”

—村上春樹《挪威的森林》

我們都擁有悲傷的權利，讓我們為悲傷送上一份寬容，它不再是你的噩夢，讓它成為一股指引新方向的力量。

參考資料：

Greenberg, L. S. & Pavivio, S. C. (2003). Working with Emotions in Psychotherapy. New York London : The Guilford Press.

溫錦真(1994)。「情緒」的體次與知之：從情緒焦點治療法。慈濟大學通識教育中心。



年又過年，共慶歡樂年年



對孩子而言，過新年、穿紅衣、逗利是有什麼意義呢？

農曆新年前，本會生命教育中心邀請區內一眾孩子及其家長到中心資源閣聆聽關於農曆新年的故事，認識不同地方的過年習俗和意義。

不同地方都有其獨特的農曆新年習俗，但在家張貼揮春一定少不了。活動當日，親子同心協力製作揮春，寫的都是對自己及家人滿滿的祝願，原來「愛惜自己，關愛他人」就藏在我們的傳統習俗中。



生命教育中心為推廣「愛惜自己，關愛他人」的訊息，今年更特意製作了一系列農曆新年祝福語的WhatsApp貼圖，讓大家於新年期間向身邊人傳送關懷及生命教育信息，詳情可到<https://lifetube.hk>瀏覽。



「Chat窿」網上聊天服務訓練回顧

「Chat窿」是本會於2018年8月開展的網上聊天服務，寓意是一個可宣洩情緒的樹窿。此服務擴展至手提電話應用程式，並加入個人情緒監察工具及目標管理工具，鼓勵受情緒困擾人士和我們的當值義工以文字傾訴，重拾希望、再次投入生命的挑戰！

過往本會一直獨立訓練負責網上聊天室的義工，但在「Chat窿」誕生後，我們一改傳統，將培訓與本會熱線義工原有訓練整合。熱線義工需要同時接受兩種服務培訓，使他們在關顧及回應技巧上有更多、更細緻的訓練機會。義工必須通過實習考核，才可提供服務。

因應「Chat窿」求助者年齡普遍較年輕及其文字溝通的特性，新培訓內容會強化以文字回應情緒的技巧。

及文句組織能力，輔以青少年常用語句，讓義工更能回應青少年的需要。針對文字較電話傾談回應慢的特質，訓練會嘗試調節義工心態，盡量集中回應求助者的困擾，避免過度提問；亦期望他們多使用開放式問句，增加對求助者狀況及自殺風險的了解。文字回應往往能

表達較複雜的情緒，義工需要學習從對話中推敲求助者的性格特徵及保護因素¹。

當有需要為求助者作自殺危機評估時，義工亦不可忘記關心使用者的情緒，令他們在整個求助過程中感到被支持及了解。

「Chat窿」自2018年8月至2019年12月為止，共提供超過1,400小時服務，亦已舉行19節培訓，共訓練78名義工。於義工訓練問卷調查中，以10分為滿分，義工對訓練的滿意程度平均為8.2分，表示我們的新課程可以協助義工以文字提供優質的情緒支援服務。義工尤其欣賞課程中的實習部分，可以即時知道自己需改善的地方、重溫同理技巧及如何在網上環境鼓勵求助者重拾自信。我們期待在將來為義工提供更多訓練，繼續提高義工的服務質素，惠及各個渠道的求助者。

「Chat窿」網址：Chatpoint.org.hk



¹ 保護因素是透過提升個人的抗逆力和聯繫感，減低自殺行為風險（世衛，2014年）

和敬清寂



以茶連繫心靈

活動室中茶香四溢，原來是「活出彩虹」小組正在舉辦茶藝小組。一片片茶葉，浸泡出人生百味；一碗碗茶湯，連繫甘苦與共的組員，增進情誼。

茶藝小組揉合中國茶藝、日本茶道的精粹，以四個漸進式的主題進行活動。希望讓同樣經歷喪親之痛的同路人以茶共聚，促進組員互相連結、自我關顧、加強社交並提昇靈性生活。

1. 茶•你與我

一呷茶湯送溫暖，一抹茶香享溫婉。透過用不同溫度、質感的水沖茶，從中啟發組員發現新的自我，增加自我欣賞能力。

2. 茶•身與心

心物二元透身心、濃濃淡淡倆相依。我們以茶入饌、自製護膚品，使各組員可滋潤飽足身心，提昇自我關顧的能力。

3. 茶•花與葉

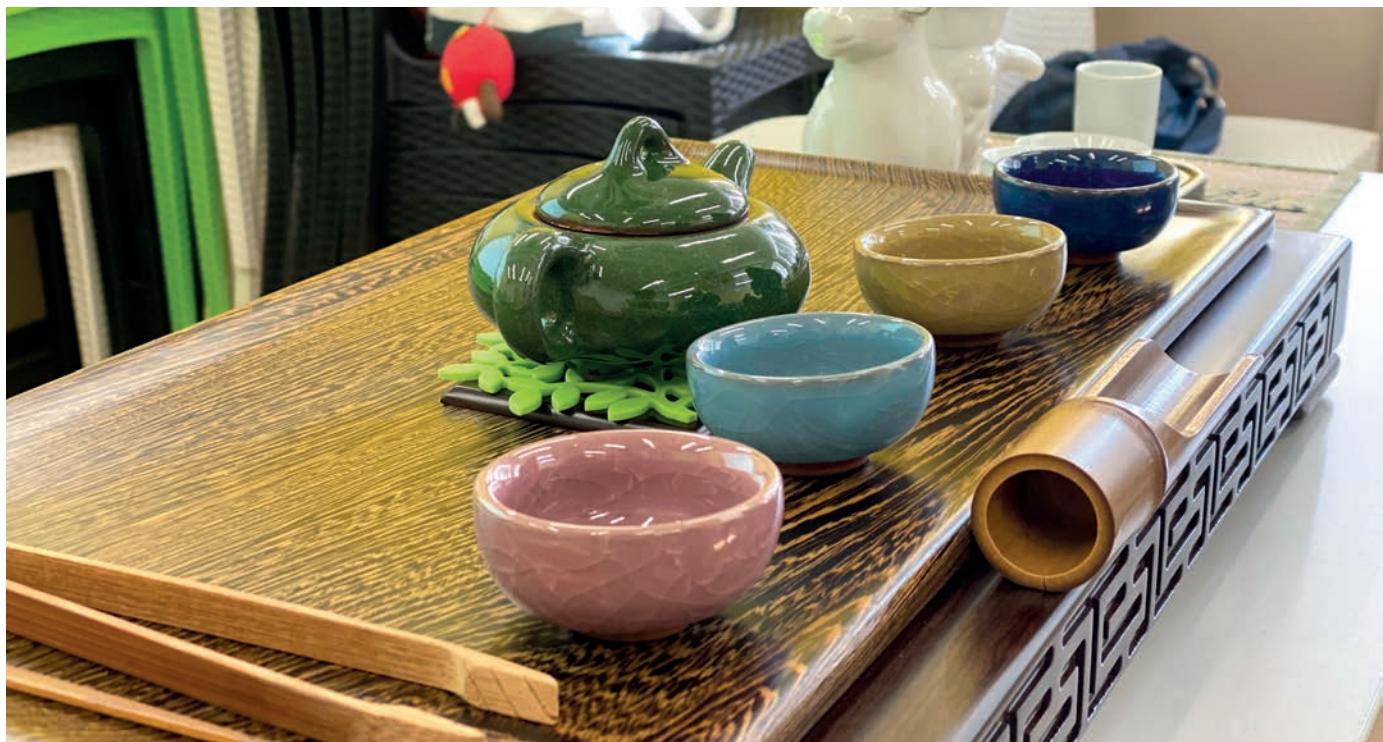
三人行必有我師、三重功夫顯功架。組員分組製作以茶為主題的小巧禮品包，在聖誕節送給其他組員，實踐組員間互相支援、強化社交的目標。

4. 茶•情與愛

知己好友四方來、雙雙對對共碰杯。組員共聚，以不同的器皿泡茶，體會人生百味，提昇靈性修為，達致融和身心社靈的目標。



四次活動均見各組員積極投入，開放緊閉已久的心靈，嘗試新體驗。有組員反映飲了數十年茶，現在才知道茶是可以用不同的方式去沖泡、品嚐，讓她開闊眼界與心胸；亦有組員在不同的茶中，找到了最對的味道，發現自己的個性特點，並找到志同道合的朋友。整個系列的活動都讓中心充滿愉悅歡樂的氣氛，更重要的是促使眾人心連心，手挽手，以茶釀出醇厚香濃的情誼。



活動報導



Hong Kong Blue Tie Ball



「Hong Kong Blue Tie Ball」是香港欖球團體於2017年開始發起的一個慈善舞會。發起人希望透過這個機會讓更多人認識精神健康的重要性，打破大家對精神健康的誤解，更為本地關注精神健康慈善組織籌募善款，讓他們可以在社區持續提供精神健康教育及防止自殺服務。

過去兩年，香港撒瑪利亞防止自殺會有幸被選為Hong Kong Blue Tie Ball的受惠機構之一。有賴他們的支持及捐助，機構得以新增英語情緒支援熱線。熱線由1月20日起正式運作，為有情緒困擾的英語求助者提供及時情緒支援服務，讓他們重拾對生命的盼望，陪伴他們渡過人生的順逆！

英語情緒支援熱線：2389 2223

服務時間：星期一至五；18:30 - 22:00 (公眾假期除外)



今年慈善舞會將於9月5日假香港足球會舉行，本會、Mind HK和啟勵扶青會將繼續成為受惠機構，如你有興趣參與這個別具意義的舞會同時支持本地精神健康機構，請留意「Hong Kong Blue Tie Ball」Facebook專頁的最新公布：

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



「星空下的奇妙之旅」



熱線中心在去年12月舉辦了全會旅行 - 「星空下的奇妙之旅」。適逢一年一度的雙子座流星雨也在這段日子出現，熱線中心義工及職員一行25人前往西貢灣仔營地，經歷一同追星的體驗。

流星雨並不常見，但卻是一種令人陶醉不已、非常美妙絢爛的天文奇觀。因此，在我們的印象裡，觀看流星雨是一個浪漫的活動。一眾義工抱著期待的心情一路摸黑上山，雖然到處漆黑一片，山路崎嶇不平，他們沿途有講有笑，並互相提點及扶持。更重要的是在等候流星星期間，義工們可以趁機彼此相處和了解，透過一同經歷一件美好的事增強彼此的凝聚力。

一般大眾也許覺得熱線是一對一的情緒支援服務，單獨面對求助者似乎沒有合作的需要，為何仍要增加彼此之間凝聚力？的確在提供服務時是一對一的，但熱線義工並不是人工智能，他們亦是普通人，在接聽到一些負面訊息，特別是處理緊急個案時，他們亦有情緒支援和處理技巧支援的需要。這些都需要整個團隊在背後全力支持。

活動當晚，我們最後都能看到流星，只是現實並沒有想像中那麼浪漫。一整晚挨冷受凍，5分鐘才出現一粒流星，而且瞬間即逝，只要望錯方向或者稍不留神便錯過了。但有義工從中反思到世上很多事都不盡完美，只在乎你願不願意發掘它美麗之處。求助的人常常感到絕望，我們就是要跟他從絕望中找出一絲曙光。

這一躺全會旅行，既感受到大自然的奇妙，也為我們帶來反思，讓我們能夠放下日常沉重的壓力、重新得力，繼續與求助者同行。





越嶺專業培訓及發展中心
Professional Training &
Development Centre

撫平傷痛 連繫彼此 – 音樂治療情緒支援工作坊



焦慮、恐懼、憂傷、絕望、憤怒、無故落淚……

因著近來的社會情況，或多或少都衝擊著每個香港人的情緒。身邊人和自己都會不自覺地憶起不同媒體上看過、甚或自己親身經歷的畫面，導致失眠、發惡夢、因意見不同繼而關係破裂等。我們心中藏著很多感受及說話，但不知從何說起，亦不知向誰傾訴。有口難言，不如讓音樂代替語言說出心中的無奈。

越嶺專業培訓及發展中心和香港音樂治療協會有見社會上的需要，決定合作舉辦音樂治療情緒支援工作坊予因近來社事件而情緒受困的人士參加。讓參加者在一個安全的空間靜下來，使躁動的身心得到休息與整合。工作坊會透過樂器合奏、歌詞創作及音樂聆聽等方式，慢慢帶領參加者以音樂代替說話，讓音樂表達自己，用音樂去承載著難以言喻的情感，在過程中互相聆聽、支持及陪伴。

我們於去年12月一共舉辦了3場音樂治療情緒支援工作坊，每場工作坊均由兩位音樂治療師帶領一個6人小組。參加者來自各行各業，有以個人名義亦有自組6人小組參加。參加者在工作坊中可以自選不同樂器表達心中的困擾，同時

透過聆聽別人的節奏，感受他人的情感，以音樂互相連結。讓內心的聲音能夠得以表達、被聆聽、被明白；讓受傷的心在溫柔的合奏中被安撫、被擁抱。

音樂治療師又以音樂引導參加者進入個人內心世界，配合繪畫幫助他們表達埋藏心底的影像。有參加者發現自己認識多年的好朋友的另一面，亦有人在過程中發現自己隱藏多年的傷痛，並第一次得到別人理解。工作坊完結後，參加者都表示在過程中感受到被接納、被關懷和支持，並且情緒得到抒緩。



如參加者在活動完結後需要尋求進一步的情緒支援，本中心會協助聯繫及轉介至自殺危機處理中心同事作進一步跟進。

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
Facebook專頁：www.facebook.com/UrLinkPTDC/

如有查詢，歡迎與中心職員聯絡
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

□ 信用卡

Visa Master

信用卡號碼 _____

有效期至 ____ 月 ____ 年 (最少兩個月有效期)

持卡人姓名 _____

持卡人簽署 _____

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)

注意：每個繳費靈戶口每天捐款上限為港幣五千元正。

便利店捐款

CircleK



99990610294121

7-Eleven



35299000000000125

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)



感謝您的支持！



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

- 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相關服務。
- 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。

查詢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詢、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

24 小時情緒支援熱線：2389 2222

英語情緒支援熱線：2389 2223

本會網站：<https://www.sbhk.org.hk>

Chat 疊—網上聊天服務：<https://chatpoint.org.hk>

Lifetube - 網上生命教育平台：<https://lifetube.hk>

本會推廣及宣傳專頁：www.facebook.com/sbhk.org