

87

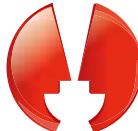
期

2021年3月

# 生命交流

非賣品

## 疫情下負面情緒的 強化毒藥



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

(05) 精神病患照顧者的心理壓力之源

(08) 機構60周年表謝意

(10) 擁抱受傷的內在小孩

過去一年多，疫情令香港人不但忙於抗疫，亦令心靈疲累，而疫情亦令香港的經濟受創，引致很多人失去工作及穩定的收入，進一步對情緒帶來負面影響。

可是，我們因為受着繁瑣的事情困擾，往往忘記了自己的情緒已經受到嚴重的影響，到發現時已經很難處理。但我們要明白，穩定的情緒，會讓我們更有能力處理困難與挑戰，故此，在面對外在所有不利的挑戰的時候，不妨找時間靜下來，照顧自己的情緒，與自己好好溝通，聽聽自己的心底話。

總幹事 曾展國

# “疫情下 負面情緒 的強化 毒藥”



圖片來源：東週刊

新型冠狀病毒 (COVID-19) 肆虐全球已超過一年，各國實施多項限制人群聚集措施，徹底改變了市民工作、學習、出遊及社交模式，是次長期且大規模的改變，對人們情緒及心理健康產生深遠影響。再加上個人情緒容易透過互聯網虛擬空間傳遞予他人，導致有惡化的趨勢，情況令人擔憂。現在就讓我們探討人在應對疫情時的情緒牽動及其行為如何受到不同程度的影響，各方面又該如何應對有關情況。

## 疫情及防疫措施觸發負面情緒

香港中文大學在2020年9月公佈一份就香港人精神狀態而進行的電話調查報告，當中的評分內容涵蓋了世界衛生組織「5項身心健康指標 (WHO-5)」，以及就工作、學業、身體狀況、家庭、子女、人際關係、居住環境、財政狀況、個人前途、社會爭議和2019冠狀病毒病 (COVID-19) 疫情對受訪者精神健康有多大影響。報告中顯示香港市民的精神健康平均分為45.12分，比2019年年中低1.29分，是自2018年起持續低於52分合格水平。而坊間多個團體在過去一年也針對社會上各年齡層進行同類型調查，結果皆指出人在面對著各樣生活改變，心理層面會受著若干的精神影響，出現情緒病症狀，如抑鬱、焦慮或創傷後遺症等，嚴重的更有自殺傾向。



圖片來源：中新社

面對著疫情反覆，持續不斷出現確診個案，導致經濟前景不明朗，社會充斥著低迷及哀愁氣氛。人們不但飽受著疫情的折磨，日常生活被嚴重打亂，從而觸發情緒問題。而人的情緒是建基於價值觀和興趣之上，即是我們所關心的事物，例如父母愛錫子女，所以當孩子的健康受到威脅時，或在網上學習時遇到困難，就會出現擔心和緊張。此外，我們更深切關注自己及親人的健康、工作穩定性和人身自由等。可是在過去一年，隨著社交隔離和防疫措施的實行，社交及娛樂活動幾乎全部停止，人們所關注的事情受到一次又一次的衝擊，導致他們經歷著各類負面情緒，諸如焦慮、恐懼、悲傷、憤怒或沮喪等。

## 負面情緒的漣漪效應

當人的內心被觸發起強烈的情感，不管是正面或是負面情緒，我們都傾向利用不同的抒發渠道與別人分享，這便造成情緒感染 (Emotional Contagion)，是指人在看見別人的情緒表現時，不自覺地產生同樣的情緒反應。心理學家指即使在無意識下，一個人的情緒狀態可以感染傳遞給他人，導致人們在沒有意識的情況下也體驗相同的情緒。

情緒是有傳染力的，傳播性比細菌的傳播性更快、更廣，

而負面情緒的感染力比正面情緒的感染力更強大。若長期浸淫在負面情緒之中，可導致心理和精神問題，而社交媒體上所發佈的消息及帖文正發揮催化作用。

史丹佛大學一個針對近 70 萬 Facebook 用戶的研究顯示，人們對社交媒體的帖文情緒會照單全收或有鏡射反應。這項研究運用系統改變使用者接收正面或負面動態消息的數量，一組參與者看到更多正面帖文，另一組參與者會看到較多負面帖文。結果發現，接觸愈多正面情緒消息動態的一組人會變得更積極，較少發負面帖文。反過來，另一組參加者所發的帖文較多圍繞悲傷或憤怒的事情。由此可見，人的情緒是會不自覺地受別人的情緒影響，不僅波及周遭的人，同時會出現漣漪效應，影響廣泛而深遠。

## 虛假消息助長負面情緒

自去年一月，一些社交媒體與傳媒不時流傳令人恐懼的疫情推測與消息，在社會上引起不必要的騷動與恐慌，影響某些人的理性思維，從而令他們產生認知上的偏見。還記得去年疫情剛爆發時的搶購潮嗎？起初口罩的需求突然大幅增加，供不應求，出現「一罩難求」的情況。市民熬夜排隊購買口罩，更有市民在眾多鏡頭下禁不住落淚訴說四處張羅防疫



圖片來源：BBC中文

用品卻空手而回的慘況。驚恐不安的情緒並沒有隨著時間減退，隨後社會開始出現搶購潮，超市的米糧、廁紙等物品先後被搶購一空。

香港中文大學楊穎敏教授表示，這個現象歸根究底是人類的情感作祟，她引用一個就囤積模式及焦慮程度之關聯調查得出的具體數據闡述，愈是焦慮的人，其囤積意欲愈高。就如早前部份市民收到一則聲稱中國物流因疫情而癱瘓的短訊，廁紙供應將會嚴重短缺，加上在網上看到中國各省空無一人的街道和搶購一空的貨架照片後，隨之而來的恐懼與焦慮，直接影響人們對逆境的判斷與反應。在所有囤積衛生紙的受訪者中，高達五成人屬中度焦慮。雖然情感是我們適應環境的本能反應，有助人們逆境自保，可是長時間過度恐慌和焦慮會造成惡性循環，實有損心理健康。

人的情緒是有導向性的，當我們關心或在意某事情時，會自然採取支持或避免傷害我們所關心事物的行動，不論威脅是否真實存在，人們都先認定自己會面臨威脅。因此，在面對著種種未知和不利消息，人們普遍認為疫情有著對生命、健康和生計的威脅，然後再接收社交媒體上傳播的負面情緒，使人們意識到的威脅會大於實際上的威脅，加劇了各種由疫情產生的不安和焦慮感。

## 我們能及早應對嗎？

疫情一再反覆，社會瀰漫著驚恐和擔憂氣氛，用情緒的漣漪效應推斷，情況長此下去對人們身心有著更多負面影響。在政府層面而言，應考慮投放資源去加強精神健康的教育和宣揚心理衛生的重要性，著重「預防勝於治療」。此外，政府部門應公佈充足資訊讓市民免於對疫情及治療等的不理解而陷入恐慌狀態，而適時清晰的檢疫指示更可令人有心理準備，能提早安排配合，以減少突發措施引起的不安和緊張情緒。而作為防止自殺機構和關注精神健康組織的首要任務當然是幫助求助者正視情緒問題，協助他們克服情緒困擾，同時在各樣可行渠道下供大眾認識情緒，指導如何與它們共存。



## 精神病患照顧者的心理壓力之源

圖片來源：《我們與惡的距離》劇照

在個人層面上，市民的生活或被不同程度地打亂，情緒或許因而受到影響，但是也有可能會有一些意料之外的好事出現。例如，我們不得不放慢生活節奏，但卻擁有更多時間去陪伴家人，又何嘗不是一件好事。疫情可能暫時限制了我們的生活圈，但這並不能阻止我們享受生活，我們嘗試換個角度看事情變得尤其重要。

面對疫情，我們會感到擔憂、困擾及焦慮是人之常情，因為這都是在面對危險或受到生命威脅時與生俱來的反應。只要大家在保持自己身體健康之餘，不要忘記照顧自己心靈健康，要學會留意自己的情緒，適當地作自我調節或尋找協助，便能有更好的狀態去應對目前困境。而且別低估自己的影響力，好好去關心身邊的人，並用積極正面的情緒影響他們，和他們攜手同行，並肩走過這場世紀抗疫之路。

### 留意身體或精神健康警號

- 身體**：呼吸困難、胸部繃緊、胃部不適、肌肉緊張、疲倦、頭痛、出汗等
- 情緒**：緊張、焦慮、恐懼、擔心、煩躁、憤怒、難過、抑鬱、孤單、無助、內疚等
- 思想**：精神不集中、記憶力轉差、思想混亂、難於做決定或解決問題、重複想著有關事情、思想過於負面等
- 行為**：睡眠失調、食慾不振、迴避或反覆查看相關訊息、變得寡言、缺乏動力、處事衝動、容易被驚嚇、坐立不安等

### 自我調節

- 學習並進行充足的防感染措施，減輕對感染的恐懼
- 良好生活規律，適當分配工作及休閒娛樂時間
- 保持適量體力及認知活動
- 避免過份緊貼社交媒體及新聞更新，嘗試投入在其他活動
- 分辨疫情或相關消息可靠性及真確性，切勿單單依賴社交媒體及新聞流傳的訊息
- 向家人、朋友分享日常，抒發感受，互相打氣，保持樂觀積極心態
- 勿依賴煙、酒或藥物等不良方式來處理負面情緒
- 有需要或向專業人士尋求協助

資料來源：Psychological first aid: Guide for field workers. (2011). Geneva: World health organization.

其實精神病  
人不是危險人  
物，他們與你我  
都一樣是生活在  
社會上的一份子，  
大家過著屬於自己的生活，只是精神病  
人有被照顧的



圖片來源：《我們與惡的距離》劇照



需要，可能是生活上或是情感上。作為家人要長期關顧他們的需要，除了體力還有精神上的消耗，他們往往會忽略自己的身心靈健康及社交生活，承受著巨大的壓力但無法得到緩解，從而容易出現負面情緒及自責的念頭。分享者提到「要照顧病人的同時也要照顧好自己」，照顧者也要關顧自己的壓力，當發現自己出現情緒的時候，就需要找方法去放鬆，這樣才有力氣在人生道路上繼續前進。

生活上很多東西可以由自己選擇，無論是工作、嗜好、飲食，家人卻是無法選擇的，只可以選擇愛或不愛。作為精神病人的照顧者是需要很多很多的付出，就如一位養育幼兒的母親。「我不會說照顧患有精神病的家人是一件很輕鬆美好的事，當中有其辛酸、委屈、無可奈何，但因著他們是我的家人，那就只能愛他們，因為你不愛他們、不接納他們，誰還會愛他們、照顧他們呢？」分享者語重心長的說。

## 總幹事·多事幹 及



《總幹事·多事幹》及《Kids Talk》均為Lifetube網上生命教育平台新推出的系列。

《總幹事·多事幹》由本會總幹事曾展國先生擔任主持，邀請不同界別嘉賓，以清談的形式一起討論不同的題目。首集就與香港生死學協會創會會長伍桂麟先生跟我們座談生死議題，讓我們一同揭開生死議題的神秘面紗。另外，我們亦邀請到中文大學哲學系碩士及好青年荼毒室的成員劉灝軒先生以哲學角度探討人的生死權。

成年人對很多事情都會以自己的角度去界定其標準，以為那就是共通的標準，但原來小朋友是會以不同的角度看事情。《Kids Talk》就以兒童角度去看不同的議題，原來當成年人嘗試從小朋友的角度去思考的話，會有另一番體會。就如「童你猜年齡」這集，成年人容易以外表及年齡去界定年



Lifetube 終於登錄 啦！

立即Follow我們的MeWe主頁：  
[mewe.com/i/lifetube](https://mewe.com/i/lifetube) 生命偶遇

我們將會同步更新Facebook及  
MeWe，會繼續和大家分享生命教  
育及心靈健康的資訊，萬勿錯過  
Lifetube的精彩內容！





老，但原來小朋友是從他們有沒有活力、自信及靈活度去判斷，對他們而言「年齡只是數字，年輕取決於心態」。



如果想觀看《總幹事·多事幹》及《Kids Talk》的影片，可以到以下網頁及社交媒体瀏覽：

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

Facebook : Lifetube生命偶遇

Instagram : lifetube\_sbhk

MeWe : Lifetube生命偶遇



## 流動的心靈打氣站

香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心「賽馬會生命偶遇資源計劃」受香港鐵路有限公司邀請合作，在港鐵站內擺放「心靈關顧服務日」，透過展覽有關情緒困擾的訊號及處理方法的展板，宣傳珍惜生命的訊息。同時亦會邀請途人即場進行情緒測試，向他們派發情緒急救包及不同的求助



資訊，以助他們檢視自身情緒狀態，增加關注情緒及求助的意識，減少自殺事件的發生。在2020下半年期間，我們共舉行了4次的流動心靈打氣站。

在提供服務的過程中，接觸的群眾相當廣闊，學生、家庭主婦、

中年人士、長者等。他們對於自殺的題目表現得有興趣，停下來觀看展板內容及拿取求助資訊小冊子，不少人更主動表示願意填寫情緒測試表。而填寫情緒測試表成為一個介入點，讓途人有機會分享自己的故事，反思自己的現況。在這個平台，職員及受訓義工盡力「聆聽」，並提供適切的資訊。

「終於找到人可以傾談」、「一直做做做，原來我也有好大壓力」，傾談後途人作出的真誠分享，讓我們相信心靈打氣站正發揮著作用。

就如計劃名稱「生命偶遇資源」一樣，相信每一個生命相遇彼此都帶著禮物送給對方，無論是願意相信我們，分享自己生命故事的途人，還是剛巧能提供適切資訊的職員、義工等，在站內的相遇也是在豐富彼此的生命歷程。服務將會繼續提供，願有機會也能與您在鐵路心靈打氣站來一場生命偶遇。



## 活動報導

一點一滴也可集腋成裘！

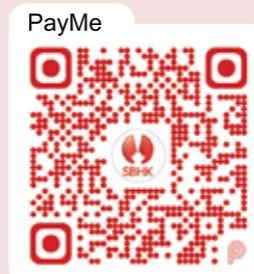
### 設置籌款箱計劃

香港撒瑪利亞防止自殺會一直積極發掘不同的籌款渠道，我們除定期舉辦一些籌款活動，也會透過在各大商鋪、食肆、公司等處設置籌款箱，一點一滴收集各界善長的捐款，為防止自殺工作出一分力。

過去曾有多個品牌的連鎖店參與本會的設置籌款箱計劃，當中包括一次性參與的中石化（香港）油站有限公司、長期參與的南北行參茸海味有限公司，及最新加入的心事如塵茶食亭。其實不論你是溫馨小店，集團式連鎖店，或是商場等，誠邀您參與放置捐款箱計劃，為本會籌款，讓我們能夠籌集更多善款為更多受情緒困擾的人士提供服務。歡迎有意的公司或店舖電郵至care@sbhk.org.hk與本會公共關係及籌募部聯絡。

### 新增電子捐款方式

電子付款方式越見普及，本會期望提供更多元化及便利的電子捐款方式，以方便公眾可隨時隨地捐款。本會的PayMe及轉數快帳號已正式建立，公眾只要以智能電話對準QR碼「一掃即捐」，既方便又快捷。如需申請捐款收據（捐款港幣100元或以上），只需將捐款紀錄截圖，連同閣下的姓名、電話及地址電郵至care@sbhk.org.hk即可。



### 機構60周年表謝意

香港撒瑪利亞防止自殺會由一群義務工作者於1960年成立，2020年正是本會的60周年紀念，但因疫情持續不斷，本會原定計劃的大部份慶祝活動都被迫擱置。在這非常時刻，我們雖未能跟大眾大肆分享周年的喜悅及本會60年來的成果，卻不會忘記過去多年熱線義工們為我們默默的付出及支持。故此，本會誠意為他們準備駱駝牌的保溫壺作禮物，以答謝他們無私地為每位求助者送上關懷及溫暖，同時好讓他們的喉嚨保持濕潤，才能繼續接聽每位求助者的來電。

同時，為感謝各位支持本會的捐款者，閣下於4月1日至4月30日期間向本會捐款港幣600元或以上，我們會為閣下送上一個駱駝牌保溫壺以作答謝（顏色隨機發放），每個保溫壺的瓶蓋上都印有本會及60周年紀念標誌。數量有限，先到先得。

立即網上捐款：<https://donation.sbhk.org.hk/>

特別鳴謝：



### 機構MeWe專頁正式開啓

香港撒瑪利亞防止自殺會的MeWe專頁於1月已正式開啓，除了facebook及instagram專頁，自此就多一個渠道跟大家不定期分享機構服務的發展及消息、活動最新動態、抒緩情緒小錦囊、精神健康小知識等。希望大家能夠多多支持，立即follow本會MeWe專頁，接收本會的最新消息及資訊！

專頁連結：<https://mewe.com/p/香港撒瑪利亞防止自殺會sbhk>



### 精神健康慈善研討會

受到新冠肺炎全球大流行的影響，有不少慈善機構都在掙扎求存中；社會環境令香港經濟持續不穩定，大大減低了各方面對慈善機構的資助及捐款，從而危及許多組織的生存空間。與此同時，以上提及的外在環境因素更有可能導致更多人受到精神健康的困擾，因而相關精神健康的慈善機構的存在就變得更為重要。

香港撒瑪利亞防止自殺會於2020年11月18日參與由Mind Hong Kong舉辦的Mental Health Philanthropy Symposium（精神健康慈善研討會），當日活動包括介紹香港精神健康服務的背景和香港作為資金籌集領域價值的教育小組和講座，現場及網上更有交流市集讓多個本地有關精神健康的團體、企業、私人組織及慈善基金等互相接觸及交流。

本會當天在交流市集設置攤位，展示機構的工作，讓更多人能了解我們多元的服務，以宣傳精神健康應得到更大的認可和重視，以得到各方支持去幫助更多人渡過現時及將來充滿挑戰的時期！



### 向長者送口罩表關愛

作為屹立香港60年的防止自殺機構，一直肩負起宣揚珍惜及尊重生命的使命，有見香港疫情持續，本會都想為社區抗疫出一分力。

本會跟隔鄰機構白田浸信會愛鄰中心合作，於2月5日向500名獨居及兩老戶長者派發口罩。本會主席周婉芬女士親手為長者們送上口罩，希望於艱辛的抗疫路上向他們表關愛，提醒要繼續做足防護措施，保障自己的健康。



### 贈福送揮春

今年農曆新年前夕，本會於石硤尾白田邨內擺設街站向長者街坊送上手寫揮春，為疫情下的新年加添節日氣氛。

當日，本會總幹事曾展國先生即場紅紙潑金寫揮春，用傳統手藝為長者送上祝福。在是次活動當中，不難發現最多長者的心願都是「出入平安」及「身體健康」，健康比財富更為重要。在疫情之下大家的心願都很簡單，就是期望疫情快點結束，一家人健康平安，一切順利。





## 「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組

### 「捲」出繽紛世界

2020，大家似乎過著不平凡的一年，每個人也努力試著適應和體會。



慢慢把紙條捲起，並貼在咗紙上，看到組員的專注和心靈手巧

準備，預備隨時開組，跟大家一起做手作。

組員大多是初次接觸捲紙，也自問沒有多大的藝術天份，手也不算靈活，有組員報名時問：「會不會很難呢？我不行的……」但當大家繞著大長枱，望見放著七彩繽紛的顏色紙條的枱面，之前的疑慮好像已一掃而空。組員未及等待義工逐步的指導，已紛紛拿起捲紙筆「開工」，邊捲邊問；原本仍在猶疑怎麼下手的組員，亦在一片舞動的氛圍下動起手來，氣氛一下子變得非常熱鬧。義工嘆道：「還沒有教授技巧呢……但大家久別重逢，似乎口罩已蓋不住互相的關心和說笑，社交距離也擋不住大家的熱情。」

組員開始設計著構圖，揀選了自己喜愛的顏色紙條，再各自研究怎樣做出各種形狀，然後一個接一個的捲出來，兩個多小時就輕快地過去了。組員初次嘗試可能作不了什麼大作，製作上或許有點困難，但學習捲紙過程中的專注，可以讓大家暫時忘掉周遭發生的大小事，帶來片刻的平靜。同時，難得在疫情稍緩的情況下聚首一堂，問候談天，時間的限制卻讓



經過一番努力，終於完成了



組員更珍惜當下。我們希望疫情盡快過去，可以跟大家再次見面。組員也期望能製作出更美的捲紙咁，用以感謝身邊的人，或讓一份小小心意，去支援其他同路人。

新一年，疫情、經濟和前景都有太多的未知，有不同的變數，但願大家記得這天鬧哄哄的衝勁，仍能有一躍而起的熱情，勇敢接受新的嘗試和挑戰。

### 秋冬護膚工作坊

「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組之「相約星期二」在2020年11月份舉辦了兩次「秋冬護膚工作坊」，共有17名參加者出席。工作坊的構思是來自於本年度支援小組的主題「關顧身心靈，聯繫你、我、他」，透過製作護膚用品，讓參加者認識和分享秋冬養生法，加強他們關心自己和身邊人的意識。



製成小禮物包，送到親友手中的一點關懷

活動過程中，義工林小姐分享了秋冬食療及製作潤唇膏和防敏感潤膚膏的技巧，除提高參加者對個人養生的關注，同時拉近各參加者之間的關係。林子姐先講解製作過程，參加者後分工合作，量度和調製護膚用品材料的份量。潤唇膏和防敏感潤膚膏成份天然，包括有椰子油、初榨橄欖油、阿麻籽油、蜂蠟和初榨乳木果脂等等。參加者留心聆聽兼互相幫助，表現得十分投入和雀躍，打成一片。完成後，每位參加者有一份製成品帶走，有些更急不及待即時試用。

隨後，本會的社工同事在「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組的義工協助下，再製作約50份潤唇膏和防敏感潤膚膏，送贈給其他自殺者親友，讓他們在疫情陰霾下增添一點暖意和關懷。

是次活動得以順利完成，非常感謝「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組團隊的員工於事前和事後的工作安排，還有參加者的熱烈參與和義工林小姐的協助。活動能在疫情下舉行，是一個難得機會讓小組組員聚首一堂，互相慰問，並感受到溫暖。



## 擁抱受傷的“內在小孩”

你感受到嗎？即使已經長大了，你的內在還是住著一個受傷的小孩，這個小孩充斥著各式各樣的恐懼、自卑、軟弱、羞愧和焦慮。這個孩童意識狀態儲存著過去未被處理或未完結的創傷記憶，它也就是比喻作我們的脆弱心靈世界。如果你嘗試去感受自己的「內在小孩」，你就會發現它由過去到現在一直形影不離地跟隨著你，它不厭其煩地展露內在的需要、慾望與恐懼。有時，它又會發出莫名的負面情緒，支配著你整天的生活。當生活上遇到可能的危害時，它會立即啟動防衛機制，作出各式各樣的回應策略去捍衛你，以免再次受到傷害。

在童年時期，如果遭遇父母或重要他人的傷害，例如：在情感上被忽略、被離棄、羞辱或貶抑、甚至肉體和心靈上受到虐待，都可能會形成受傷的「內在小孩」。這個「內在小孩」長期被深層次的恐懼和羞恥感佔據著，以一大堆陰影信念指導思想，總是覺得自己有問題，沒有自我價值，不夠好，甚至不值得被愛。



受傷的「內在小孩」最需要我們去注視它的痛苦，真心去認識、傾聽、接納、安撫、鼓勵和滋養它，讓它重新展現活力。可是，面對受傷的「內在小孩」，很多人習慣以抗拒方式去迴避它的痛苦。這種抵制痛苦、譴責和批判的方式只會孤立「內在小孩」，讓心靈世界受到更大的傷害。

事實上，只要我們懂得如何以仁慈和大愛精神去連結這個受傷的內在部份，學會如何與「內在小孩」對話，察覺它深層次的需要，嘗試去撫慰和擁抱它，依照它的引領去滿足內在的需要，我們便能夠自我療癒受傷的「內在小孩」—脆弱的心靈世界，讓生命重新展現正能量，恢復原本的活力。

「內在小孩」心靈治療證書課程以「內在小孩」的心理治療模式，分析和解構不同的心理情結問題，並且介紹和示範各種實用的「內在小孩」心理治療技巧，讓助人工作者能學以致用，採用「內在小孩」的治療模式，協助受助者分析和處理不同層面的心理情結。

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

- 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。

網上捐款：<https://donation.sbhk.org.hk>

PayMe



轉數快



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))



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

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。
- 本會可能會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](mailto: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 窓 (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](https://www.facebook.com/sbhk.org)