

88期

2021年9月

生命交流

非賣品

認識微笑抑鬱



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) 孤獨・長者

(09) 2021年度記者招待會

(11) 溶化內心的「冰山」

序

一般來說，動物的行為及表情都直接反映牠們的狀態，例如狗隻咧齒時代表憤怒或發出警告，尾巴下垂於兩腿間代表害怕受驚，懂動物的都不難從中明白牠們的情緒狀況。但人是情感複雜的動物，每每表情不代表實際的思想及情緒。哭可以是悲傷，但也可以是喜極而泣；相反，笑可以是開心、可以是不屑，但亦可以是在掩飾心裏的恐懼和悲傷。

筆者年輕時不明白人為何要掩飾情緒，總覺得很假。年紀漸老，開始明白每個人背後總有他們的故事，會造就他們不一樣的個性及行為。有人會因為一些過往經歷，令他們喜怒形於色，但亦有人完全相反，怕表露自己的情緒。

在中國人的社會，尤其男性，比較多會隱藏心裏的悲傷，反表現自己沒有問題，為的是男性尊嚴。今期的生命交流，正正是探討微笑抑鬱，一種表面開心，卻暗藏抑鬱的情緒病，希望一方面讓大眾明白這種情緒病的特性，從而可察覺身邊人有否此問題；另一方面，也讓患有這情緒病的人士，開放自己去及早求助。

總幹事 曾展國



圖片來源：Netflix《BLACKPINK Light Up The Sky》劇照



根據世界衛生組織最近的研究，抑鬱症是全球最普遍的疾病之一，並於2020年躍升成為全球第二大慢性疾病，發病率僅次於心臟病，全球患者有超過一億人。本港已有超過三十萬人患上抑鬱症，但只有少於25%的患者會尋求有效的治療，情況實在令人擔憂。

普羅大眾對抑鬱症的認知就是患者會持續地感到不開心，但大家有沒有想過，原來有一種抑鬱症患者會在別人面前表現得很開心，常常面露笑容，可是他們內心卻非常悲傷？這就是鮮為人知的「微笑抑鬱症」。「微笑抑鬱症」患者表面的「笑」，往往會誤導身邊人以為他們積極樂觀，而忽略其真實的抑鬱情緒，因而錯過治療的機會，嚴重者更可能潛藏自殺危機，情況實在是不容忽視。

認識「微笑抑鬱」

「微笑抑鬱症」正名是高功能抑鬱症，與典型抑鬱症的分別在於患者行為跟常人無異，因此不易被發現。很多時候，無法擺脫困境的人都會患上抑鬱症，他們的想法會比較悲傷和絕望，並有時候會透過外在行為表現出來。而「微笑抑鬱症」則是個人內在的抑鬱感，是一種非典型的憂鬱表現形式。患者在別人面前表現得很開心，甚至很有幽默感，但在微笑和樂觀的面具



微笑抑鬱

背後，卻充滿了缺乏自我價值和充滿絕望感，很多人在朋友中很愛逗別人開心，但當自己一個人的時候卻常常感到孤獨悲傷，就是微笑抑鬱的徵狀。

「微笑服務」幾乎已經成為各行各業都提倡的觀念，「微笑抑鬱」更加是發生在香港人身上的一種新型抑鬱傾向。由於工作、面子、禮節、尊嚴和責任的需要，「微笑抑鬱」的患者大多數時間都面帶微笑，但是這種笑容並不是發自內心深處的真實感受，而是一種負擔，久而久之成為情緒的抑鬱。習慣性的微笑表情並不能消除工作和生活等各方面帶來的壓力、煩惱和憂愁，更讓他們把憂鬱和痛苦越積越深。

對人歡喜·背人愁

「微笑抑鬱症」和普通抑鬱症本質相近，患者對任何事都不感興趣和缺乏動力，出現負面想法，甚至輕生的念頭。可是他們並不會把這些想法宣之於口，反而帶著面具生活，把全部負面情緒隱藏起來。他們表面上大多是積極生活的人，擁有穩定工作，健全家庭和正常社交，整體予人陽光、開朗和樂觀的感覺。然而，他們內心卻是擁有輕微至嚴重的抑鬱狀態，連自己也未必察覺得到。坊間通常對抑鬱症的理解，只局限於患者是不開心的。但其實除此以外，伴隨著「微笑抑鬱

症」患者的負面情緒還有煩躁、緊張、困惑、苦惱和無奈等，而他們只會在別人看不見的情況下才會展露這一面，例如獨自一人時會泣不成聲，卻能夠出席大大小小的聚會與朋友談天說地。

對「微笑抑鬱症」患者而言，笑容能夠掩藏自己的負面情緒和真實需要，他們習慣在他人面前笑，或者引人發笑，但不願意去承認和表達自己的情緒，因為他們覺得那是一種「軟弱」的表現。他們要讓人覺得自己活得很好，加上害怕自己的負面情緒會影響到身邊的人，又或者覺得說出來會不被理解，所以他們刻意隱藏自己的情緒。正因為這種心態，患者會盡力把自己最完美的一面呈現於人前，表現得十分強大，像普通人般正常地生活。但抑鬱心境卻令自己感到悲觀和思想消極，總是沉浸在自我批判之中，內心深處不斷積蓄痛苦、壓抑、憂愁和悲哀。當壓力大得無法承受時，他們的行為反差會很大，甚至出現自殺傾向。只是因為患者外表看上去很開朗，所以別人也不容易發現他們有精神問題。

「微笑抑鬱」帶來的折磨

典型抑鬱症患者的特徵是社會功能受損，即他們不願有社交接觸、喜歡獨留在家。相反，「微笑抑鬱症」患者慣性隱藏

真實的自己，為了表現出活躍的一面，行為上會比一般人看起來更為之積極。他們會如常地工作或上學，娛樂消遣的動機只是為了消磨時間，而並非對事物的本身感興趣。

有些患者會透過濫藥、酗酒及賭博等行為去宣洩內心的情緒。如果情緒不被正確處理，理智過度抑壓情感，當情感被壓制到一定程度時就會出現反彈現象，可能導致身心雙重疾病，出現頭痛、肚痛、胃口及睡眠習慣改變等。這些身體不適會使神經系統受損及內分泌失調，從而導致免疫力下降。在這種情況下，人便容易患上胃病、心血管疾病等看似生理上的疾病。最嚴重的「微笑抑鬱症」患者會出現自殘及自殺的思想與行為。

自救良方及出口

「微笑抑鬱」本屬抑鬱症，治療方法與典型抑鬱症基本上無異，輕微程度個案可善用減壓方法、運動及與人相處等方法改善情況，中等至嚴重個案則有機會需要用到藥物輔助。心理治療或輔導則在治療「微笑抑鬱症」中擔當重要的角色，患者在過程中與信任的治療師傾談，將內心感受抒發出來，接受表達負面情況並非弱者，相反是一種勇敢的表現，逐步令患者把面具放下。

由於「微笑抑鬱症」的隱藏特性，到出現異常行為或自殺時，家屬都感到震驚及難以置信。因此，當身邊有人向你表達內心情感時，千萬不要用輕視的態度對待，這會讓對方感到更失落而放棄表達自己的負面情緒，繼而錯過治療的時機。家人可留意患者獨處時情緒表現會否不一，亦可從患者的社交媒體留言和相片中觀察其內心真正的感受是否和現實生活相乎。

如發現自己有可能患上「微笑抑鬱症」，可先嘗試靜觀治療，即在安靜的環境觀察自己內在或外在的感受，增強自我覺察能力，感受自己真正的需要，並觀察、理解和接受它，然後發掘適合自己抒發情緒的方法，可以是畫畫、做運動、唱歌等等形形色色的渠道，最重要是抱以開放的心態去接受現況，以及向有關專業人士尋求協助。



圖片來源：《我的大叔》劇照

我會有「微笑抑鬱」嗎？

大家可以試做下面的小測試，這是由美國著名心理專家大衛•伯恩斯博士（David D•Burns）設計的一套包括微笑抑鬱症在內的各種抑鬱症的自我檢測量表，如果你感到有抑鬱情緒，了解自己的測驗分數。如發現自己有抑鬱情況，建議儘快向專業人士求助。

計分表

	沒有 0分	輕度 1分	中度 2分	嚴重 3分
你是否一直感到傷心或悲哀？				
你是否感到前景渺茫？				
你是否覺得自己沒有價值或自以為是失敗者？				
你是否覺得力不從心或自嘆比不上別人？				
你是否對任何事都自責？				
你是否在做決定時猶豫不決？				
這段時間你是否一直處於憤怒和不滿狀態？				
你對事業、家庭、愛好或朋友是否喪失了興趣？				
你是否感到一蹶不振，做事情毫無動力？				
你是否以為自己已衰老或失去魅力？				
你是否感到食欲不振？或情不自禁的暴飲暴食？				
你是否患有失眠症？或整天感到體力不支，昏昏欲睡？				
你是否喪失了對性的興趣？				
你是否經常擔心自己的健康？				
你是否認為生存沒有價值，或生不如死？				

分數	抑鬱情況
0-4分	沒有抑鬱症
5-10分	偶爾有抑鬱情緒
11-20分	有輕度抑鬱症
21-30分	有中度抑鬱症
31-45分	嚴重抑鬱症並需要立即治療

測驗結果



孤獨・長者

人是社會性動物，人與人的聯繫本來就是生活的一部份，對大部份人來說它就如呼吸一樣自然，但自去年疫情出現後，人與人的社交接觸大幅減少。病毒不會影響社交，可是防疫卻隔絕了人。減低社交接觸是保障了大家的健康，但也產生了「副作用」——孤獨。

就著孤獨這個議題，熱線中心邀請了聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務的社工到中心跟熱線義工分享，了解一下現時長者面對的孤獨問題。這段時期，長者可謂深受其害的一群，他們只能於健康與社交之間二選一。人越年長，越多身邊重要的人離開，亦會令其社交收窄，產生孤獨的因素也漸多。

甚麼是孤獨？這是一種感覺，它可以由多種原因引起。講者提到以下幾種孤獨：

1. 社交孤獨：社交圈子收窄、家人伴侶失喪；
2. 情感孤獨：無人傾訴、無人明白、無人能依靠；
3. 存在孤獨：與世界分離，只有自己；欠缺意義，與生命分割。

整合以上，人不單要有社交接觸，而且要有質素的社交生活，那怕只有一個重要的人或寄託就夠。沒有重要的人；沒有人傾訴、明白和信任；沒有人尊重和重視；那即使活在繁囂的城市裡，可能人仍然感覺與世界隔離，沒有存在感。

我們這一代，網絡平台及社交娛樂應有盡有，有很多途徑可以取代過往的社交模式，可是上一代的長者未必有其他自娛途徑。疫情下，在面對孤獨問題方面，長者可能比年青一輩有更多困難。即使有家人陪伴，現今手機網絡平台太多娛樂資訊，縱然大家面對面，家人也可能都聚焦於手掌心裡

的「世界」。很多的陪伴、聚會，其實只能說是「出現」而已。上一次探望家人長輩時，你是陪伴？還是只是「出現」？陪伴也是需要質量的。

講者亦有提到面對孤獨時，長者求助動機亦較低，因為很多長者總是抱有「怕麻煩別人」的心態，可以自己處理就盡量別麻煩別人。作為家人只要粗心一點，可能就會忽略他們內心需要。

別讓身邊的「老友記」感到孤單！今天的世界未必能與親友常見面，我們可能更需要著重品質方面的社交活動。無論是電話關心或是記得長者一些生活上細微的喜好和習慣等，我們不妨生活上花多一點心思在家中的長者身上，簡單一句說話，已經能讓他們感受到被重視、著緊和被記掛。我們不要只是「出現」，對長者而言，只要有心，被記得已是一件幸福的事。





專訪

細路Youtuber好兒戲?

Lifetube<Kids Talk>專訪之 「細路Youtuber好兒戲?」

將一部智能手機交給小朋友，在他們手中可以創造出甚麼可能呢？這次Lifetube邀請了三位知名中學生YouTuber Ray Ho、鎖拉0U0和Ethan意粉和我們分享成為YouTuber的經歷及心路歷程。成為網絡上的公眾人物會為這些小朋友YouTuber的生活帶來甚麼影響呢？馬上到我們的YouTube 頻道，看看他們應對負面評價的小法寶吧！



YouTube連結
<https://youtu.be/zjcG8UGRDV4>



YouTube連結
<https://youtu.be/2mDa--1Y5I4>



Lifetube<總幹事•多事幹>之 「香港人特有的痛苦」

香港人生活在競爭激烈和步調急速的社會，有壓力自然是在所難免，有些痛苦甚至是香港人特有的。〈總幹事•多事幹〉邀請到陳士齊博士（前香港浸會大學宗教及哲學系高級講師）與本會總幹事曾展國先生討論「香港人特有的痛苦」。訪談中提到香港是一個「富裕而有空洞感的社會」，每人也各司其職地工作、讀書或賺錢，是為了維持這個社會繼續地富裕下去，然而在過程中丟失了意義令我們心裡有種難以填補的空洞。陳博士亦將「痛」和「苦」拆解，「痛」是身體上的感覺，「苦」則是心理層面上的難受。想知道如何舒解這種「香港人特有的痛苦」？

立即到我們的YouTube 頻道，觀看陳博士和總幹事的解說吧！



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體瀏覽：

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

生命劇場



過去一年，受到停課和社交距離限制的影響，生命劇場一直被逼延期或取消。幸好疫情已漸趨平穩受控，生命劇場得以趕及在

今學年試後活動期間到各學校與同學們見面。我們分別到中小學舉行了7場演出，分享應對壓力、朋輩相處和自理的訊息。

一眾義工演員因為久未相聚演出而特別珍惜是次機會，與同學們打成一片。同學們也表現得非常雀躍，在互動環節積極表達意見。大概是因為很久沒有類似的活動在學校舉

行吧，從這幾場生命劇場可見，人與人、面對面交流的效果果然是無法被取締的。希望下個學年，生命劇場能夠與更多同學相見。



一個家庭的故事：「看見」自殺講座

在社會談論死亡是一種忌諱，更何況觸及自殺的議題。談論自殺往往容易引起身旁的人對於死亡的不安和焦慮感。對於如何回應有關自殺的求助，大眾更感到無助及徬徨。然而，近年大眾不單從新聞報導接觸到自殺的資訊，與此同時，生活息息相關的社交網絡亦出現不少關於自殺的消息，甚至近在身邊的親友也正經歷自殺的掙扎。有見及此，持開放態度去談自殺是有迫切的需要。

「一個家庭的故事：『看見』自殺」講座打破談論自殺的忌諱，邀請自殺者親友作分享，他們經歷親人自殺身亡，面對難以磨滅的傷痛。但正因為他們有這經歷，更能看到別人難以理解的事物，能從多角度探討「自殺」這課題，提出適切支援的方法，關顧自己及身邊有需要的人。

參加者分享：

自殺的人從來都不是自私和軟弱，而是他們太痛苦了，任何人也不能責怪他們和他們的親人。要多留意身邊的人、多關心他們，用心聆聽更重要！

我細個嗰陣曾經有親友自殺，自己亦曾患過抑鬱，即使過咗好幾年，我都依然會覺得呢啲經歷真係好難向其他人講出口，亦都唔知點同其他人講，聽完你哋分享之後，我希望自己可以更有勇氣地生活落去。

聽着自殺者家屬說起過往，我就如親歷其境，感受到那種無助、震撼和絕望。也令我想起自己的不愉快經歷，令我回想起自己曾有一次自殺的衝動。我很慶幸當天我沒有踏出那一步，因為今天我所收穫的快樂，遠遠比那天的悲傷多。



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

9月10日 世界防止自殺日

多留意，多關心身邊人，
可防止悲劇發生



每年全球約有70萬人死於自殺，而香港每日就有3個自殺身亡個案，
相信這都是可以被預防及改變的。

響應世界防止自殺日，您的參與及支持能令更多人得到
「聆聽、同行、關愛、成長」的支援，共同致力預防自殺悲劇的發生。



直接捐款



自製籌款專頁

9月內直接捐款或籌款額達\$500或以上，即送 賞茶乙杯。

優惠受有關條款及細則約束，請參閱禮券上的詳情。

☎ 2363 7533

✉ care@sbhk.org.hk

🌐 <https://sbhk.org.hk>

f [sbhk.org](https://www.facebook.com/sbhk.org)

📷 [sbhk.org.hk](https://www.instagram.com/sbhk.org.hk)

禮品贊助：



創作及設計：

Dustykid®

活動報導

順疫同行 Be With You

2021年度記者招待會



香港撒瑪利亞防止自殺會2021年度記者招待會於7月31日（星期六）完滿舉行。本年度以「順疫同行」為主題，提醒我們無論順逆，都會與香港人，特別是那些正因為新冠病毒影響下受困窘的一群同行，傾聽大家的心事，繼續為大家服務。

當日，本會主席周婉芬女士在會上公佈2020年全港自殺死亡統計數據分析及本會服務數字。在2020年，死因裁判法庭報告指共有1,019宗自殺死亡個案，自殺率為13.61人，即每十萬人便有13.61人自殺身亡；比2019年數字上升0.36。當中男性自殺人數佔633宗，比率依然高於女性，達62.12%。

2020年，最高自殺率的年齡群組仍是「60歲或以上」，自殺率達21.67，較2019年上升了2.09。香港長者

（60歲或以上）自殺率一向是本地各年齡中最高，而2020年的長者自殺數字更是自1973年有記錄以來最高的。

這個年齡群組的人士一直面對著該年齡層獨有並導致自殺的原因，例如身體機能衰退、精神健康不佳、退休問題、配偶離世、自主能力不足及人際關係問題等。在2020年香港面對新冠病毒的挑戰，導致經濟衰退，及為社交距離窒礙了長者與他人連繫，長者的精神健康因而惡化。



本會有見長者自殺問題嚴重，於今年6至7月期間進行了一份有關長者（60歲或以上）情緒狀況的問卷調查，以了解香港長者的情緒狀況及情緒問題和原因。問卷以街頭訪問及網上形式進行，共收集了613份60歲或以上長者的回覆。調查結果顯示，613名受訪者當中，分別有11%及4%選擇情緒「不太好」或「非常差」，當中有27.48%的長者在過去一年曾經有自殺的念頭。

詳情可重溫記者招待會直播片段：<https://fb.watch/74yf7OOHnM/>

如欲了解本會過去一年的工作及全港自殺死亡數據分析詳情，可瀏覽 <https://bit.ly/37nqRiF>。





「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組

製作資源套

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。

自殺危機處理中心的自殺身故者親友服務於2004年開展，服務開展初期時名叫「蒲公英計劃」，及後經中心與組員一起商議，決定改名為「活出彩虹服務」，寓意組員跨過傷痛，活出彩虹。



為使自殺身故者親友認識這個服務，自殺危機處理中心會定期將載有服務介紹的單張、實用資源手冊和心意卡製成「活出彩虹服務資源套」，透過警方及醫院的相關部門送給發生自殺事故的家庭。這個資源套的特色，是由「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組組員親手製作而成。為了加添親切感，組員們更是深耕細作，以和諧粉彩逐張繪畫和剪貼，並親手寫下組員對

每位自殺身故者親友的寄語，成為一份獨一無二的心意，以表達對他們的關懷。

組員們深深明白到這份心意所帶來的安慰，相比起摯親突然離世所產生的傷痛可能只是微不足道。但是，這班過來人多年來卻一直堅持，為這些素未謀面的「親友」送上祝福。這份祝福，就正如服務的原有名稱一樣，像蒲公英隨風飄送到自殺身故者親友的心中。

這資源套亦會放置在公眾殮房，讓新發生自殺事故的家庭知道有一群曾經歷相同傷痛的同路人，正在默默地支持他們。同時，亦鼓勵他們加入「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組的大家庭，重新振作，互相關心，彼此勉勵。

活動期間，組員們都在努力嘗試扭氣球，活動室內充滿此起彼落的砰砰嘖嘖聲。當日我們邀請了小組的其中一位組員阿嬌作分享，藉此鼓勵其他組員克服困難。阿嬌多年前目擊兒子自殺後，對聲音特別敏感，每當聽到大至救護車及消防車等發出緊急救援的聲音，小至小鳥發出的吱吱聲，都會令她心跳加速及出現驚慌感覺。多年來，她主動學習，一步一步地走出創傷陰霾。因為想克服對聲音的恐懼，她想到去學習扭氣球。因為扭氣球時，會發吱吱的聲音，她一邊學一邊適應及習慣這種聲音，慢慢地，她能與這些聲音共存。她現在已經不再害怕救護車的聲音，其他大小的聲音也嚇不到她了。



「好扭得」氣球工作坊

「活出彩虹」自殺身故者親友支援小組之「相約星期二」在2021年6月8日下午舉辦了「好扭得」氣球工作坊。參加的組員首要學習把氣球吹到適合的大小及長度，並留有空

間，以免在扭動氣球的時候，氣球會因擠壓而爆開。當日組員們都花了一些時間練習，其中有組員因多次失敗而氣餒，最終在其他組員鼓勵下屢敗屢戰，最終成功扭出魚及手花；也有組員因成功掌握到扭氣球的技巧而樂在其中，並加入自己創意，製成裝飾。組員們積極投入參與活動，在不斷努力嘗試後，差不多所有組員都能成功扭出自己獨有的魚及手花，並滿足地為自己的作品拍照。





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

沙維雅模式 — 溶化內心的「冰山」



生活中若然遇到不如意事，我們很多時都會與其他人訴苦。說出來，似乎能夠減省一點不悅的感覺。每個人內心都有一座「冰山」，渴望被溶化，及想得到身邊人的支持和安慰。可是，錯誤的溝通方法卻使人更加難受。

有一次，有位朋友在上班時間被其上司發現使用手提電話，因而被斥責。雖然公司有明文規定辦公時間不可使用手提電話，但一直以來，所有同事都沒有遵守這條守則，管理層亦睜一眼閉一眼的，沒有嚴格執行。事件中，這位朋友感到被針對和受了委屈，下班後與男朋友說起這件事，期望得到對方的支持和安慰。可惜事與願違，男朋友聽了她的故事後，只是說她不應在上司面前使用手提電話，並說教般的跟她分享辦公室的「生存之道」。在這位朋友的體驗中，就好像被上司訓斥之後，還要被男朋友指責，感覺更加難受。可是男方的角度卻截然不同，他內心是替女朋友感到不值，心裡著緊，期望保護女朋友。他認為女朋友如小心一點就可以避免這件事發生，故此與對方分享自己的方法，期望對方不再

因同類事件受斥責。

雙方在言語上進行溝通，但內心世界卻沒有真正的交流。女方期待被安慰，男方給予以教導；男方提供解決方法，但女方好像更加難受。別人的說話，我們聽到了，但有些時候並沒有聽得明白。男方聽到了女方被上司斥責，但沒有理解到對方是期待有人安慰自己；女方聽到男方教訓自己，但沒有感受到對方對自己的著緊。大家都聽到了對方的一言一語，但卻沒有聽到對方的心聲。

沙維雅模式以冰山比喻人的內心，我們看到冰山在水面上的一部份（行為），水面下隱藏著的部份（觀點、期待和渴望等）卻不容易被看見，但這些部份是一直影響著一個人。我們的行為與這些隱藏的部份關係甚密，透過探索個人內在冰山，讓我們更能夠明白一個人行為背後的內心世界，從而更自由地作出選擇，亦可以作出更適合的回應。除了作為輔導療法，沙維雅模式亦適合用作自我認識和個人成長，減少外在世界對個人內心世界的衝擊，提升安穩感。在這個朋友的個案中，接受沙維雅模式輔導也許能夠改善她和男朋友之間的關係。

沙維雅模式初探工作坊以讓參加者對如何運用沙維雅模式進行輔導有初步了解作為主要目標。沙維雅模式乃維珍尼亞•沙維雅（Virginia Satir）女士所發展的一套獨特的成長模式和家庭治療法，幫助人們了解自己的心靈內在過程、原生家庭和成長經歷對他們的影響，並作出改變，從而達致個人成長和改善人際關係。

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。

☐ 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)

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



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



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

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：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 隆 (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