



香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

義工登記/查詢：
Volunteers Enrollment / Enquiry: 2319 2688
賣旗日詳情及義工表格下載：www.sbhk.org.hk

攜手支持
拯救生命!

善款用途 Purpose of Donation
加強生命教育工作 Enhance Life Education
加強自殺不遂人士支援服務 Enhance Supporting Service for Suicide Survivors
24小時求助熱線 24Hrs Hotline : 2389 2222

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

編輯委員會成員
梁碧茵 廖素芬 林慕華 陳鳳明
尹艷明 黃桂香 郭明生 蘇健欣

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	Permit No. 6470
---	--	-----------------------



香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

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

PCCW
電訊盈科

香港公益金
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHESS

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循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。

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

謝謝你的支持！

優惠級

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：香港九龍白田邨第三座207-214室
電話：2319 2688
傳真：3016 9970
電郵：info@sbhk.org.hk

香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960
THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG

生命交流

第68期

2014年 3月 (非賣品)

目錄

序	1
專題文章 — 生命的價值	
呂成武 — 自殺過來人看垃圾人生	2
陳偉霖 — 沒有人應被遺棄	4
石峻璋 — 自殺者親友看生命的價值	6
不同人看生命的價值	7
本會活動/報告	
關懷身邊人基金	8
專業培訓及發展中心	8
熱線中心	9
自殺危機處理中心	10
生命教育中心	11
捐款表格	11
九龍區賣旗日	12

今期主題

生命的價值

序

總幹事 曾展國

中國人有一句說話：「螻蟻尚且偷生」，以此來勸導人珍惜生命，但筆者卻對此說法不以為然！「偷生」有生命本來不屬於螻蟻的意思，只是牠們姑且活了下來。但有看過一些生態紀錄片的人都會知道，一群螻蟻雖有千萬，每隻螻蟻看似很小，生命亦很短暫，但牠們在族群中都各有崗位，肩負着與生俱來的使命，故然蟻后掌管一切，負責繁衍一代又一代的蟻群；而其他螻蟻也有其位置，找食物的、照顧蟻卵孵化的、抵抗或攻擊外敵的。牠們在怎樣困難的情況下，仍然堅守崗位，不負使命，奮鬥直至死亡。這是對生命的尊重，對生命價值的最佳演繹，亦是螻蟻這生物能夠在地球上經歷億萬

年的原因，我們又怎可用偷生來形容牠們？這實在是把牠們矮化了。

人的生命其實也是這樣，我們雖然渺小，但從社會學而言，人在社會及家庭中都有崗位，這崗位也給了我們一些使命，人應可從這使命中看到自己的價值，並為此而奮鬥。所不同的，是我們有一些崗位是與生俱來的（如子女的身分），有一些崗位是需要我們去探索的（如職業、社會責任）。嘗試在與生俱來的崗位做好本分，並積極探索其他可發展的崗位，有一天，你也必找到你的一片天空，尋到自己的價值。

「螻蟻尚且有生命價值」，人又怎能會沒有？

呂成武生命的價值 — 自殺過來人的分享 垃圾人生也有價值

呂成武(下稱阿武)，一位音樂工作者，教授多種樂器，包括結他、長笛、打鼓等，更會幫人錄音及混音，而且培訓教會內的樂手及大專基督徒樂隊。但有誰想到，因家人一直反對他學習音樂，到10年前，他對音樂還是一竅不通。「因細個屋企好窮，唔准學仲打咗一身，先知道原來我唔可以鍾意音樂」。

阿武會考只有1分，中五畢業後做茶餐廳侍應，後來應徵文職時卻被人當眾奚落，莫說工作上的升遷，連交女朋友都被指不配，深覺自己的人生如同垃圾一樣沒有價值，希望脫離困局卻無能為力，最後甚至企圖自殺。然而，生命不應該如此了斷，當再次活過來，重新拾回自己的人生時，才發現生命是如此美好！

羨慕他人的人生

潮州家庭重視長子再加上家中經濟環境不理想，家中排第三的阿武，還未完成中五，家人已表明不會再供他讀書；而且他自覺成績未見突出，心想出外打工憑自己努力都可以有出路，於是中四下學期已經開始兼職從事問卷調查員。「我好想做關於音樂的工作，但現實是我有咩議價能力？夢想同現實是兩回事，所以我做乜都冇所謂，只要有收入就可以」。中五畢業後從事過各行各業，茶餐廳侍應、派遞員、跟車工人等；直至同學聚會時，看見各人都事業有成，比較下羞於坦白自己在茶餐廳做侍應，只謊稱自己從事網頁設計。聚會過後，卻感到自己並不喜歡現時的工作。

嘗試改變，卻遇上打擊與挫折

於是阿武決定辭去茶餐廳工作，然後寄出多份文職的求職信，可是3、4個月都杳無音訊。「那時我扮仲返緊工，一早照樣離開屋企，然後去教會坐或者四處找工作，就咁過一日，就係唔想屋企人知」。半年後，終於收到一份文職工作的面試電話，懷著滿心歡喜去面試，可是公司老闆拿著他的1分會考成績單並當著所有面試者說「你憑乜見呢份工，門口喺嗰度，麻煩你走！」驚呆、羞愧伴隨其他面試者的嘲笑、目光，他只懂一邊道歉、一邊離開。

人生的低谷 — 放棄自己

「『冇乜資格來見呢份工！』原來我冇資格去找想要的生活同出路，自己都否定咗自己，不要再想夢想。」阿武自此害怕與人接觸，但始終要生活，於是只找一些晚間上班及不用與人接觸的工作，包括茶餐廳洗碗及工廠電子卡打孔的工作，盡量封閉自己，但卻越活越沮喪。那時阿武常常會自問自答「點解我會依家咁嘅？因為我成績咁差，所以唔應該有夢想！然後，就認同咗自己係應該係咁嘅下場，是自己一手做成」。重覆地自問自答，難受的漩渦循環加劇，自責不斷，現實上看到其他同儕向上爬，看到其他人的改變與奮鬥，自己卻只在這個困局原地踏步。



人生的低谷 — 我今天要死

困局再伴隨打擊，將那時的阿武推向自殺的懸崖。他喜歡上一個女孩子，一晚他鼓氣勇氣表白，換來的是一句「你嘅成績不配做我男朋友！」翌日，工廠提升了一位不盡責的同事，當阿武詢問上司時只換來一句「你係做呢個位架喇」。頓時，他感到原來會考成績不好就不可以擁有想要的事，無論是工作、夢想，還是感情。而最難受是成績不理想係他自己種下的因，那惡果是他應受。痛苦、無奈及自責堆積成困局，「我冇資格追求我的夢想，但我唯一有資格嘅就是去結束我嘅生命，咁不如死咗去，唔死都冇用」。自殺的念頭一瞬間便出現，並在放工的路途上計劃。「諗自殺方法時，只確定我今日要死，完全冇同人溝通，當時覺得自己乜講到心事嘅朋友，男仔更常講心照、在心中，而且佢哋考緊A-LEVEL同大學，大家嘅話題唔同。」



我的價值 — 我的垃圾人生啟發及感染他人

生命都有價值，每人都存在，唔需要否定，也沒有人可以代替。「從前以為順風順水的人生才是美麗嘅人生，但原來唔係，我嘅經歷就算曾經錯過都可以成為他人嘅提醒，可以幫到其他人，支持佢哋渡過難關，都係很美麗。如果過去嘅經歷，只令人不斷回憶起痛苦，只係傷口，係冇意義的。但若傷口能幫助別人，就有價值。我嘅價值就係能幫助別人。」

音樂同生命同樣需要操練

「以前時時覺得你又唔係我，都唔明我，有份孤獨感。但好老實，你就係你，因為冇人會完完全全明白你。反而，要諗你自己仲有啲乜嘢，我果時都諗唔到傳道人、朋友。逐樣數你依家仍然有嘅，其實仲有得呼吸，咁已經好好。」

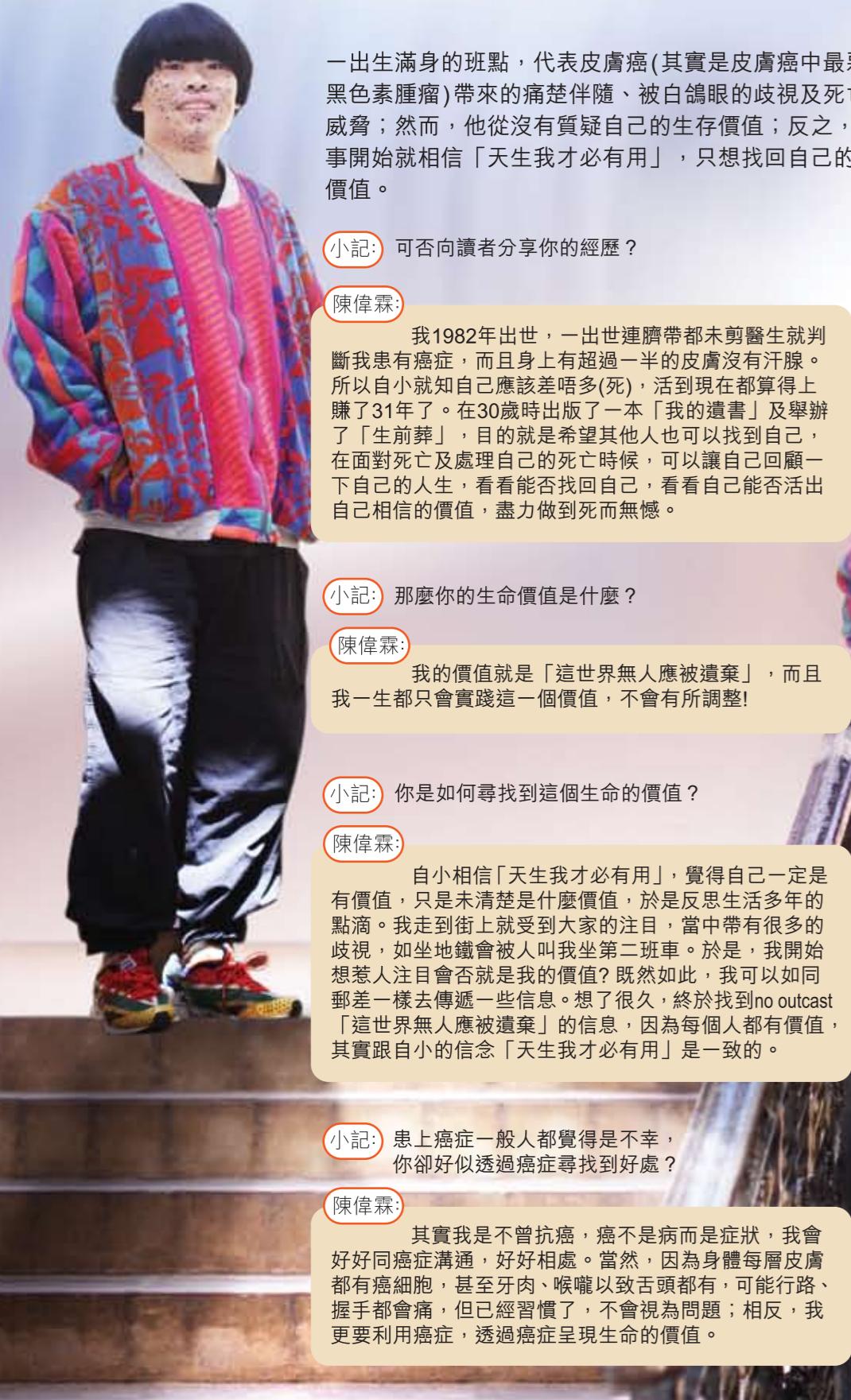
音樂同生命是好類似，音樂要操練，生命也要操練。音樂會有彈得好及不好的時候，生命一樣總有順逆境，但好跟不好也是一個操練，彈得好時要讚賞自己，不好也要鼓勵自己，切勿踐踏自己。彈奏不同的樂章，就如人生總遇見不同的事情，令你的人生更豐富，以致成為一個更成熟的人。

結語：

沒有生命是沒有價值，所謂的垃圾人生也可栽種他人！

陳偉霖 看生命的價值 — 沒有人應被遺棄

生命沒有價值想自殺？請先「瘤好篤屎」！



一出生滿身的班點，代表皮膚癌(其實是皮膚癌中最惡的黑色素腫瘤)帶來的痛楚伴隨、被白鵠眼的歧視及死亡的威脅；然而，他從沒有質疑自己的生存價值；反之，從懂事開始就相信「天生我才必有用」，只想找回自己的生命價值。

小記：可否向讀者分享你的經歷？

陳偉霖：

我1982年出世，一出世連臍帶都未剪醫生就判斷我患有癌症，而且身上有超過一半的皮膚沒有汗腺。所以自小就知自己應該差唔多(死)，活到現在都算得上賺了31年了。在30歲時出版了一本「我的遺書」及舉辦了「生前葬」，目的就是希望其他人也可以找到自己，在面對死亡及處理自己的死亡時候，可以讓自己回顧一下自己的人生，看看能否找回自己，看看自己能否活出自己相信的價值，盡力做到死而無憾。

小記：那麼你的生命價值是什麼？

陳偉霖：

我的價值就是「這世界無人應被遺棄」，而且我一生都只會實踐這一個價值，不會有所調整！

小記：你是如何尋找到這個生命的價值？

陳偉霖：

自小相信「天生我才必有用」，覺得自己一定是有價值，只是未清楚是什麼價值，於是反思生活多年的點滴。我走到街上就受到大家的注目，當中帶有很多的歧視，如坐地鐵會被人叫我坐第二班車。於是，我開始想惹人注目會否就是我的價值？既然如此，我可以如同郵差一樣去傳遞一些信息。想了很久，終於找到no outcast 「這世界無人應被遺棄」的信息，因為每個人都有價值，其實跟自小的信念「天生我才必有用」是一致的。

小記：患上癌症一般人都覺得是不幸，你卻好似透過癌症尋找到好處？

陳偉霖：

其實我是不曾抗癌，癌不是病而是症狀，我會好好同癌症溝通，好好相處。當然，因為身體每層皮膚都有癌細胞，甚至牙肉、喉嚨以致舌頭都有，可能行路、握手都會痛，但已經習慣了，不會視為問題；相反，我要更利用癌症，透過癌症呈現生命的價值。



小記：由一出世醫生就判斷你命不久已，其實你會否在意？

陳偉霖：

我的生命是隨時完結，但我沒有遺憾，因為我每一刻都在實踐生命的價值；當我呈現自己的價值時，大家都會透過不同的方式去認同我做的事，可能是在facebook讚我或是捐款支持我所做的事；我可以告訴大家當你呈現自己的價值時，才知道這世界有多麼需要你。

小記：如果有人說生命沒有價值想自殺，你會怎樣回應？

陳偉霖：

我會請他先「瘤好篤屎」，現時粉嶺有機農田會付錢收集有機肥料，「瘤屎」都可以維生，而「篤屎」又可以造就有機市場，連你「篤屎」都有價值，你又點會沒有價值呢，你的價值往往多過你自己所想的。

小記：你相信每個人都有價值嗎？

陳偉霖：

當然！我們的價值其實一早已經存在，只是被一些社會上的人、不認識的人、不知情的人影響著。有些人覺得沒有愛就自殺，其實是依賴了別人而未有找到自己獨特的價值；有些人覺得沒有人認同而自殺，但並不代表你沒有價值；人不需要討好所有人，只要做好自己，當你呈現自己的價值時，就自然而然吸引到人來認同你、支持你。而價值是透過生命呈現出來，輕視生命是因為找不到自己的價值。當你沒有認真活過、實踐過自己的價值時，又點解要提及自殺呢？

所以，我舉辦搖滾抗癌音樂會、去跑馬拉松，為末期癌友籌款去實現他們的夢想，夢想未必同醫病有關，但因為我相信每個人都有價值，不論健康還是生病，不要以生病或者年老為藉口，而不去實現自己的價值。故此，我去籌款讓他們去實現各人的夢想及價值。

後記：

每人都有生命的價值，沒有人會因為背景、學歷、疾病等而沒有生存的價值，若你因為生命沒有價值想自殺？請先「瘤好篤屎」！



生命的價值—生命影響生命 自殺者親友看生命的價值

二十歲的青年，工作轉換的速度快得如電影上畫，一不愉快就劈炮辭職

二十六歲的青年，經過重重障礙成為社工，立志不再讓其他人經歷同樣的悲傷

兩位青年似乎毫無關連，事實卻是同一個人，而轉捩點是一個悲痛的經歷—母親的自殺。

悲痛：母親的自殺

2008年石焌璋(Issac)發現母親患上抑鬱症，一個月後母親以跳樓結束生命，一切來得很突然，那經歷教人無助。Issac不能相信是事實、更不相信會發生在自己身上，不由自主地在腦海翻尋母親自殺的原因，可能是抑鬱症的影響？可能是自責未有盡母親的責任而寵壞了幼子？可能自責無力分擔家庭的經濟開支？又可能種種原因互為影響、互為惡化。一個又一個的疑問，卻只伴隨一個又一個的問號，沒有答案。

母親： 沒有活下去的價值

Issac還記得母親自殺前一星期，曾向他透露打算自殺，並表示已處理妥當身後事，叮囑他及弟弟往後要做好自己。「當時根本不懂得反應，除了哭之外，只知道母親自殺代表會死、以後不再陪伴自己。我很愛我的母親，縱使其他人覺得她有許多缺點，甚至在自殺前認定自己是失敗的媽媽、沒有能力去教導兒子，未有履行母親的責任」。事實上，Issac深深感受到母親對自己以至整個家庭的關心、重視與照顧。還記得有一次想學游泳，縱使經濟條件不理想，母親也二話不說資助他，令他深深感受到母親對他的愛；又記得母親自殺前兩日，他表示想辭職，縱使母親已深受情緒困擾，仍溫言地表示辭職也沒有問題，只希望他快樂。

轉變：立志幫助他人

母親的自殺為整個家庭帶來震撼及悲痛。Issac回想起當時縱使親友關懷，但畢竟非專業，未能明白他的感受及觸及他的內心，只感到自己一個人實在無力承受生死，幸而一位社工朋友的扶持及陪伴，支持他重拾對生活的積極及動力，讓他可以活下去，那種支撐他人的強大力量，令他深受感動，並決志成為社工。



堅持：克服重重困難

對比從前未盡力就先放棄，甚至因此未能在香港專業教育學院的高級文憑課程中畢業，Issac要成為社工的決心就堅定得多，因為他學懂「珍惜」。「很多事情不再是必然，既然如此就需要珍惜」，並抱有堅定的信念：「為了母親、為了不再讓其他人經歷同樣的悲傷」。當中有著很強大的動力，支持他去克服重重困難，工作不再是純粹的工作，而是有當中的使命！

沒有亮麗的學歷，他選擇先報讀副學士先修，打算入讀社工副學士課程，但過程並不順利，第一年的面試並沒有錄取他，他轉而從事社福界的活動助理員，雖然月薪只有\$5000但勝在能積累經驗；準備第二年再投考，對比起當初未盡力就先放棄的他，當中的轉變及不放棄的熱誠能感染他人，最終如願入讀社工課程。

體現：生命的美好價值

對於今日成為香港撒瑪利亞防止自殺會的社工，尤其專注於自殺者親友服務，Issac感到非常有意義。「因我有經歷，才更明白痛失親人的感受」，還記得母親剛自殺離世後，Issac充滿自責、內疚，覺得母親不在，即使做什麼也沒有意義。經過社工的扶持、自己的努力，他終於成為社工，並反過來陪伴自殺者親友渡過悲傷。然而，他更希望讓人明白每一個人都有生命的價值。就如他的母親自覺生命沒有價值，但在他心中其實母親是非常重要，無論如何都是他的母親，甚至他認為母親不知道她的離開會對家人造成如此震撼的影響，希望不要再有其他人因為自覺沒有生命價值而放棄生存。

對Issac而言：生命的價值就是生命影響生命，不是指身家、優缺點，而是每個生命的來臨就已經影響他人，故此，只要存在，就會有其價值，生命就會互為影響。



更懂得表達對身邊人的愛

母親的離世，令Issac開始肩負起他母親原本的職責，不單是家務而是發自內心去關懷家人，因從前母親也是如此關懷他們。「我以前與弟弟的溝通，就算疼愛他但說話上只會責罵。」例如，他弟弟在網吧工作，以前他只會責罵他弟弟選擇這類品流複雜的地方工作；現在，他知道他弟弟希望有親人關心，故會到他弟弟的工作環境探望，不只說話上，更在行動上表達關心，因他明白關心與珍惜是需要表達；連帶他弟弟也受到影響，感受到家人的關懷，一家人相處更為融洽。生命，就是如此影響著生命。

不同人看生命的價值

翟文鳳 (Janice Chak)

我的生命價值是：

在短暫的人生中，能以生命影響生命，以愛還愛，透過個人經歷和感受得到啟發，沒有埋怨，努力活出精采，從而明白到生命是有使命的，生命是用心活出來的。
(詩16:9 因此我的心歡喜、我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。)



新加坡人Loong Y.J.

我的生命價值是：

頂天立地做好事，無愧天地是好人。與親人活得精彩，與朋友快樂永遠。



Polly

我的生命價值是：

人生的價值，在於他內在精神自我之擴大，實現那宇宙的大精神。而作為一個人，生存的目的在於忠實地發展自身的潛能，完成自我。



Alice Chui

我的生命價值是：

自己可以生命影響生命。

每人的生命價值都可能不同，但每個生命都有價值，生命的價值不會因你本身的背景等而改變！



關懷身邊人

Love is all Around 傳遞・愛

每星期在全港不同地區推廣「傳遞・愛」的精神！透過在街頭提供拍攝即影即有相片服務，鼓勵大家將開心一刻拍下來，並製作成明信片，寄出送俾至愛親朋，表達關心，推動關懷親友的精神！

每星期也會在全港不同地點出現，最新詳情請留意：
www.facebook.com/sbhk.org



專業培訓及 發展中心

專業培訓及發展中心成立於2005年，透過教育以實踐機構使命及精神，提昇熱愛生命及關顧他人的意識，舉辦一系列公開課程以強化關懷他人之實用技巧，讓大眾或相關從事助人行業人士可應用於生活及工作中，提昇對自殺問題的關注和反思，除此之外，更加強精神健康、家庭關係、個人成長等等範疇的關注。



敘事治療基礎理論與技巧證書課程



實用長者心理證書課程



混合藝術媒介活動體驗與應用—
個人探索與成長



認知行為治療基礎理論及技巧證書



青少年情感輔導證書課程

熱線中心

2014年熱線中心提供一連串活動予義工參與，以提升義工各項輔導技巧，包括：認識強迫症講座、與談判專家對話及情緒聚焦技巧訓練等。除了技巧以外我們亦很著重義工之間的凝聚，今年3月我們舉辦了義工全會退修日，還有一年一度的全會旅行予義工及其親友一同參與、凝聚。



▲ 全會旅行



▲ 全會退修營



▲ 認識強迫症講座



▲ 情緒聚焦技巧訓練



與談判專家對話 ➤

2014年4月至6月份證書課程

編號：CC140201

課程：認知行為治療基礎理論 及技巧證書課程

內容：此證書課程旨在讓參加者了解及學習認知行為治療的基礎理論與治療技巧。課程中會透過講授、臨床經驗分享及小組練習，讓學員能夠有效掌握輔導實務工作上的要點。

上課日期：8/5 - 26/6 (逢星期四) 共8節 19:00-22:00

導師：輔導心理學家 萬家輝先生

費用：\$2,990 (早報優惠 \$2,890)

編號：CC140202

課程：「屋、樹、人」性格分析 與情緒管理證書課程

內容：此證書課程讓學員掌握「屋、樹、人」性格分析法與相關的情緒整合技巧，有助了解人的行為、感受、情緒，同時亦能找出問題癥結及需要協助的部份。

上課日期：13/5-10/6 (逢星期二) 共5節 19:00-22:00

導師：心理治療師 周東妮小姐

費用：\$2,120 (早報優惠 \$2,020)

未完的小說

自殺危機處理中心

透過小組，讓參加者紓緩因親友自殺身故而帶來的情緒和壓力，亦藉同路人的互相鼓勵，學習以正面積極的態度，建立並適應新生活。

未完的小說(十一)治療小組

小組詳情：

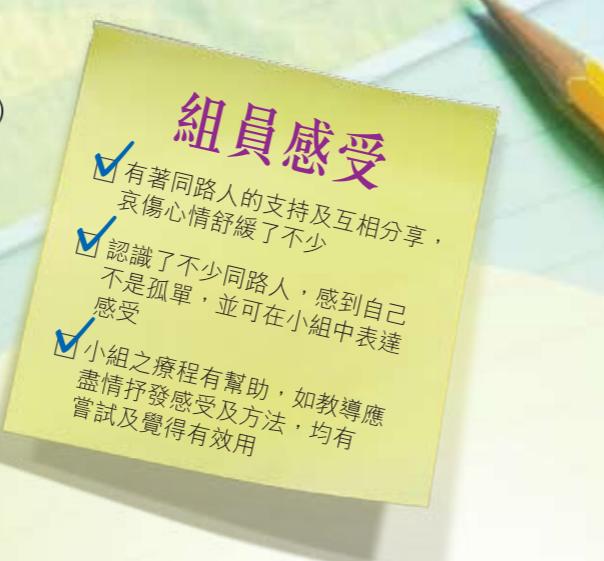
- 日期：** 2014年4月3日至6月5日 (逢週四) 共十節
～包括戶外活動兩節，時間/日期 /地點待定
- 時間：** 晚上7:30至9:30
- 地點：** 九龍石硶尾
- 費用：** \$35 (領取綜援或有經濟困難者可申請減免)
- 名額：** 8人
- 報名方法：** 請填妥報名表格郵寄本中心 或 傳真至 2341-7007
- 電話查詢：** 2341-7227 社工 石先生 或 曾姑娘
- 電郵查詢：** alive@sbhk.org.hk
- 備註：** 報名人士需出席一次面見，以了解彼此對小組的期望，面談時間將另行通知。

對象：

受摯愛親朋自殺死亡困擾的人士

內容：

- ① 認識情緒與認知的關係
- ② 撰寫未完的小說 (想說的話)
- ③ 戶外活動，舒展身心
- ④ 重建新生活



生命教育中心

分享生命訊息 恒常外展服務

到訪全港不同中、小學、大專院校及社區團體，推行生命教育及預防自殺訓練。去年9月至本年1月期間，生命教育中心共舉行17場講座、6次工作坊、12節小組活動及兩次專題培訓，總服務人數為4,691人。



▼ 培道中學「原來友情天」講座



◀ 大埔舊墟公立學校「欣賞自己，積極人生」講座

攜手支持拯救生命的工作

預防勝於補救，推廣珍惜生命是極為重要。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面對逆境的能力及缺乏關心，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。

∞ 有您支持，香港多點關懷，拯救更多珍貴的性命，一起同行 關懷身邊人 ∞

1. 請支持 香港撒瑪利亞防止自殺會 Since 1960 THE SAMARITAN BEFRIENDERS HONG KONG 救援更多珍貴的性命

我願意成為「生命同行者」，每月定額捐款： HK\$300 HK\$150 其他 \$_____
或 我願意一次過捐款 HK\$3,000 HK\$1,500 HK\$500 其他 \$_____

2. 捐款者資料

英文姓名 _____ 中文姓名 _____

身份證號碼 _____

地址 _____

聯絡電話 _____ 電郵 _____

3. 捐款方法

銀行自動轉賬（授權書於稍後寄上）【「生命同行者」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

Circle K



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」(免郵票)。
如申請成為「生命同行者」，亦可把填妥之表格傳真 3016 9970。
捐款港幣 100 元以上，可憑收據申請扣稅。

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