



香港賽馬會社區資助計劃：
耆菁跨代愛生命服務

主辦機構

撒瑪利亞會

The Samaritans 24 Hour Multi-Lingual
Suicide Prevention Services

24小時中文及多種語言防止自殺服務

捐助機構



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

香港賽馬會社區資助計劃

耆菁跨代愛生命服務

1. 長者正向情緒小組

- ✓ 由專業輔導員帶領 **8 節** 活動
每節活動約 1.5 小時
- ✓ 以正向心理學技巧，帶領長者
建立抗逆力，**培養積極人生觀**
- ✓ 全面促進長者的精神健康

對象：60 歲或以上的長者
每組約15人

主題：快樂、感恩、壓力處理、
性格強項、助人、細味情緒、
樂觀、人生意義

2. 跨代工作坊

由本會培訓之青年大使帶領
4 節「跨代工作坊」
每節活動約 1.5 小時

- ✓ 以藝術創作、生命故事
分享等互動，讓長者能
傳承智慧，青少年則從
中學習同理心與抗逆力
- ✓ 促進兩代互相啟發

一對一輔導服務

我們會為有需要的長者安排
一對一輔導服務，以多角度
關顧長者的心理健康

計劃費用全免，全年均接受報名

☎ 2515 0423 (劉姑娘)

🌐 填妥報名回條後傳真至 2898 4463
或電郵至 coun6@samaritans.org.hk





香港賽馬會社區資助計劃：
耆菁跨代愛生命服務

主辦機構

撒瑪利亞會

The Samaritans 24 Hour Multi-Lingual
Suicide Prevention Services

24小時中文及多種語言防止自殺服務

捐助機構



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

香港賽馬會社區資助計劃

耆菁跨代愛生命服務

「長者正向情緒小組」報名回條

中心／團體名稱： _____

地址： _____

聯絡人姓名： _____ 職位： _____

聯絡電話： _____ 傳真： _____

電郵： _____

舉辦日期及時間（建議約一星期一節，每節小組相隔不多於兩星期）：

首選： _____ 年 _____ 月上／下午（約 _____ 時至 _____ 時）

次選： _____ 年 _____ 月上／下午（約 _____ 時至 _____ 時）

人數： _____

填妥報名回條後，請傳真至 2898 4463 或 電郵至 coun6@samaritans.org.hk

本會收妥報名回條後，會於一星期內回覆。

如有任何查詢，請致電 2515 0423 與劉姑娘聯絡。



香港賽馬會社區資助計劃：
耆耆跨代愛生命服務

主辦機構

撒瑪利亞會
The Samaritans
24 Hour Multi-Lingual
Suicide Prevention Services
24小時中文及多種語言防止自殺服務

捐助機構



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

香港賽馬會社區資助計劃

耆耆跨代愛生命服務

精神健康教育講座

- ✓ 覺察自身情緒與壓力，增強
抗逆力與自我關懷能力
- ✓ 深化參加者對情緒及精神健
康議題的理解，從而更有效
地支持長者的需要
- ✓ 與各持份者攜手建立更健康、
互相包容的社區

講座主題：

- 情緒認知及支援
- 壓力的處理
- 聆聽與溝通
- 防止自傷與自殺
- 與長者相關的議題

*可按需要設計及調整內容

對象：長者 / 護老者 /
長者中心職員

*人數不限，建議30人或以上

形式：實體或網上講座

撒瑪利亞會自1974年起紮根香港，我們旨在為情緒受困擾、孤獨無援，或有自殺傾向者提供24小時多種語言情緒支援熱線服務。

計劃費用全免，全年均接受報名

☎ 2515 0423 (劉姑娘)

🌐 填妥報名回條後傳真至 2898 4463
或電郵至 coun6@samaritans.org.hk



香港賽馬會社區資助計劃：
耆耆跨代愛生命服務

主辦機構

撒瑪利亞會

The Samaritans 24 Hour Multi-Lingual
Suicide Prevention Services

24小時中文及多種語言防止自殺服務

捐助機構



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

香港賽馬會社區資助計劃

耆耆跨代愛生命服務

「精神健康教育講座」報名回條

中心／團體名稱：_____

地址：_____

聯絡人姓名：_____ 職位：_____

聯絡電話：_____ 傳真：_____

電郵：_____

對象：長者／護老者／長者中心職員（請刪去不適用者） 人數：_____

主題：（可選**1-2**項）

情緒認知及支援

聆聽與溝通

壓力的處理

防止自傷與自殺

與長者相關的議題，請註明：_____

形式：實體講座／網上講座（請刪去不適用者）

舉辦日期及時間：

首選：_____年_____月上／下午（約_____時至_____時）

次選：_____年_____月上／下午（約_____時至_____時）

填妥報名回條後，請傳真至 2898 4463 或 電郵至 coun6@samaritans.org.hk
如有任何查詢，請致電 2515 0423 與劉姑娘聯絡。