



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
- ✓ 深化家長對情緒及精神健康  
議題的理解，從而更有效地  
建立一個互相關懷的家庭
- ✓ 鞏固教師對精神健康相關的  
知識，提升其對此議題的關  
注

#### 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

\*可按各校需要設計及調整內容

#### 對象：家長 / 教師

\*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](mailto: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

學校／團體名稱：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

對象：家長／教師（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

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](mailto:coun6@samaritans.org.hk)  
如有任何查詢，請致電 2515 0423 與劉姑娘聯絡。