

社會服務常伴您

「生命熱線」24小時熱線服務

2382 0000

珍愛生命長者熱線

2382 0881

社會福利署熱線

2343 2255

人間互助熱線

1878 668

伸手助人協會「耆英專線151」

9000 0222 151

長者安居服務協會

「耆安鈴長者熱線服務」

1878 238

香港醫學會醫訊通熱線

9000 0222 322

如果您感到孤單無援

如果您感到負累他人

如果您感到困倦

長期抑鬱又難於啓齒

生命熱線有很多大耳朵

願意聆聽您的感受

歡迎您致電

24小時預防自殺熱線

生命熱線

2382 0000

珍愛生命長者熱線

2382 0881

毋須獨自承受 讓我為您分憂

生命熱線



Suicide Prevention Services

讓我們用心聆聽.....

長者護心法

「生命共行」外展長者服務
香港賽馬會社區資助計劃

面對不能改變的處境
懂得抒發心情
愛惜自己
就是護心妙法

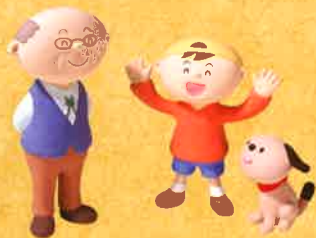
捐助機構
Funded by:



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

第一招：

追求快樂事



數數能力

好奇心，多嘗試

每天一個小目標

培養興趣

第二招：

開窗訴心聲



主動傾訴，
總有人願意聆聽
找些信任的人分享

想笑就笑，想哭就哭

呆想不如多做事

何妨外出散散步

第三招：

體健心安寧



病向淺中醫
避免過勞或失眠
抑鬱應求醫

保持運動
健康知識問多點
睡前放鬆心情

欲練神功 快樂輕鬆

第四招：

求助總有法



主動找幫手

分擔有辦法

接受、分擔也是付出

第五招：

關懷成動力



大耳朵、小嘴巴
多讚賞、少批評
助人如助己