

《預防自殺及個案研討》 —自殺危機評估及介入

HO Wing-hung

Centre-in-charge

Suicide Crisis Intervention Centre

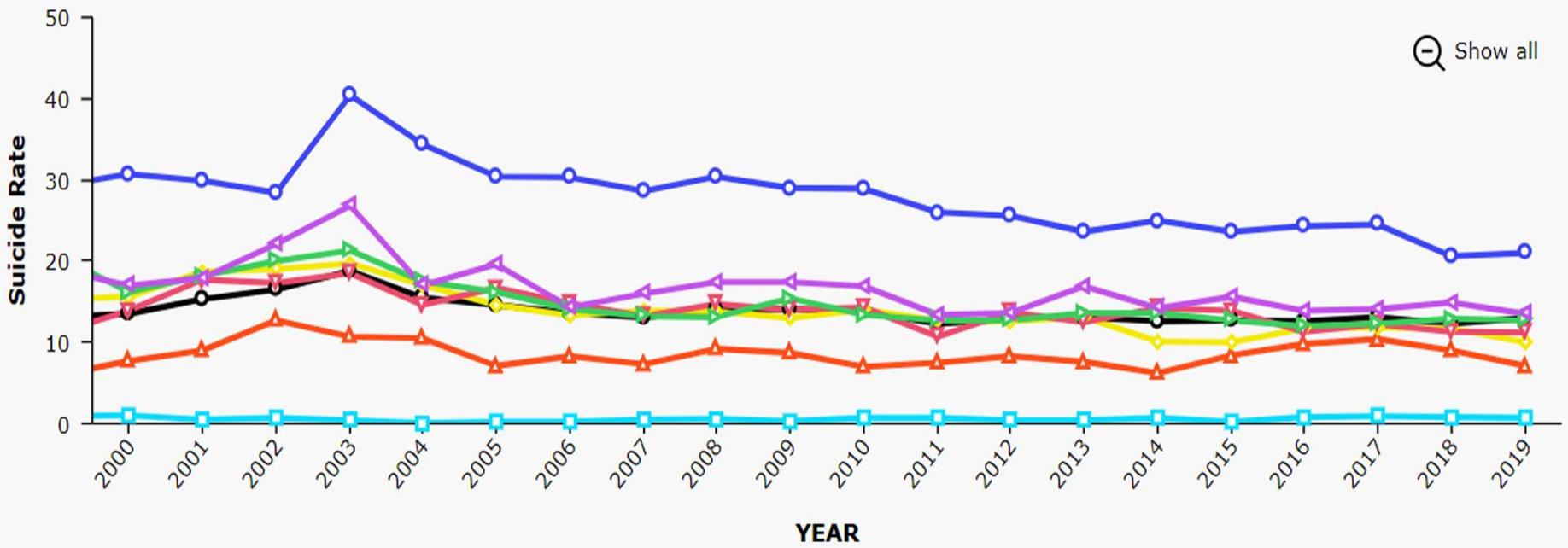
The Samaritan Befrienders Hong Kong

14 APR 2021

Suicide Rates by Age Group in Hong Kong 1981 - 2019

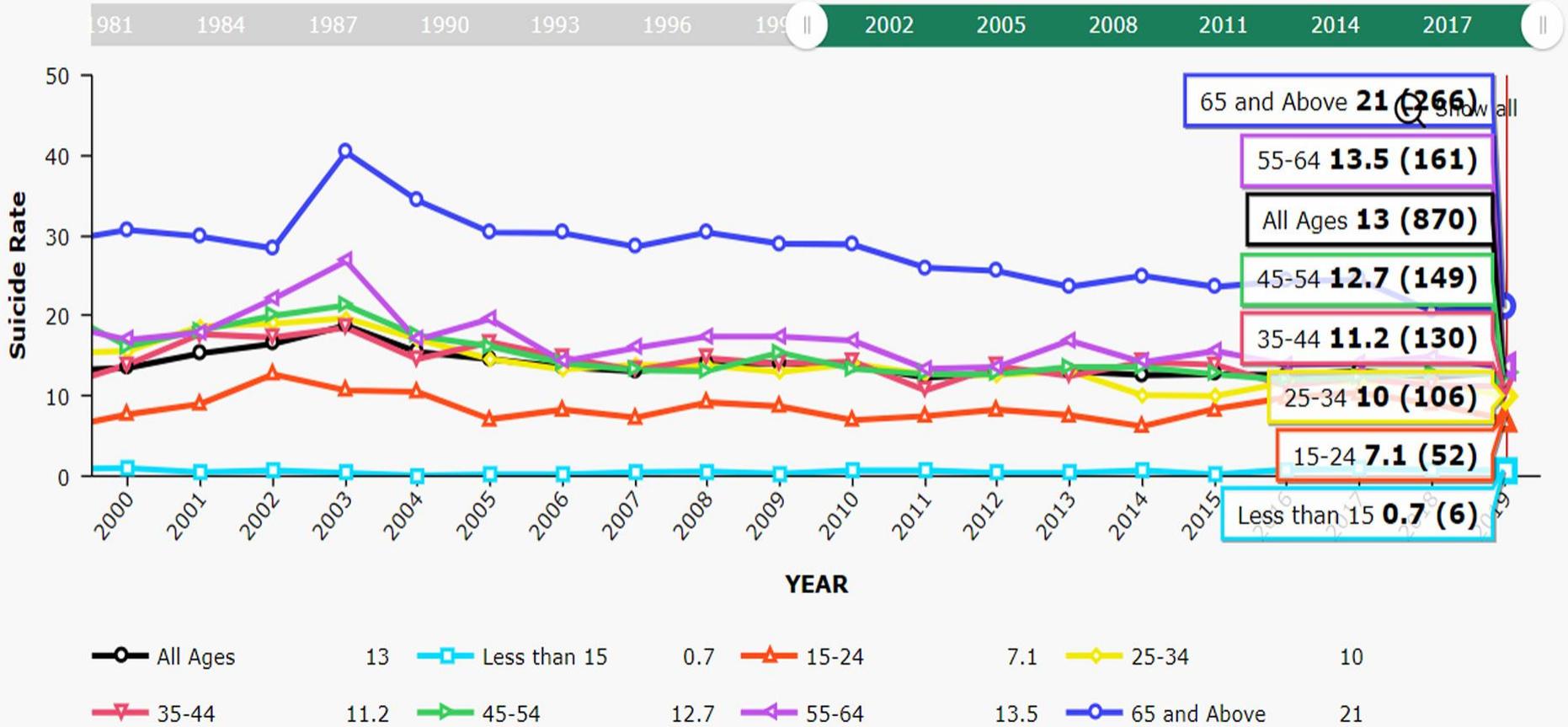


1981 1984 1987 1990 1993 1996 1999 2002 2005 2008 2011 2014 2017



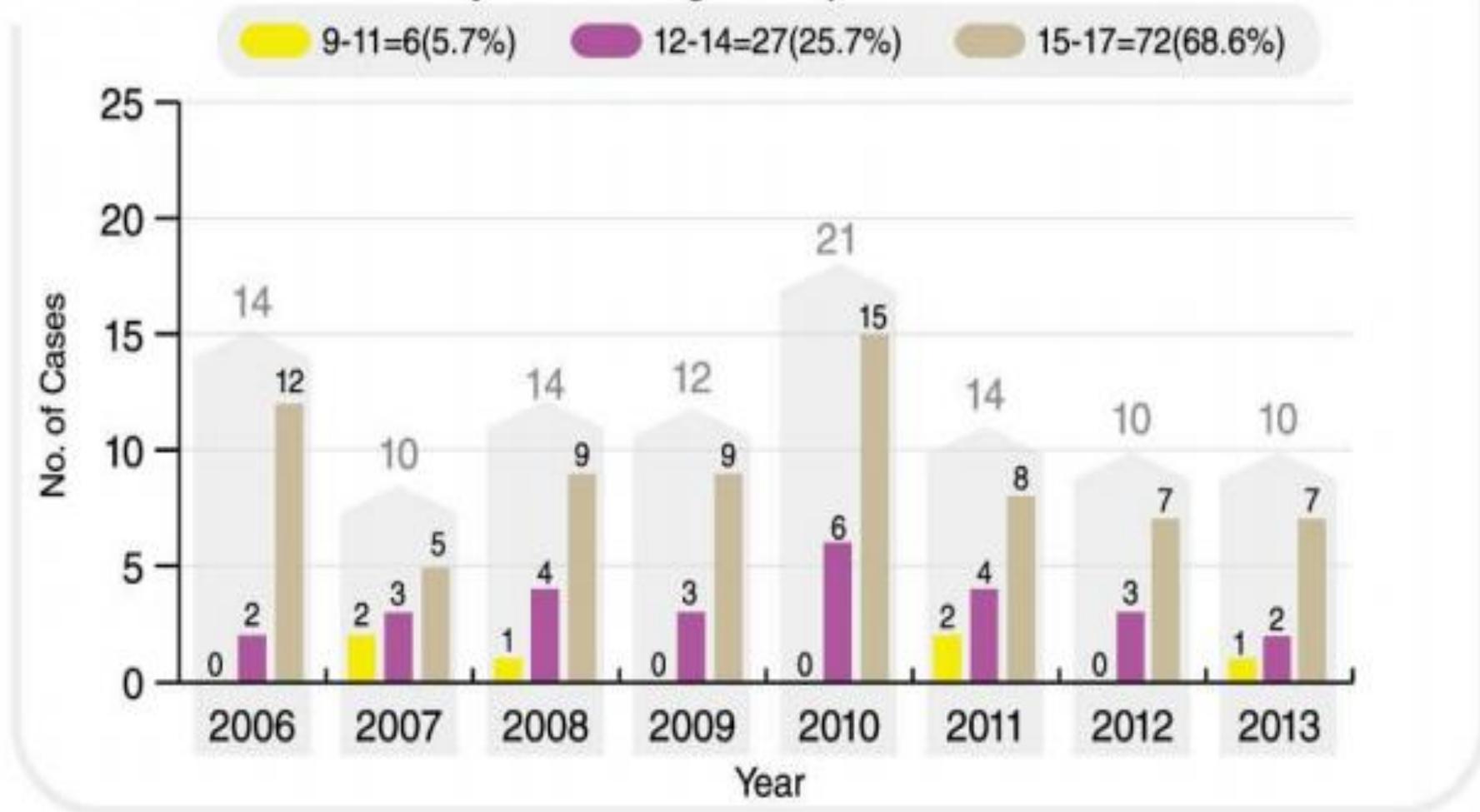
資料來源：香港大學防止自殺研究中心

Suicide Rates by Age Group in Hong Kong 1981 - 2019



資料來源：香港大學防止自殺研究中心

Chart 7.4.1: No. of Cases by Year and Age Group



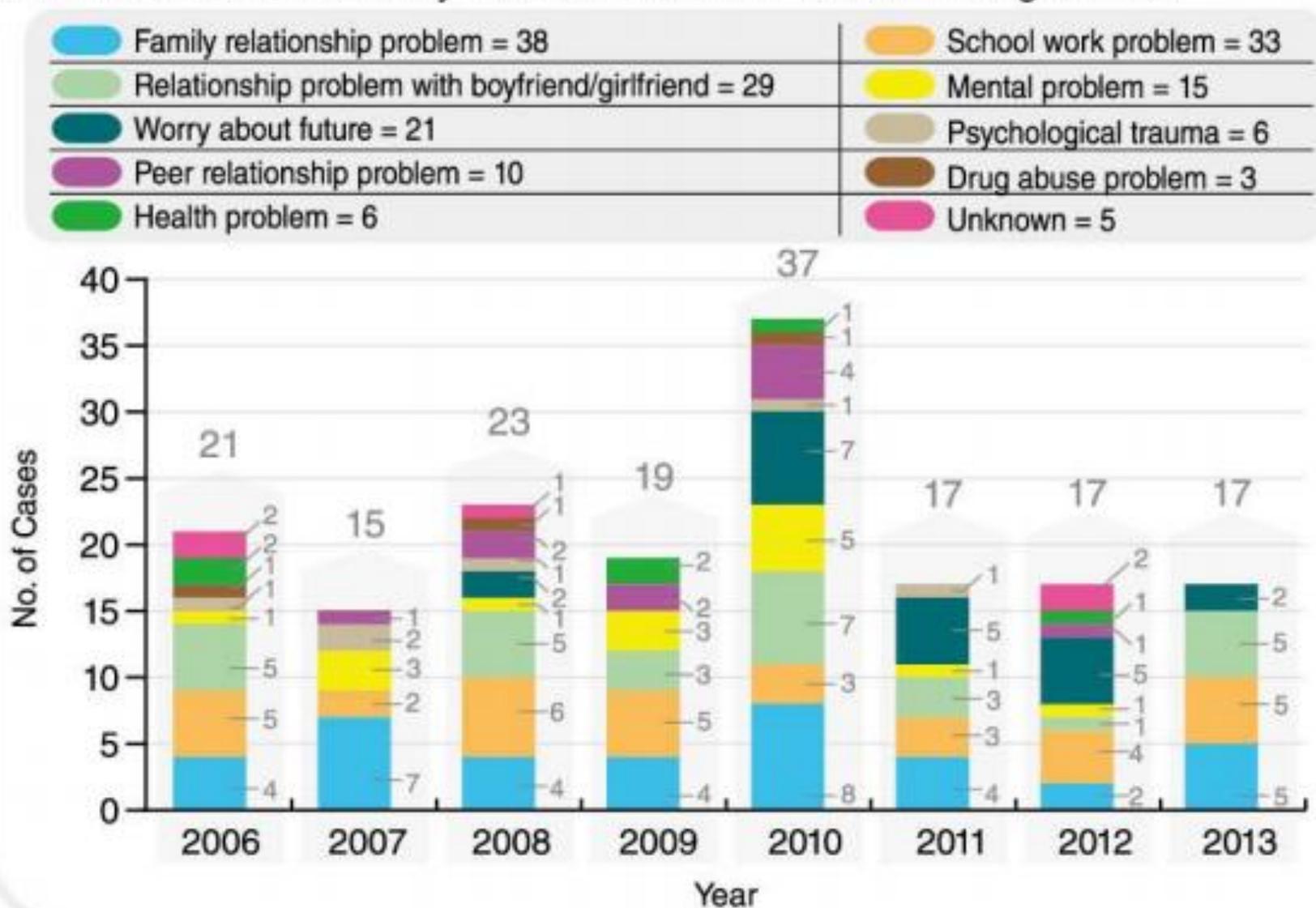
資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

十五至二十四歲自殺率



資料來源: 香港死因庭及香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

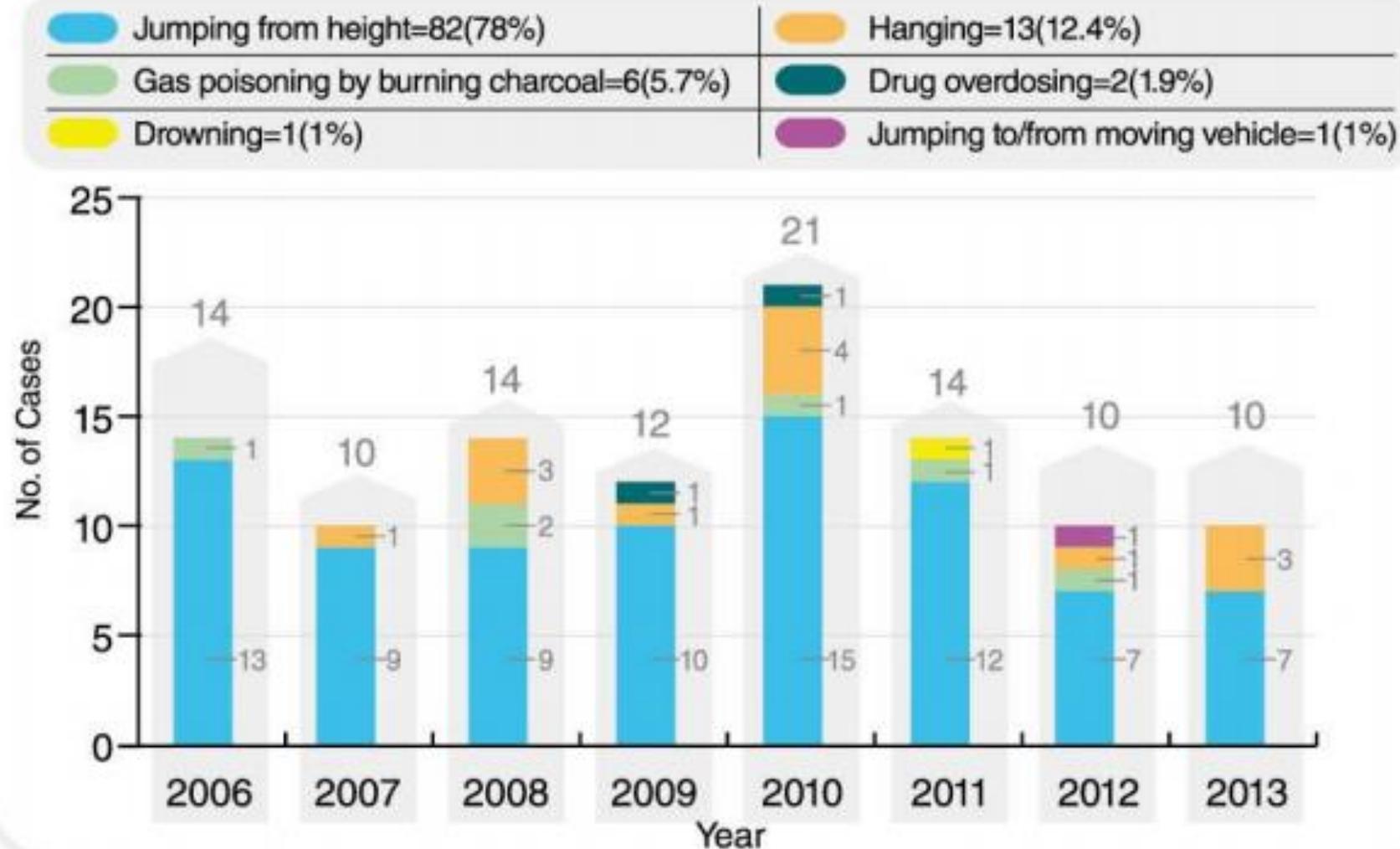
Chart 7.4.2: No. of Cases by Year and Reasons* of Committing Suicide



*Note: Multiple reasons are allowed. The reasons were identified in the police death investigation reports of the reviewed cases.

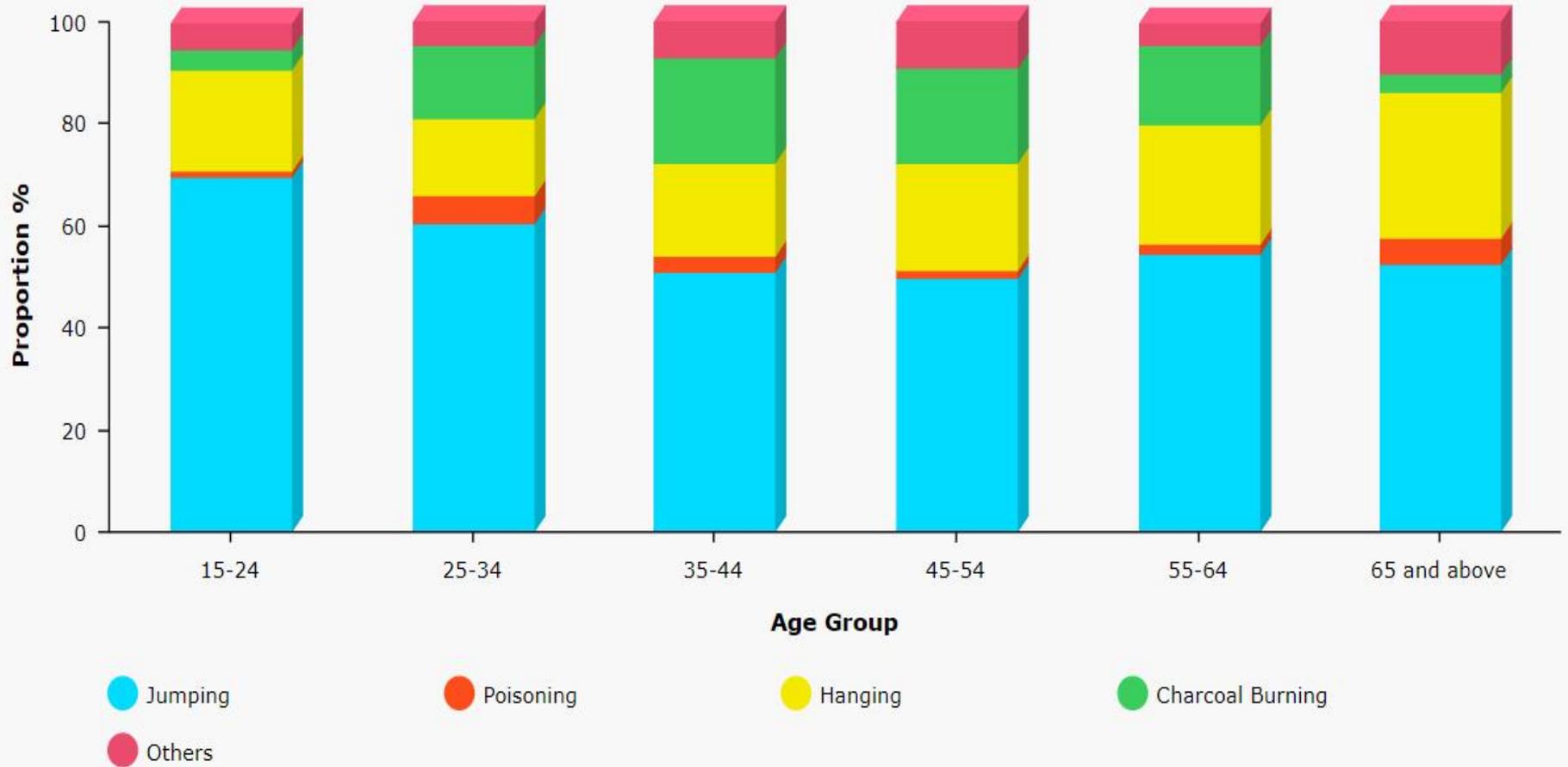
資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

Chart 7.4.3: No. of Cases by Year and Means of Committing Suicide



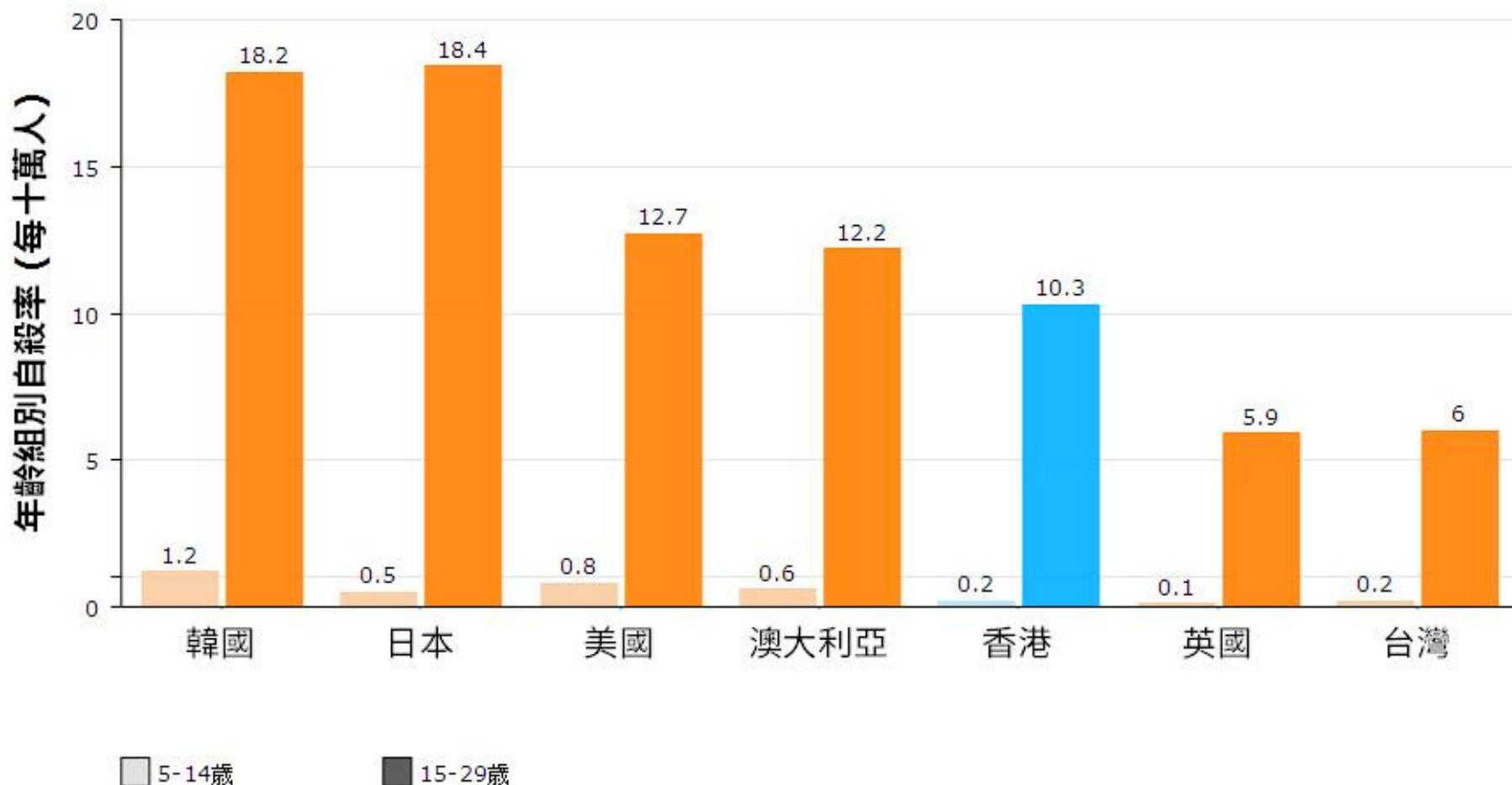
資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

Method Used in Completed Suicide by Age Group in Hong Kong 2016



資料來源：香港大學防止自殺研究中心

香港與部分發達國家對比 (5-14歲及15-29歲)



資料來源：世界衛生組織 (2014). 預防自殺：全球要務; 台灣自殺防治中心

年份：2012

自殺危機產生的階段：

1. 形成階段

脆弱的內在因素與不良的外在因素漸漸令當事人形成自殺傾向。

2. 觸發階段

遇到以當事人一貫的方法已難以處理的問題 / 危機，因而出現一種以自殺作為解決方法的意念。

3. 矛盾階段

由於求生本能與尋死想法之間存在矛盾，因此出現心理上的擺動。當事人時而很想一死了之，時而仍覺生有可戀。因此，在這個階段，當事人可能表現出一種常人較難理解的行為——談論及探討自殺，並且直接或間接顯露其自殺意圖，直接或間接表現自殺企圖的信號。

4. 決定階段

相信自殺是較為，甚至最‘理想’的選擇，從而矛盾感開始減少，情緒及行為轉為較平靜，且開始為自殺做準備，包括工具、身後事安排等。

你是否理解輕生者心態？

此書是描寫輕生者的心態；

被騙武器跳樓 電腦虛擬世界迫死少年

【本報訊】一名沉迷在網絡遊戲，活在真實及虛擬世界裏的十六歲少年，昨下午在網絡世界內遭黑客盜去其心愛武器後，陷入瘋狂狀態，結果在無法解脫痛苦及憤怒之下走上絕路，用 ICQ 發出遺言後，於 XX 邨二十樓的住所跳下身亡。傷心欲絕的母親，要求將兒子身上的所有器官捐出，希望他能遺愛真實的人間。

死者姓 X 是中五重讀生，生長在單親家庭，父母多年前分居。X 除了吃飯、睡覺和上學外，猶如生活在另一個世界，「佢沉默寡言，一得閒就打機。」消息稱，昨下午五時三十四分，X 在住所內上網打機，其間發狂大叫，驚動外婆往查看，見他不斷在電腦打字後奪門而出，當時外婆不以為意，但未幾聽到樓下街坊大叫，始發現他已跳樓。警員事後在死者的房間內查看其電腦及 ICQ 留言，相信少年事發前在家中進行網絡遊戲，其間被人騙去了武器，疑因過度激動而墮樓。

小事已足以令人尋死？

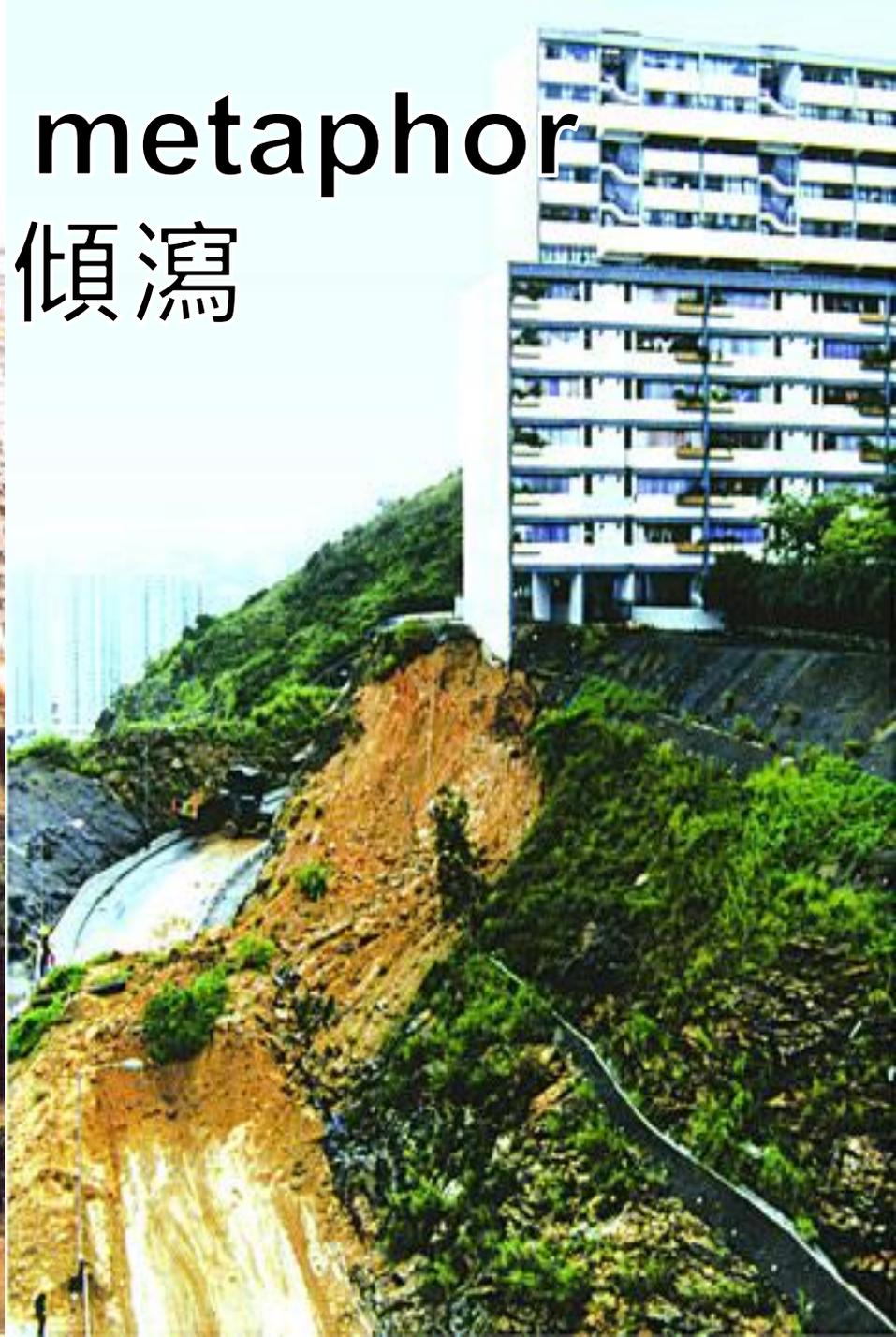
小事已足以令人尋死？

賭氣上吊 孕婦一屍兩命

【本報訊】一名已懷有 3 個月身孕的 X 姓婦人，生前與從商 29 歲丈夫及一子兩女（4 歲、3 歲及歲半）同住 XX 廣場一單位。前日早上 11 時，X 婦準備一家人同往飲茶，並着丈夫先往茶樓搵位，但其夫不從，兩夫婦因此發生爭執，何婦氣忿向丈夫揚言：「你唔去搵位，你信唔信我死畀你睇呀？」隨即負氣返回房間並將房門反鎖，丈夫以為她發脾氣不以為意，但 15 分鐘後發現房內沒有聲響，拍門又無回應，心知不妙立即破門入內，發現妻子在窗邊用毛巾上吊，即將她救下送院搶救，但延至昨凌晨終告不治。

Landslide metaphor

山泥傾瀉



社會不時出現一些人因輕微爭執或挫敗事件（例如被老師、媽媽薄責等）而自殺的案件。然而，引發自殺行為的事件往往只是一條導火線，不一定就是問題的核心。更重要的是，每個人的經歷和背景不盡相同，即使遇到同一困境，所產生的主觀困擾也可相差甚遠。



任何問題的困擾程度必然存在主觀性，受個人的經歷和主觀感受所影響和支配。此外，觸發事件背後可能潛藏著當事人更核心的問題

自殺事件有跡可尋？

自殺事件有跡可尋？

9 歲女童反鎖睡房自縊

【本報訊】昨晚發生駭人聽聞的女童自殺案，一名年僅 9 歲女童趁家人外出反鎖在房間內吊頸，母親回家見女兒未有出房晚膳，拍門又無回應，用鎖匙開門查看，赫見愛女上吊，立即將她解下及通知鄰居報警，但女童送院搶救後不治。警方正調查女童尋死原因，有心理學家呼籲家長多與子女溝通，及早灌輸正確的生命價值觀。

自縊女童 9 歲，與家人同住 XXX，女童被解下時已經面色發灰、無呼吸脈搏，被送往醫院搶救，延至晚上 7 時 54 分證實死亡。其母親趕至醫院得悉死訊後，傷心痛哭。警員初步調查後認為案件無可疑，但未有檢獲遺書，自殺原因有待調查，並取走一批證物返署助查。

未見出房晚膳 母發現房門鎖上

消息稱，昨午女童趁家人外出未返，反鎖在房間內以繩上吊。至晚上 7 時，死者母親返回寓所，發現女兒的房門關上，欲拍門叫其晚膳，詎料無回應，黃母遂用鎖匙開門查看，赫見女兒在房內吊頸昏迷，驚慌下將女兒解下及通知鄰居代為報警。

18 歲仔情困墮斃 母跪哭：點解掉低我

【本報訊】情困中學男生墮樓，哭崩單親母為亡兒屍體蓋被免「着涼」。一名生於單親家庭十八歲中學男生，疑受感情問題困擾，昨晨穿上校服卻無返學，在牛頭角邨住所攀窗墮樓，學校通知正在開工的母親返家查看時，驚聞已與子陰陽分隔，登時癱跪屍旁痛哭，並擔心兒子受涼，由家中取來彩色圖案薄被，由警員代為蓋上，見者心酸。

輕生男生姓 X，居於 XXX 一單位，屬單親家庭，與母親相依為命，感情要好。X 在一間中學就讀，成績不錯，近日他與女友感情出問題，曾在社交網訴苦，情緒抑鬱。本周一及周二上學時突然早退，昨日清早母親如常返工，見他亦已穿上校服準備返學。

至早上十時許，X 被發現身穿校服由住所大廈墮樓，倒臥正門對開重傷昏迷，由救護員證實死亡，警員封鎖現場調查及登樓追查身世，期間學校因 X 無回校，致電聯絡 X 母查問。X 母心知不妙返家，抵達大廈見到警員，即上前了解，由警員安排認屍，驚見愛兒墮樓身亡，登時悲從中來，大叫阿仔：「唔好呀！唔好走呀，點解你要掉低我呀？」，她情緒激動痛哭，不支蹲跪地上。

一般輕生者較外顯之危機訊號

1. 曾經嘗試自殺
2. 表達求死意欲
3. 將自己珍惜的物品給予別人
4. 處理遺書或安排身故
5. 有抑鬱的徵狀如絕望，無助，食慾不振，失眠或渴睡，對事物和社交活動失去興趣
6. 身體上有自殘的傷痕
7. 最近有重大的損失如朋友，家人，金錢，工作，健康
8. 性格突變
9. 收集和討論自殺方法
10. 濫用藥物及酗酒

學生自殺較外顯之危機訊號

- ◆ 情緒低落
 - ◆ 直接或間接談及自殺/死亡的念頭
 - ◆ 對日常活動失去興趣
 - ◆ 自傷痕跡
 - ◆ 學業成績驟降
 - ◆ 缺席率增加
 - ◆ 離開友群，孤立自己
- * 自殺因成複雜，輕生者未必會出現以上所有特徵

沉默打機迷向家人訴困擾

【本報訊】一名孤僻男自中七後，過着隱蔽生活，無工作、無朋友、無社交。他前晚與家人同枱食飯時吐露：「我喺網上做咗啲嘢，擔心呢啲人哋會搵我。」日前趁家人就寢之際，爬出寓所廚房氣窗一躍而下。

X 與家人甚少交流，即使同枱食飯「一粒聲都唔肯出」，開心與否也鮮有向家人透露。父母一直苦無辦法助他走出家門邁向世界，過回正常人生活，漸漸地，家人對他持半放棄態度。

前晚 7 時，X 與父母一同食晚飯時，突然稱：「我喺網上做咗啲嘢，擔心呢啲人哋會搵我。」當時他未有詳細透露內情，家人不以為然。晚上 10 時許，X 趁家人熟睡，走入廚房內爬出氣窗，飛墮一樓平台。父母對 X 尋死大惑不解，直指兒子前晚一同吃晚飯並無異樣，大嘆：「我都唔知點解呀！」。親友昨午 5 時許到墮樓現場拜祭，完成後黯然離開。

跳樓小五生 電郵預告死亡

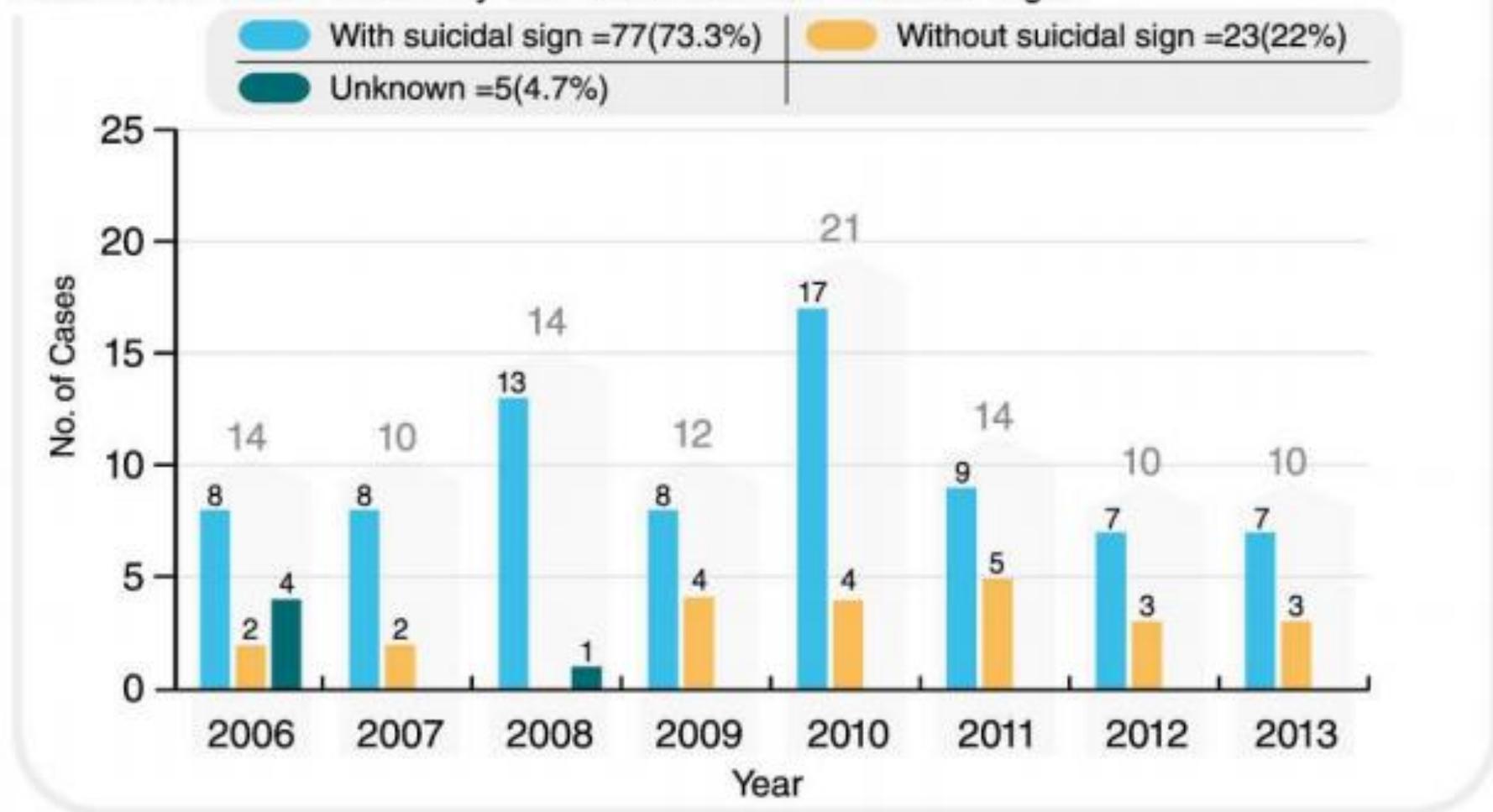
【本報訊】跳樓自殺身亡的十歲小五男生，生前性格開朗活潑，是同學眼中的「開心果」，但他自上月中文測驗不合格被父母怪責，其後又被老師批評表現不理想，顯得鬱鬱寡歡。

上星期日 X 出席同學的生日派對時，表現沒有異樣，之後同班另一位同學突然收到 X 的電郵，內容指「星期一會有恐怖嘅事發生！」，同學不以為意，沒想到 X 竟然在星期一跳樓自殺。

居於 X 毗鄰的婆婆憶述死者性格乖巧有禮貌，「佢肥肥咁好乖好得意，街坊都叫佢做肥仔，佢出入都會叫我婆婆」。她說知道 X 有補習，並學習音樂和繪畫，從沒聽過父母打罵他，街坊和大廈保安員對今次事件都感到錯愕與傷感。

此外，前日早上六時許，一名十歲男童疑功課壓力爆煲，上學前穿着整齊校服在家中廁所跳樓死亡，警方事後發現他在日記寫下「我好想死、好想自殺、好想坐監、好想死亡」的字句。

Chart 7.4.4: No. of Cases by Year and Identified Suicidal Signs*



*Signs: Include leaving suicidal notes; emotional / violent acts; verbal expression / threatening of suicidal intention and past history of suicidal attempts. (The signs were identified through police investigation reports.)

資料來源：「兒童死亡個案檢討委員會」報告

ORIENTAL DAILY:

107 歲女人瑞吊頸亡

死者梁 X，是一名四代同堂的一百零七歲女人瑞，姓莫丈夫早年逝世，兩夫婦育有一子一女，兒媳亦已年逾八十，並有七名孫兒，孫兒亦已成家立室，曾孫共有十多人。梁婆婆與其中一名六十餘歲孫兒同住廣東道一單位。

據悉，梁一向身體健康，健步如飛，每天都準時起床晨運，自行買煲煮飯，平時在家則穿短衫短褲及赤腳行走，就算上落六層樓梯也沒有困難。不過，兩個月前開始，她感到行動不便；日前她更感染傷風感冒，並有幾聲咳嗽，看醫生服藥後病況本有好轉，但家人發現她近日行爲古怪，在大熱天時身穿幾件衫和幾條褲，並擔心自己不能痊愈，同時又向家人聊天時透露「自己年紀咁大，感覺好阻礙。」家人加以安慰和開解。

穿多套新衫盼死後無憂

昨午五時許，梁婆婆的兒媳及孫兒先後離家外出，返回時揭發她在睡房碌架床上格，用褲頭帶綁著床架自縊，莫立即致電通知兒子報警。救護員趕抵現場將梁解下，惟證實已不治。由於梁不識字，故未有留下片言隻字遺書。警員調查時，發現她穿上四件新衫，四條新褲及新鞋，懷疑她受到舊思想影響，希望死後衣服無憂，所以自殺前多穿幾套衣衫。

即使有跡可尋，但為免令他胡思亂想，我應盡量避免向他提及其自殺的想法/打算？

自殺的跡象/打算：

很多人誤以為減少觸碰當事人的負面情緒，可減低其「胡思亂想」的可能性；又或擔心若提及死亡或自殺的字眼時會加強當事人的自殺意欲。因此，有些人會刻意避談自殺，甚至故意談及一些開心事，務求替代自殺的思想。研究顯示，直接探問當事人的自殺想法/計劃，並不會增加其自殺風險。事實上，大部份自殺意欲強烈的人，都希望與人傾談他們對於自殺/死亡的想法和感受。他們會份外留意身邊的人對他們談及自殺的反應，從而選擇合適的傾訴對象。



避談自殺令有自殺意欲的人失去傾訴對象。聆聽不單有助紓緩負面情緒，還可以更詳細知道當事人的自殺意向和計劃，從而及早介入。

自殺的學生都是逃避現實？

自殺的學生都是逃避現實？



逃避現實的痛苦只是大部份自殺者的心態，但這絕非所有自殺者的唯一意圖。

Intent of Suicide 自殺意圖

- 終止/逃避痛苦
- 逃避/承擔責任
- 停止連累他人
- 報復/控訴
- 補償
- 自我懲罰/贖罪
- 宣示清白
- 守護尊嚴
- 以死相諫
- 以死相迫
- 再續前緣
- 重頭開始



了解自殺意圖能協助支援者看到當事人輕生想法的背後需要。這不但能減少當事人認為支援者阻止其自殺的對立面，且能透過認識當事人的核心需要，讓他/她感到有人同行

一個人去意已決，旁人根本
無法阻止，是嗎？

豈非阻下，唔囉？

『救得一次，救不到第二次』。有些人自殺不斷被阻止，但亦不斷地嘗試，直至死亡。亦有些人是因為一時衝動，當刻制止了他的行為，自殺衝動或許隨時間而減退。也有些抑鬱症病人，他們的自殺念頭就像不由自主一般，但接受治療後，可能會感到像重生一樣，自殺意念自動消失。



我們無法預知未來，但可盡力『救得一次得一次』。

Multi-dimensional suicide risk assessment

表徵問題

Presenting problem

家庭及社會影響
Social & Family
Influence

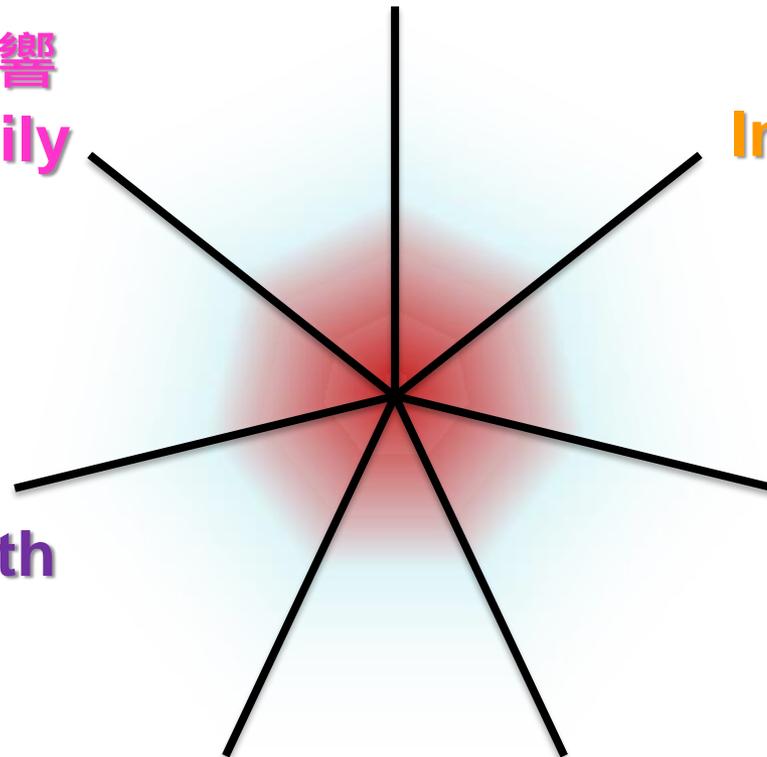
自殺意圖
Intent of Suicide

精神健康
Mental Health

自殺念頭及計劃
Suicide Ideation
& Plan

性格特質
Personality
Traits

企圖自殺歷史
Suicide
Attempt History



初步介入 Elementary Level Intervention

- 同理心、以心對談
- 進入當事人的主觀世界
- 直接探問自殺想法/計劃
- 尊重和接納當事人的困難和感受
- 表達關心和願意協助，讓他感受你的關心
- 適時讚賞
- 鼓勵一起渡過難關

非同行 / 非同理例子

原因

呢個世界其實有好多人仲慘過你啊	各人承受能力及情緒反應不一，不宜比較。
有勇氣去死點解冇勇氣面對？	
死都冇用㗎，條路係你揀嘅，點都要努力行埋佢吖嘛！	帶有責備的味道。
不如意事十常八九，人生就係咁㗎啦！	否定個人感受。
明天會更好！	流於敷衍 / 膚淺的鼓勵。
唔好亂諗嘢啦！	否定案主、將自殺想法定性為無理 / 無用。
唔好諗埋晒啲傻嘢啦！	
唔好唔開心啦！	暗示對方庸人自擾。
使乜唔開心吖！	
我好明白你嘅感受！	過於籠統。
你再係咁，搞到我都唔開心㗎啦！	以關係施壓。

非同行 / 非同理例子

替代回應

呢個世界其實有好多人仲慘過你啊 相信呢啲日子一定好唔容易過！

有勇氣去死點解冇勇氣面對？

死都冇用㗎，條路係你揀嘅，點都要努力行埋佢咩嘛！

不如意事十常八九，人生就係咁㗎啦！

明天會更好！

唔好亂諗嘢啦！

唔好諗埋晒啲傻嘢啦！

唔好唔開心啦！

使乜唔開心咩！

我好明白你嘅感受！

你再係咁，搞到我都唔開心㗎啦！

我好願意陪伴你一同面對呢個難關！

一定好痛苦先會令你有自殺嘅想法，可唔可以講多啲俾我聽？

你有咩痛苦可以話我知，我願意聽。

- 你當時應該好xxx（理解到的感受），是嗎？
- 我未必能夠完全理解晒你嘅感受，但我會好努力去嘗試明白，可唔可以講多啲俾我聽？

見你咁樣，我心裡面好難過 / 擔心，我唔知幫到幾多，但好想盡力幫你。

直接探問的建議

聽你講咗咁耐，相信你一定好痛苦（可用更精準的字眼以反映對方情緒），咁你有冇諗過自殺 / 一死了之嘅想法？幾時開始咁諗㗎？

呢種想死 / 一死了之嘅想法由幾時開始？諗得有幾頻密？

回想呢段時間，喺咩情況下想死嘅諗法會特別強烈？當特別強烈時你又會做啲咩？

咁你有冇諗過用咩方法自殺？點解你會揀呢個方法？

有冇打算幾時同埋喺邊度做？點解揀呢個時間同地點？

有冇啲咩嘢你打算預備 / 已經預備咗㗎？

不自殺協議 No-suicide agreement

不自殺協議

我 陳小強 願意訂立這份不自殺協議，承諾由現在開始直至 22/12/2021 不會作出傷害自己的事。

當我感到情緒崩潰或想傷害自己的時候，我會做以下事情，以緩和負面情緒：

1. 到公園跑步半小時 或
2. 帶小花落街散步 或
3. 將傷心事寫下來，用力揉成一團丟進垃圾桶

除此之外，我亦可以致電以下途徑紓緩情緒：

1. 姑姐：XXXX-XXXX
2. 防止自殺會熱線：XXXX-XXXX
3. 關心熱線：XXXXX

 萬一我要傷害自己，我必須先致電 XXXX-XXXX 找 xx 姑娘/先生或當值社工、召喚緊急救護服務或到醫院急症室。

立約人：xxx

見證人：xxx

簽署：xxx

簽署：xxx

日期：xxxxxx

日期：xxxxxx

「不自殺協議」是用作緩衝案主自殺衝動的一種輔導工具，協議基本上會簡單清晰地列明立約原因、情緒崩潰時之應對方法、求助渠道、有效期和應急機制等。

因此，若案主理解並認同協議的背後理念，便是一項重要的防止自殺工具，否則便只是一張無意義的紙張。

不自殺協議

No-suicide agreement

- ✓ 利用與案主之關係訂立協議，提高案主在危機情況時的自我約束
- ✓ 關係愈好，協議的影響力愈大
- ✓ 留意案主的態度和動機，慎防當事人只是敷衍了事
- ✓ 具體期限應共同商議下決定，但並非愈長愈好
- ✓ 仔細考慮協議的存放位置和展示形態，以便發揮最大功效

DOs & DON'Ts

- 不需立即否定自殺的想法：
 - “不要胡說！”
 - “自殺根本解決不到問題！”
- 不需立即判斷自殺的想法：
 - “你咁樣自殺實在太傻！”
 - “有勇氣自殺，何不勇敢面對！”
- 不需立即作出比較：
 - “某某比你更慘，他也堅持到底！”
 - “某某地方的人連讀書的機會也沒有！”
- 不需立即提供解決：
 - “找過另一個更愛你的人吧！”

DOs & DON'Ts

不應該做 DON'Ts

- 不要否定自殺念頭、爭論自殺問題的對錯
- 不要問卷式評估
- 不要罐頭式開解
- 不要說教式輔導
- 不要隨便提出解決問題的建議
- 不要隨便答允保密
- 不要多人同時加入會談，你一言我一語

DOs & DON'Ts

不應該做 DON'Ts

- 不要隨便在過程中「換人」、「交棒」
- 不要承諾辦不到的事情
- 不要答應為當事人處理身後事
- 不要使用武力強行拯救
- 若有即時危險，不可讓當事人獨處

DOs & DON'Ts

引導他/她思考人生：

- **停一停**：不要被當下的感覺欺騙，因為同一件事，一年兩年後給你的感覺可能已完全不同，記緊給自己一點時間
- **抖一抖**：自殺的人都不是渴望終止生命的，同樣地你也只是所面對的問題一時間好像超越了所能應付，而解決問題是有時序的，不要打算一瞬間/短時間解決所有困難
- **想一想**：相比拍拖/結婚/升學/就業，自殺是人生之中更為重大的決定，因為這是人生不能逆轉的決定。自殺雖然好像是個人的選擇，但卻不是一個人的事！找個合適的人傾談一下你想死的感覺

服務介紹

電話支援熱線：

➤ 24小時防止自殺熱線：

◆香港撒瑪利亞防止自殺會：2389-2222

◆生命熱線：2382-0000

◆撒瑪利亞會：2896-0000

➤ 醫院管理局24小時精神科熱線：2466-7350

➤ 香港青年協會關心一線：2777-8899

Mon-Sat: 14:00-02:00

➤ 香港小童群益會童心線：2520-6800

Mon-Fri: 10:00-12:00; 14:00-16:00; 17:30-19:30

Sat: 10:00-12:00

➤ 香港基督教服務處輔導熱線：2731-6227

Mon-Sat: 10:00-22:00

Sun: 14:00-18:00

青少年網上外展服務：

機構名稱	網址	 網上情緒支援	 WhatsApp	服務時間
香港青年協會 《uTouch》	http://utouch.hk	http://v2.zopim.com/widget/livechat.html?key=5IAtoCYYoQ6etUd8jj4FXbZtBsjsx9Wbc	6277-8899	Tue-Thu:1600-2200 Fri-Sat: 1600-0200
香港小童群益會 《夜貓online》	http://nitecat.bgca.org.hk	http://nitecat.bgca.org.hk/tc/service-counseling.php (預約)	9726-8159 9852-8625	Mon、Tue、Fri: 18:00-02:00
香港明愛 《連線Teen地》	http://it.caritas.org.hk	http://it.caritas.org.hk/worker-appointment (預約)	9377-3666	Mon-Tue:1000-1800 Wed-Thu: 1400-2200 Fri-Sat: 1800-0200
聖雅各 《6PM 第六點》	https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/	NIL	5933 3711 TG: @hearforyou	Mon-Tue:1000-1800 Wed: 1000-1400 Thu: 1400-2200 Fri-Sat: 1400-0200
青少年服務處 《一微米》	https://esmiley.hkcys.hk/	https://esmiley.hkcys.hk/%E5%82%BE%E4%B8%8B%E5%81%88/	6280 6281 TG: @esmileyhk	Mon,Tue, Sat: 1800-0200 Wed, Thu, Fri: 1800-2200

青少年網上外展服務：

機構名稱	網址	 網上情緒支援	 WhatsApp	服務時間
賽馬會 「Open 嘢」	https://www.openup.hk/index.htm	https://www.openup.hk/chat_login.htm?lang=zh-Hant (預約)	WeChat: hkopenup 91 012 012	24 小時
天使在線 Teens Online	http://www.teensonline.hk/	http://www.teensonline.hk/login/?oc=1	NIL	24 小時
香港心理衛生會 「輔負得正」	APPS 下載網址： http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm	NIL	NIL	Mon – Fri: 1400-2200 (不限年青人)

網上防止自殺服務

正向思維、珍惜生命、抗衡自殺誤導性資訊

help4suicide.hk

- ◆ 好人·好事
- ◆ 完全自殺之謎
- ◆ 自殺·真人館
- ◆ 心靈信箱

chatpoint.org.hk

- ◆ CHAT隆--即時情緒疏導聊天室 (義工接聽)

Mon-Fri 06:00-01:00

Sat、Sun、PH: 20:00-01:00

02 完全 自殺之謎

『究竟咩先係最舒服既自殺方法？』『咁咩方法係最容易死得？』『咁方法的死狀最恐怖？』完全自殺之謎幫你解開呢個謎！

你也可以與我們一起散播生命種子！
 珍惜生命·全因有您！

請讚好支持




《自殺自療互助舍 www · help4suicide · com...》

已讚 1,401 按讚次數

全部內容



【真·伏game評】藍鯨遊戲|Blue Whale
 上載日期:2017-06-15



自救三部曲:第一步
 上載日期:2016-03-10



自救第三步:學習重新生活
 上載日期:2016-02-22



自救第二步:建立支援網絡
 上載日期:2016-02-05



剖屍I - 『氣』死你
 上載日期:2015-01-05



剖屍II - 穿越生死線
 上載日期:2015-01-05



Chat隆

星期一至五
早上6時-凌晨1時

星期六、日及公眾假期
晚上8時-凌晨1時

我們是一班想和您真心對話的義工，希望您在這裡感受我們的關心與支持。

