



Relationship  
正向人際關係

溫馨的家庭、真摯的友誼等人際關係能使人生變得精彩。當你面對困難和逆境時，可以得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，使你有足夠的支持。

## 1. 正向關係的特徵



定期接觸溝通及進行活動



互相關心及幫助



互相欣賞及表達謝意



「充滿愛意的家庭是每個人面對人生考驗時最大的支援。」

Bernie Wiebe

## 2. 增進家庭關係由自己做起

作家 David Pollay 認為父母樂於為孩子付出，是因他們是「愛的循環者」<sup>15</sup>，家人不會問誰先為我付出，不會衡量應該給予多少，大家都會不自覺為對方付出和自然地得到回饋。作為子女的，也應學會付出愛去關懷父母，你可以做以下簡單的事情表達你對父母的關懷：

	常做	間中	很少
早上起來，跟父母說聲早；睡前跟父母說晚安；			
放假時預留一些時間陪伴父母飲茶或進行其他活動；			
父母放工回家，關心一下他們的工作辛勞；			
跟他們分享你的生活；			
外出時告訴父母你的行程，以讓他們安心；			
主動分擔一些家務或責任；			

你還有更多可做嗎？



### 3. 真摯的友情

愉快的社交生活有助提升正能量，讓人生活更添姿彩。

心理學家 Ed Diener 和沙利文曾對 222 名大學生進行研究，結果顯示最快樂的 10% 大學生，他們共通之處都是擁有親密的朋友關係，並願意投資大量時間與朋友相處<sup>16</sup>。

#### 增加朋友的方法

- (1) 主動與同學交談，開放談論不同的話題
- (2) 多參與不同的課外活動，擴闊社交圈子

(3)

(4)

(5)

#### 與現有朋友增進友誼的方法

- (1) 與朋友保持定期聚會
- (2) 多讚賞朋友

(3)

(4)

(5)

「獲得朋友的惟一方法，便是自己先做別人的朋友。」

查爾曼

Meaning  
意義

你有否想過人生意義是甚麼？沙利文博士把意義定義為你的歸屬感，這個東西給你帶來超越它本身的價值<sup>17</sup>。人若要感到幸福快樂，就需要活動有意義和價值，否則，再多的享樂和安逸，也還是會感到空虛。

心理學家 Baumeister 認為，人需要覺得生活有意義，主要有四個原因<sup>18</sup>：

**人的生活要有目的：**  
有目的的活動可以讓你的生活聚焦，集中精神於建設性的事情上。

**我們要擁有健康的效能感，**  
相信自己有能力達到合理的目標，可以令自己生活變得更好。

**我們要建立價值觀來指導自己的生活取向和行動：**  
意義可以告訴你哪些是重要有價值的事，和值得追求和持守的東西。

**人要擁有自尊感：**  
相信自己的價值和重要性，這是心理健康的重要基石，肯定自己生存意義乃自尊感的根基。

活得有意義就是做有價值的事情，缺乏清晰價值取向的人很容易活在混亂之中。所以，你要自問，甚麼對你最重要？你想有怎樣的人生？



「凡我認識活得快樂的人，  
都在幹自己認為重要的事，並且表現出色。」

美國心理學家 Abraham Maslow

## 真意義與假意義

### 你的生命過得有意義嗎?<sup>19</sup>

你是否同意以下的看法呢?

1. 我正在尋找生命的意義。  是  否
2. 我了解自己要做甚麼才會過得充實。  是  否
3. 當我回想過去及展望將來時我感到頗滿意。  是  否
4. 我知道生命的方向及目的。  是  否
5. 我認為人應該活得有意義和價值。  是  否
6. 我為自己定下目標。  是  否
7. 我喜歡為我的理想而努力。  是  否
8. 有人覺得生活只在乎玩樂享受，  
我認為生命中應有更有價值的東西值得追尋。  是  否
9. 我正為我的目標努力。  是  否

假若你的答案中愈多「是」，愈少「否」的話，表示你愈肯定自己的人生意義和價值。

不同的人對意義或許有不同的見解。有很多人只會以個人享樂、金錢和物質等當作人生意義，但沒有一個自私的人會有真正的幸福快樂。人生目標中若沒有一項於人有益、為人付出的，那你的人生意義也只停留在膚淺的地步。

到底怎樣的人生意義才是真意義呢?<sup>20</sup>

#### 1. 活出真我

發揮個人潛能和所長，才可使你肯定自己的價值，甚至存在意義。認識自己的品格優點和興趣，從事適合自己的職業，或發展課餘興趣，從中盡情發揮潛能，活出真我。

#### 2. 造福他人

有沒有想過自己能為家庭、社區，甚至社會做些甚麼？不一定是一些很偉大的事，但若能善待別人，為別人設想，幫助別人，把快樂帶給別人，這也可以是人生的意義。

#### 3. 追求智慧

能活得成熟有智慧，才算真正活過！從人生經驗中不斷反省，智慧便一點點累積。在人生跌跌碰碰中，反思和探索真理非常重要。有很多人有很多經驗，但缺乏反思，便沒有得著智慧。人從智慧的累積中會慢慢成長，成為一個有智慧和明辨事非的人。

以上的「人生意義」可慢慢細味思考，每個人對自己的人生有不同的追求，對人生意義也有不同的定義。試從今天起想一想，到底自己想要一個怎樣的人生？對你而言，甚麼是真正的幸福？

## 我的人生意義反思：

我可以如何用我的優點及能力貢獻社會？

有哪些人是我有責任要照顧的？

我最重視的人生意義是：

「我們也許能從各種經歷中找到使我們完整的東西、支持過有尊嚴和意義的生活的東西。」  
山姆金恩 Sam Keen

## Accomplishment 成就感

成就感可產生推動力，自我成就感強的人也較樂觀，對未來抱有希望。成就感也能提高自信心和自尊感，使人有較強抵禦逆境的能力。要提升成就感，可透過發掘自己的品格優點，在生活中加以發揮。

### 1. 認識自己的品格優點

#### 美點相輝點心紙



想想在過去半年（二十六週）內，你是否有以下實際情況中的反應？如有，請在方格內寫上美點數目：  
1 盅：接近半數時間；  
2 盅：大部分時間；3 盅：經常

- 喜愛學習  
不論任何環境，你會把握機會學習新事物，並且喜歡深入認識不同的課題。
- 好奇心  
在你曾經有機會探索新事物，你表現有好奇心或興趣。
- 睇明的思想  
你要做一個複雜而重要的決定，你會客觀探索，理性考慮其他意見和證據作良好的判斷。
- 創造力  
若要做新穎或創新的事，你表現有創造力。日常生活，你會嘗試新方法去處理事情。
- 洞察力  
你能深入觀察和幫助人解決問題，別人向你尋求意見。



### 勇敢

在你經驗到恐懼或威脅時，你能控制害怕的心情，拿出應有行動。

### 勤奮堅毅

在你面對一項困難和費時的任務，你能表現有毅力或堅持完成。

### 誠實和真摯

當情況容許你為自己的身分和所發生的事提供虛假答案或觀點，你能表現誠實或真摯。

### 興致和幹勁

日常生活中，你能表現興致或熱情，充滿幹勁。



### 謙恭和謙遜

日常生活中，你能表現謙遜，即使有成就，但不看自己比人強。

### 自我規範

在你面對願望、慾望、衝動或情緒，你能表現自我控制或自我規範。

### 審慎

你做事小心穩重和有遠見，就算在情緒高漲或面對別人的誘惑或壓力，亦不會做令自己後悔的事。



### 愛和被愛

日常生活中，你能對別人（朋友、家人）表達你的愛，並接受別人的關懷和幫助，建立緊密關係。

### 仁慈

日常生活中，你樂於助人，對人表現仁慈和寬宏。

### 寬恕和慈悲

當你被另一個人傷害了，你能表現寬恕或慈悲。

### 社交智慧

你能了解自己和別人的情緒、個性，動機需要，並能因應這些知識作出適當反應。



### 公民感

作為團體的成員，團體需要你的幫助和忠心，你能表現到團隊合作精神，並對社會具有責任感。

### 不偏不倚

你對人公平，給予同等機會，表現不偏不倚的態度，不受主觀情感影響。

### 領導才能

作為團體的成員，能推動自己及別人做好團隊合作，在團體需要方針時，你能表現出領導才能。



### 對美麗和卓越的欣賞

日常生活中，你能表現對美麗和卓越的欣賞，對萬物充滿讚嘆。

### 感恩

你能經常察覺別人的幫助及身邊的好事，對人和事，對大自然存感激的心。

### 希望

在你經驗到失敗和挫折時，你能表現樂觀，相信只要努力，好的事情便會發生。

### 幽默感

日常生活中，你能表現挑皮或幽默，將歡笑帶給人。

### 意義追尋（靈性 / 目的觀念）

你對人生和大地萬物擁有堅定信仰，你知道自己的人生目標。



\* 你最多忠點數目的品格優點是：\_\_\_\_\_，你可能擁有該項品格優點。

## 2. 發揮自己的品格優點

提升成就感，最好的方法是透過發揮自己的品格優點。以下是一些例子：

### A. 智慧與知識 ---- 創造力（靈巧性和獨創性）

每星期一次，撰寫一篇文章或繪畫表達個人情感。  
以歌曲或故事把筆記的重點套入，幫助記憶。

### B. 勇氣 ---- 英勇（勇敢）

嘗試保護一些弱小的人，並為他們表達意見和爭取權益。  
學習表達自己與別不同的看法。

### C. 仁愛 ---- 愛和被愛

送贈禮物給朋友，表達對他們的關懷。  
不論以語言或非言語的形式，嘗試向別人表達謝意。

### D. 公義 ---- 公民感（社會責任，團隊精神，忠心）

每星期參與義工服務。  
為自己的家庭或同學安排團體活動，增加互相的了解及歸屬感。

### E. 節制 ---- 自我規範

有計劃地安排每天的互作，並使之順利完成。  
當你感到不愉快時，嘗試控制你的情緒和轉移聚焦於正面的事情。

### F. 靈性及超越 ---- 希望

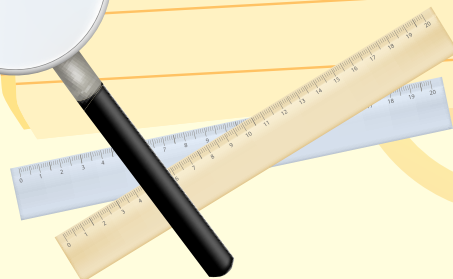
嘗試從每次不愉快的經歷中，找出至少兩項正面的事情。  
當朋友遇上不愉快的事情時，嘗試給予對方安慰及正面的看法。

## 3. 成就感與目標

你也可為自己訂立具體目標，作為成功的指標，更能具體看見自己的成就。目標不宜太高，否則引發焦慮。以下是 SMARTER 目標理論中指出，好的目標有以下特點：



 Specific	明確詳盡
 Measurable/ Observable	可量度 / 觀察到的
 Achievable	現實能力可達到的
 Relevant to your situation	符合自己的情況
 Time-bound	有時間限制的
 Evaluate	檢討成果
 Reward	達標時獎勵自己





例子:

Specific 明確詳盡	我希望 <u>英文科的聆聽部份</u> 進步至 <u>50分</u>
Measurable/ Observable 可量度 / 觀察到的	我會每星期 <u>3日</u> ，每日 <u>1次</u> ， 每次 <u>1小時</u> <u>觀看英文新聞或節目</u>
Achievable 現實能力可達到的	考試成績由 <u>40分</u> 進步至 <u>50分</u>
Relevant to your situation 符合自己的情況	我最需要做的是 <u>放學後 6:30 pm</u> <u>回到家</u> ， 最有動力做的是 <u>觀看明珠台節目</u>
Time-bound 有時間限制的	三個月內
Evaluate 檢討成果	在月曆上記錄做到日期， 就實際情況修定目標和方法
Reward 達標時獎勵自己	自己 <u>一對潮鞋</u>



練習：請以 SMARTER 為自己訂立目標。

Specific 明確詳盡	我希望 _____
Measurable/ Observable 可量度 / 觀察到的	我會每星期 _____ 日， 每日 _____ 次，每次 _____ 小時
Achievable 現實能力可達到的	我最需要做的是 _____
Relevant to your situation 符合自己的情況	最有動力做的是 _____
Time-bound 有時間限制的	_____ 年 _____ 月 _____ 日 前完成
Evaluate 檢討成果	_____
Reward 達標時獎勵自己	_____

#### 4. 希望感、訂立目標與減低焦慮

目標 (goal) + 達標的方法 (pathway) + 達標的意志力 (agency) = 希望 (hope)

目標的訂立愈是配合自己的能力和志趣，達標的意志力愈強，個人的希望感愈高，最終的成就感愈大。目標過高，則會引發焦慮，減低希望感和成就感。

小練習：回憶一次你感到成功的經驗，  
試回想當時情景：（可以文字或圖畫表達）

在哪裡發生？

何時發生

當時有誰跟你在一起？

是甚麼事？

你有甚麼感受？

## 結語：快樂幸福就在你手中

人生難免有逆境、困難和壓力，適量的困難和壓力可以使人成長和進步。只要你選擇積極正向地生活，快樂幸福就在你手中，你能與壓力共處，預防焦慮症。

### Positive Emotion 培養正面情緒

當個人內心充滿正面情緒，例如愉快、感恩、滿足等，負面情緒也會隨之減退。培養樂觀思想及擴闊恰當的行為模式，有助擊退焦慮。

### Engagement 全情投入的生活

善用自已的優點及強項，投入生活，活出充實的人生，自然感到快樂幸福。調節活動的難度，提升個人的技巧能力，有助投入「神馳」狀態，減低焦慮。

### Relationship 正向人際關係

正面關係能滿足人的歸屬需要，使人感到快樂，也為人提供了社會支持。正向家庭及朋輩關係有助抵抗焦慮，相方要付出時間共處、互相關懷及欣賞。

### Meaning 意義

若能了解進行活動的目的和意義，便有助減低他們的焦慮和提升掌控感。了解活動的意義，便可訂立明確目標，有助增強達成目標的內在動機。

### Accomplishment 成就感

每個人都需要感到「我做到，而且做得很好」，人才會感到真正的快樂和幸福。運用自己的品格優點於學習和生活上，加上合宜目標，成就感提升，焦慮減退。





TIPS ▶

## 身心健康<sup>21</sup> 小貼士

- 1. 避免拖延，做好時間管理  
焦慮很多是源於短時間內須完成很多或很困難的事情，而愈是拖延，則壓逼感愈大，焦慮也愈強。及早計劃時間去處理事情，焦慮自然會減少。
- 2. 訂立合理目標  
焦慮有時會因為對自己要求過高而出現。為自己訂立適合自己及符合現實的目標，不斷反省和檢視，量力而為，出現焦慮的機會也會減低。對不可能達到的目標，要學習放手及寬容接納「次好」，才能全情投入生活。
- 3. 找人傾訴  
與人傾訴後，負面情緒會隨之宣洩，壓力和焦慮會因此而得到舒緩。
- 4. 保持樂觀  
糾正自己的負面思想，多以正面的角度去看事情，可令自己心境保持愉快，更有力量面對生活的挑戰。
- 5. 均衡生活  
身體健康方面是指有充足的休息和運動，飲食有節制。運動有強身健體、保持體態及舒緩緊張的功效，是預防或消除焦慮的重要環節。
- 6. 增強解決問題的能力  
向成功的人、長輩及專家求教，學習更多有效解決問題的方法，可使自己的努力更有成效，問題逐一解決得好，焦慮自然化解。
- 7. 糾正不當的行為模式  
虛心聆聽別人的提醒，對自己的陋習和盲點決心戒除；避免固守以往不恰當的做事方式，擴闊自己，以正面的行為取代，問題及焦慮自會減少。

## 讀書有法，壓力變動力

### 1. 避免拖延，做好時間

- 擬定讀書計劃，例如：每週溫習多少天及每日用多少時間。
- 挑選自己記憶力最強及最精神的時間讀書。
- 決心實行，每日檢討和修訂。
- 要避免干擾，例如：拒絕朋友的長氣電話和邀約。

### 2. 讀書秘訣

- 用眼睛快速閱讀，不要用筆或手指輔助。
- 劃下內容要點及關鍵字眼。
- 仔細思考及熟讀重點。
- 定期溫習，加深記憶。

### 3. 增強記憶

- 聯繫法：利用影像思維加強記憶。  
例如：「床前明月光，疑是地上霜」，聯想成一幅圖畫，有助記憶。
- 單元法：將繁複的東西化簡，例如：234578912354，將之化成 234，578，912，354 等單元。





#### 4. 作息有序，效率更高

- 切忌長時間看電視或打遊戲機。物極必反，過度的娛樂反而令身心疲累。
- 切忌不眠不吃地讀書。適當的休息和進食，可以令體力恢復，更能發揮效率。
- 選擇簡單的鬆弛身心方法，例如：閉目養神、在公園散步、在夜空下觀賞星星。
- 做一些輕鬆運動，例如：游泳、柔軟體操、跑步等，使筋骨舒暢，精神抖擻。



#### 5. 調節情緒，心情更輕鬆

- 按自己的能力及狀態調節期望和目標，可使自己更積極自信。在心情煩躁或思緒混亂時，可聽音樂以安定情緒。
- 選擇一些勵志格言，貼於當眼處，鼓勵自己，例如：「考試難過年過，好快就過」。
- 學習從積極的角度看事情，減少憂慮。
- 可找朋友、家人、老師或社互傾訴，甚至可致電輔導熱線尋求協助。



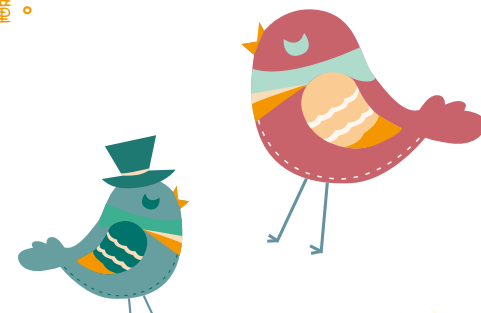
## 減壓鬆弛練習<sup>22</sup>



### 1. 肌肉鬆弛

準備好了沒有？首先請你找一處舒適及寧靜的地方坐下，然後閉上眼睛，讓全身放鬆，嘗試在這段時間內什麼也不想，把注意力集中在自己身體上，我們現在由手部開始。

1. 首先我們把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒。你應感覺到右拳肌肉拉緊的同時右臂的肌肉也是同樣拉緊。
2. 肌肉拉緊放鬆的同時心裡也唸著一、二、三放鬆。
3. 重覆三至五次，你便可感到右手鬆弛的感覺。
4. 完成右手的練習後，我們以同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉，使全身也得到鬆弛。
5. 完成整套練習約需十五至二十分鐘。





## 2. 呼吸鬆弛



完成了肌肉鬆弛法，現在我們進行呼吸鬆弛法。

1. 請繼續放鬆全身，閉合雙眼，把心中的雜念拋開，注意力集中在自己的呼吸上。
2. 心裏唸著一、二、三、停、呼氣，呼吸的節奏亦跟隨著心裏的柺子，
3. 吸氣、一、二、三、停、呼氣。
4. 記著柺子不要太慢或太快；順其自然則可。
5. 我們繼續專心呼吸，呼吸會自然也慢慢減速，而身心也會這因寧靜和規律而感到平和。
6. 呼吸鬆弛法每次可練習大概五分鐘。
7. 完成這兩種鬆弛法後，我們可張開雙眼，伸展身體，接著慢慢起身，甩動雙手雙腳以消除殘餘的緊張。

如果大家能每天花一點時間來練習這兩套鬆弛法，定必對身心廣有裨益。



## 參考資料

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co, New York, NY.
2. Seligman, M. D. P. (2002) Authentic Happiness. New York: Free Press.
3. Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope: You can get there from here. New York: FreePress
4. 香港心理衛生會 [http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4\\_1\\_info\\_b5\\_1.htm](http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4_1_info_b5_1.htm)
- 5, 6 李誠 (2006) : < 見焦拆焦 > . 香港: 突破有限公司
7. Diener, E., et. Al. (1985). Satisfaction with Life Scale. Authentic Happiness Inventory Questionnaire. Retrived from [www.authentic happiness.com](http://www.authentic happiness.com), 14 January 2009.
8. 馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯 (2012) : < 邁向圓滿 > . 台北: 遠流出版事業股份有限公司
9. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : < 喜樂互程 > . 香港: 突破有限公司
10. Frederickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 13 (2), 172-175.
11. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : < 喜樂互程 > . 香港: 突破有限公司
12. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience-Steps towards Enhancing the Quality of Life. New York: Harper Perennial.
13. [http://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)), 11 November 2009.
14. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : < 喜樂互程 > . 香港: 突破有限公司
15. Pollay, D. J. 著，趙昱鯤譯 (2009): 《你是愛的循環者，還是計數者》。New York: Positive Psychology News Daily, 2 February 2009.
16. Diner, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. Psychology Science, 13, 81-84.
17. 馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯 (2012) : < 邁向圓滿 > . 台北: 遠流出版事業股份有限公司
18. Baumeister, R. F. (1991). Meaning of Life. New York: Guilford Press.
19. Meaning in Life Questionnaire. Retrieved from [www.authentic happiness.com](http://www.authentic happiness.com), 14 January 2009.
20. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : < 喜樂互程 > . 香港: 突破有限公司
21. 香港心理衛生會 [http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4\\_1\\_info\\_b4\\_6.htm](http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4_1_info_b4_6.htm)
22. 香港健康情緒中心 - 與壓力說 ByeBye <http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html>

## 有用資訊

### 1. 精神健康資訊網站

香港神託會青年新領域

<http://youthoutlook.stewards.org.hk/>

香港大學憂鬱小王子之路

<http://www.depression.edu.hk/b5/home.html>

聖雅各福群會感恩行動網

<http://www.sjsmentalhealth.org.hk/web/stjames.php>

新生精神康復會心 SEE 樂園

<http://www.seeingheart180.com/>

香港健康情緒中心

<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/>

聯合情緒健康教育中心

<http://www.ucep.org.hk/>

賽馬會忠賢健康計劃

<http://www.jcep.hk/>

青山醫院精神健康學院

[http://www3.ha.org.hk/cph/inh/index\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/inh/index_chi.asp)



### 2. 二十四小時求助熱線：

生命熱線	2382 0000
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
明愛向晴熱線	18288
社會福利署熱線	2343 2255
香港心理衛生會 心理健康資訊熱線	2772 0047
醫管局精神科熱線	2466 7350



## 基督教香港信義會社會服務部

### 機構簡介

基督教香港信義會社會服務部自1976年成立，為本港大型的綜合性社會服務機構。以創新的方式，關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。

### 中心簡介

「生命天使教育中心」於2002年正式成立，以「關心別人、珍惜生命」為核心使命。我們相信生命是寶貴和獨特，並且得來不易，要學習愛惜自己；感恩現在所擁有的；在自己的生活圈子中扮演守護、聆聽及關懷的角色。

生命天使教育中心	Tel: 2332 1107 Fax: 2332 1106	大埔大元邨泰德樓 301-302 室
學校社會工作組	Tel: 2665 2255 Fax: 2667 5498	大埔大元邨泰德樓 301-302 室
尚德青少年綜合服務中心	Tel: 2178 3118 Fax: 2217 0778	將軍澳尚德邨尚智樓 4 樓平台
天水圍青少年綜合服務中心	Tel: 2446 2023 Fax: 2448 8751	天水圍天耀邨耀華樓地下
屯門青少年綜合服務中心	Tel: 2462 1700 Fax: 2463 4701	屯門寶田邨寶田商場三樓 301 室
北區青少年綜合服務中心	Tel: 2673 2120 Fax: 2673 2158	上水彩園邨彩麗樓 101-116 號地下
太和青少年綜合服務中心	Tel: 2650 8807 Fax: 2650 7308	大埔太和邨麗和樓地下
天水圍青少年外展社會工作隊	Tel: 2617 4881 Fax: 2446 4560	天水圍天瑞邨瑞輝樓地下
北區青少年外展社會工作隊	Tel: 2671 5113 Fax: 26790167	上水彩園邨彩華樓 119-121 號地下
天朗中心	Tel: 2446 9226 Fax: 2446 9456	天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 102 室
長腿叔叔信箱服務	Tel: 2673 2160 Fax: 3692 5262	佐敦德興街興富中心 6 樓 606 室
臨床心理輔導及學習支援服務	Tel: 3586 9842 Fax: 3521 0485	佐敦德興街興富中心 6 樓 606 室
圓融綜合服務中心 青少年自強計劃	Tel: 2650 0022 Fax: 2650 0024	沙田和峯邨禾峯商場平台 R 13-R 16

### 青少年服務單位一覽表



出版：基督教香港信義會生命天使教育中心

地址：新界大埔大元邨泰德樓301室

電話：2332 1107

傳真：2332 1106

電郵：angels@elchk.org.hk

中心網址：www.lifeangel.org.hk

機構網址：<http://www.elchk.org.hk/service>

編輯小組：戴蓮梅、黎瑞琳、鄧文婷

督印人：陳張秀雲

出版日期：2013年12月

印製數量：5000本(非賣品)