

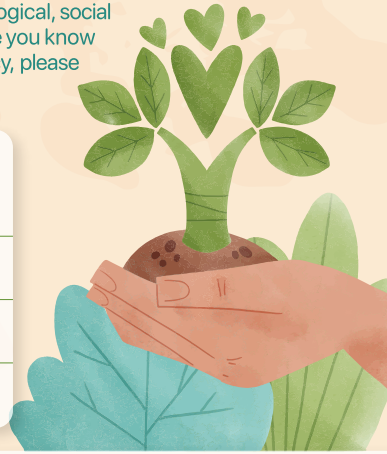
ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ  
 Strengthening Families and Combating Violence

# ਮਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਹਾਰ ਜਾਣਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹਾਰ ਜਾਣਾ ਹੈ।

Adversity is not a dead end, but giving up on life is.

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਰਕ, ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੁੱਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਟਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Suicide is a complicated issue with multi-faceted causes including biological, social and psychological factors that interact with one another. If you or someone you know is having an emotional disturbance, in crisis or with suicidal tendency, please contact the following agency or call the hotlines for assistance.










## ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ – ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (SCIC) The Samaritan Befrienders Hong Kong – Suicide Crisis Intervention Centre (SCIC)


ਸੇਵਾ ਲਈ ਪੁੱਛਗਿੱਛ – ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਸਲਾਹ  
 Service Enquiries – Suicide Crisis Counselling 2341 7227

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਹੋਟਲਾਈਨ  
 Consultation Hotline for Relatives and Friends of the Suicidal People 2319 1177

ਚੈਟਪੁਆਇੰਟ (ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸੇਵਾ)  
 ChatPoint (Online Chat Service) <https://chatpoint.org.hk>

## 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ) 24-Hour Hotlines (unless otherwise specified)

	ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਵਿਭਾਗ ਹੋਟਲਾਈਨ Social Welfare Department Hotline	2343 2255
	ਕੈਰਿਟਸ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ Caritas Crisis Line	18288
	ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ – ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਡਾਇਰੈਕਟ Hospital Authority – Mental Health Direct	2466 7350
	ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ – 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ Suicide Prevention Services – 24-hour Suicide Prevention Hotline Service	2382 0000
	ਦ ਸਾਮਰੀਟਨਸ – 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਟਲਾਈਨ The Samaritans – 24-hour Multi-lingual Suicide Prevention Hotline	2896 0000
	ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ – 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ The Samaritan Befrienders Hong Kong – 24-Hour Emotional Support Hotline	2389 2222
	ਤੁੰਗ ਵਾਹ ਗਰੁੱਪ ਆਫ ਹੋਸਪਿਟਲਜ਼ – CEASE ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਹੋਟਲਾਈਨ Tung Wah Group of Hospitals – CEASE Crisis Centre Hotline	18281

 ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਯੋਥਗਰੁੱਪ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਯੂਥ ਗਰੁੱਪ-ਯੂਥਲਾਈਨ (6 ਸਾਲ ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ)  
 Hong Kong Federation of Youth Groups – Youthline (for age 6 to 24) 2777 8899

 ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ  
 The Samaritan Befrienders Hong Kong – English Emotional Support Hotline 2389 2223

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵੇ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ  
 Monday to Saturday 2pm to 2am

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਾਮ 6:30 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਤੱਕ  
 Monday to Friday 6:30 to 10:00pm

