

求助熱線及社區資源

I. 求助熱線及網上輔導

A. 適合兒童及青少年的服務					
機構	電話熱線/ 網上輔導	服務時間/ 服務資料	服務對象	服務語言	網址
生命熱線	2382 0777	「青少年生命專線 Youth Link」 服務時間： 每日下午 2 時至凌晨 2 時	24 歲以下青少年 (及其家屬)	廣東話	https://www.sps.org.hk
母親的抉擇	2868 2022 / 2313 5678 WhatsApp: 5633 5678 電郵: bigsisiter@motherschoice.org	24 小時查詢及社工/輔導員輔導 服務時間： 星期一至五 上午 9 時至下午 5 時 30 分由社工/ 輔導員接聽 其餘時間由其他工作人員/義工接 聽，或轉駁至協青社同工接聽	- 25 歲或以下意外 懷孕的少女 - 面對伴侶意外懷 孕的男孩子 - 少女/男孩子的家 人及朋友 - 各機構/學校社 工、醫護人員	廣東話、普通話、 英語	https://www.motherschoice.org/
防止虐待兒童會	2755 1122	「求助及親子支援熱線」 服務時間： 星期一至五 上午 9 時至下午 1 時 下午 2 時至 9 時	支援兒童及供兒童 訴心聲和表達意見	廣東話、普通話、 英語	http://www.aca.org.hk

		星期六 上午 9 時至下午 1 時			
協青社	9088 1023	24 小時熱線服務及 WhatsApp	8 至 21 歲青少年	廣東話、普通話、 英語	http://www.yo.org.hk/center/service.htm
香港小童群益會	夜貓會客室: http://nitecat.bgca.org.hk/ WhatsApp: 9726 8159 / 9852 8625 電郵: nitecat@bgca.org.hk Telegram : nitecatt	「夜貓 Online」 夜貓會客室網上輔導服務 服務時間: 星期一、二及星期五 下午 6 時至凌晨 2 時	6 至 24 歲青少年 網絡使用者	廣東話	http://nitecat.bgca.org.hk/ Facebook: https://www.facebook.com/nitecatonline/
香港青年協會	2777 8899	「關心一線」 服務時間: 星期一至六 下午 2 時至凌晨 2 時	6 至 24 歲青少年	廣東話	https://wmc.hkfyg.org.hk/mcc/
	WhatsApp: 6277 8899 「uTouch」網上輔導: http://utouch.hk/ 電郵: utouch@hkfyg.org.hk Instagram: @utouch_hkfyg Facebook: utouch.hk	「uTouch 網上外展輔導服務」 服務時間: 星期二至四 下午 4 時至晚上 10 時 星期五至六 下午 4 時至凌晨 2 時		中文	http://utouch.hk/ Facebook: www.facebook.com/utouch.hk

香港明愛向晴軒	3161 0000 電郵: fskids@caritassws.org.hk	「小耳朵熱線」 服務時間: 星期一、三、五、六 下午 2 時至晚上 8 時 (直至另行通知) 由社工接聽 (公眾假期除外, 轉駁至留言信箱)	6 至 12 歲面對家庭轉變及危機、與父母相處、家人離世、交友、學業、戀愛問題等的兒童	廣東話	http://kids.caritas.org.hk/
香港撒瑪利亞防止自殺會	網址: https://chatpoint.org.hk/	「Chat 窩」 網上輔導服務 服務時間: 星期一至五 上午 4 時至凌晨 1 時 星期六、日及公眾假期 晚上 8 時至凌晨 1 時	青少年網絡使用者	中文及英文	網頁版: https://chatpoint.org.hk/ Android 版: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sbhk.chat.client iOS 版: https://itunes.apple.com/cn/app/chat%E7%AA%BF/id1429849615?mt=8
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 「Open 嚟」	網址: www.openup.hk Facebook / Instagram / WeChat:hkopenup SMS: 9101 2012	24 小時網上輔導	11 至 35 歲青少年	中文及英文	http://www.openup.hk
賽馬會網上青年外展服務 「香港明愛連線 Teen 地」	2339 3759	「香港明愛連線 Teen 地」 網上輔導、網上外展、網上支援小組、青年急救站	6 至 24 歲青少年	廣東話、普通話、英語	http://it.caritas.org.hk/

	<p>WhatsApp: 9377 3666</p> <p>電郵: ycsteens@caritassws.org.hk</p> <p>Telegram: caritasinfinityteens</p>	<p>服務時間:</p> <p>星期一、二 上午 10 時至下午 6 時</p> <p>星期三、四 下午 2 時至晚上 10 時</p> <p>星期五、六 下午 6 時至凌晨 2 時</p> <p>星期日及公眾假期休息</p>			<p>Facebook: http://www.facebook.com/caritas.infinityteens</p>
<p>香港青少年服務處 一微^^米網上青年支援隊</p>	<p>2606 7644</p> <p>WhatsApp: 6280 6281</p> <p>電郵: esmiley@hkccys.org.hk</p> <p>網址: https://esmiley.hkccys.hk</p> <p>IG/FB/Wechat/Telegram: esmileyhk</p>	<p>一微^^米網上青年支援隊</p> <p>服務時間:</p> <p>星期一、二、六 下午 6 時至凌晨 2 時</p> <p>星期三至五 下午 2 時至晚上 10 時</p> <p>網上諮詢服務時間: 星期一、二、六 下午 6 時至凌晨 2 時</p> <p>星期三至五 下午 6 時至晚上 10 時</p> <p>另按服務需要，服務會於其他時間舉行。</p>	<p>6 至 24 歲，經常活躍於各網上平台的青少年。如有青少年在成長上遇到困阻或受制於不利環境因素，以致未能健康發展，支援隊會按個別需要而提供支援服務。</p>	<p>廣東話及英語</p>	<p>https://esmiley.hkccys.hk</p>

<p>聖雅各福群會 港島區網上青年支援隊 - 第六點</p>	<p>2596 2591</p> <p>WhatsApp: 5933 3711</p> <p>電郵: cyber youth@sjs.org.hk</p> <p>網址: https://www.cyber youth.sjs.org.hk/</p> <p>Telegram: @hearfor you</p> <p>Instagram: @sixdegree hubs</p>	<p>港島區網上青年支援隊 - 第六點</p> <p>服務時間:</p> <p>星期一 上午 10 時至下午 6 時</p> <p>星期二 下午 2 時至下午 6 時</p> <p>星期三 上午 10 時至下午 2 時</p> <p>星期四 下午 2 時至下午 10 時</p> <p>星期五、六 下午 2 時至凌晨 2 時</p>	<p>在網絡上處於高危 或隱蔽的 6–24 歲 青少年及其家人</p>	<p>中文</p>	<p>https://www.cyber youth.sjs.org.hk/</p>
--	--	--	---	-----------	--

以上資料只作參考，資料如有更新，以個別機構公布為準。

B. 適合公眾人士的服務					
機構	電話熱線/ 網上輔導	服務時間/ 服務資料	服務對象	服務語言	網址
公務員事務局	2191 7299	「壓力管理熱線輔導服務」 (服務時期由 2018 年 7 月 1 日至 2020 年 6 月 30 日) 服務時間: 星期一至五 下午 2 時至晚上 10 時 星期六 上午 9 時至下午 1 時 公眾假期休息	公務員、非公務員 合約僱員及退休後 服務合約僱員	廣東話、普通話、 英語	https://www.csb.gov.hk/tc_chi/admin/relations/471.html
社會福利署	2343 2255 情緒支援: 選擇語言後按 “0”字	24 小時熱線服務	公眾人士	廣東話、普通話、 英語	https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_publicsvc/page_family/sub_listofserv/id_department/
教育局	2892 6600	「教師陽光專線」 服務時間: 星期一至日 上午 8 時至下午 8 時	教師及校長	廣東話、普通話、 英語	http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/teacher-helpline/about-teacher-helpline/
生命熱線	2382 0000	「預防自殺熱線」 24 小時義工電話輔導	公眾人士	廣東話	http://www.sps.org.hk
利民會	3512 2626	「即時通」精神健康守護同行計劃 24 小時真人接聽熱線服務	公眾人士	廣東話、普通話、 英語	https://justone.richmond.org.hk/ https://www.richmond.org.hk/zh-

					hk/services/justone-mental-health-linking-project 《即時通》精神健康守護同行計劃 Facebook: https://www.facebook.com/JusTone24hours/
防止虐待兒童會	2755 1122	「求助及親子支援熱線」 服務時間: 星期一至五 上午 9 時至下午 1 時 下午 2 時至 9 時 星期六 上午 9 時至下午 1 時 接聽時間外將會有電話錄音服務	公眾人士 - 可致電舉報懷疑虐兒個案或諮詢有關兒童管教的問題 - 支援兒童及供兒童訴心聲和表達意見 (專業人士會提供處理懷疑虐兒個案的專業諮詢)	廣東話、普通話、英語	http://www.aca.org.hk
明愛向晴軒	18288	「明愛向晴熱線」 24 小時熱線服務 (由註冊社工接聽)	公眾人士	廣東話、普通話、英語	http://fsc.caritas.org.hk/
東華三院芷若園	18281	芷若園 24 小時危機熱線	性暴力受害人、面對家庭暴力或其他家庭危機的個人或家庭	廣東話、普通話、英語 (如服務使用者使用其他語言，會尋求其他非政府組織的即時口譯服務)	http://ceasecrisis.tungwahcsd.org/intro.html 芷若園支援性暴力受害人服務網頁: http://18281.tungwahcsd.org/Phase1MyStory.htm

					Facebook: https://www.facebook.com/TWGHsCEASECrisisCentre
	網上輔導網址: http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm	「芷若園支援性暴力受害人網上輔導服務」 服務時間: 星期一至六 下午 4 時至 10 時 (星期日及公眾假期的留言將自動轉駁往東華三院芷若園的電郵系統, 社工會於三日內回覆留言)		中文及英文	
香港心理衛生會	「輔負得正」手機應用程式下載網址: http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm	「輔負得正」手機應用程式 網上輔導服務 服務時間: 星期一至五 下午 2 時至 10 時 星期六、日及公眾假期休息	公眾人士	中文及英文	Android 版: https://play.google.com/store/apps/details?id=hk.org.mhahk.ringup&hl=zh_HK iOS 版: http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222 電郵: touch@sbhk.org.hk (撒瑪利亞人收)	24 小時熱線服務	公眾人士	廣東話、普通話、 英語	http://www.sbhk.org.hk/hotline_service.php?lang=tc

撒瑪利亞會	2896 0000	24 小時中文及多語言防止自殺熱線	公眾人士	廣東話、普通話、英語、其他語言	https://samaritans.org.hk/services/24-hour-telephone-hotline/?lang=zh Facebook: https://www.facebook.com/SamaritansHongKong/ Twitter: https://twitter.com/samaritans_hk
	電郵: jo@samaritans.org.hk	「益友電郵服務」 透過電子郵件提供情緒支援，並盡力在 24 小時之內回覆電郵		中文及英文	

以上資料只作參考，資料如有更新，以個別機構公布為準。如有需要尋求其他機構的資料，可與學校社工、輔導人員等聯絡。

II. 社區資源

機構	服務資料及網址	服務對象	服務/網上資源語言
社會福利署	<p>「精神健康綜合社區中心」</p> <p>網址: https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportcom/id_icmw/</p>	15 歲或以上的公眾人士	<p>繁體中文、簡體中文、英文;</p> <p>網站亦可下載以繁體中文、英文及少數放裔文字（包括印度文、印尼文、尼泊爾文、菲律賓文、泰文、巴基斯坦文）編寫的精神健康綜合社區中心簡介</p>
保安局禁毒處	<p>「禁毒電話諮詢服務」</p> <p>電話: 186 186</p> <p>選擇適當語言後按“1”字，便可直接與社工對話</p>	公眾人士	廣東話、普通話、英語
	<p>「禁毒即時通訊諮詢服務」</p> <p>WhatsApp 及微信: 98 186 186</p> <p>服務時間: 每日上午 10 時至下午 6 時</p>		
衛生署 學生健康服務	<p>「情緒健康小錦囊」</p> <p>網址: https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html#p6</p>	學生，家長及教師	繁體中文、簡體中文、英文
	<p>「YouthCan」</p> <p>網址: https://www.youthcan.hk/zh-hk/</p>	青少年	繁體中文、簡體中文、英文
衛生署 衛生防護中心	<p>健康資訊</p> <p>網址: https://www.chp.gov.hk/tc/features/102412.html</p>	公眾人士	繁體、簡體中文及英文
醫院管理局	<p>兒童及青少年精神健康社區支援計劃 - 「兒情」計劃</p> <p>網址: http://www3.ha.org.hk/CAMcom/</p>	6 至 18 歲兒童及青少年	繁體中文
	<p>「青山醫院精神健康學院」 - 精神健康教育資料</p> <p>網址: http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp</p>	公眾人士	繁體中文、簡體中文、英文

	<p>「思覺失調」服務計劃 24 小時查詢及轉介熱線: 2928 3283 網址: https://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html</p>	15 至 64 歲公眾人士	廣東話、普通話、英語; 繁體中文及英文
	<p>「葵涌醫院」 - 精神健康教育資訊 網址: http://kch.ha.org.hk/TC/subpage?pid=16</p>	公眾人士	繁體中文、簡體中文、英文
	<p>「精神科熱線」 24 小時精神科諮詢熱線: 2466 7350</p>	公眾人士	廣東話、普通話、英語
	<p>「精神健康資訊平台」 - 智友站 網址: http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Self-Care-Tips/Mental-Health-Info-Corner/</p>	公眾人士	繁體中文、簡體中文、英文、印地文、 旁遮普文（印度文）、印度尼西亞文、 尼泊爾文、旁遮普文（巴基斯坦文）、 烏爾都文、他加祿文、泰文
精神健康諮詢委員會	<p>「陪我講」計劃 網址: https://shallwetalk.hk/zh/</p>	公眾人士	繁體、簡體中文及英文
突破機構	<p>「突破輔導中心」 電話: 2377 8511（查詢及預約輔導員面談） 電郵: btcc@breakthrough.org.hk 網址: https://www.breakthrough.org.hk/</p> <p>服務時間: 星期一、三至五 上午 9 時半至 12 時半 下午 2 時至 8 時</p> <p>星期六、日及公眾假期休息</p>	<p>收費輔導服務 個人輔導: 19 至 30 歲青少年 家庭輔導: 11 至 18 歲青少年及其家庭</p>	廣東話
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心	<p>「香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心」 網址: https://csrp.hku.hk/</p>	公眾人士	英文
	<p>「We Care 與你同行」 網址: https://wecare.csrp.hku.hk/</p>		繁體中文及英文

<p>香港健康情緒中心</p>	<p>「香港健康情緒中心」 為情緒健康問題提供教育、治療及研究 網址: https://www.hmhc.cuhk.edu.hk/</p>	<p>公眾人士</p>	<p>繁體及簡體中文</p>
<p>香港基督教服務處</p>	<p>「PS33 藥物濫用者輔導服務」 PS33 總部電話（一般查詢）：2731 6348 PS33 尖沙咀中心電話（輔導服務）：2368 8269 PS33 深水埗中心電話（輔導服務）：3572 0673 網址: http://www.hkcs.org/tc/services/ps33 服務時間: 星期一 下午 2 時至 6 時 星期二至五 下午 2 時至 6 時 晚上 7 時至 10 時 星期六、日及公眾假期除外</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 吸食危害精神毒品人士及其家屬 - 有吸毒危機之人士 - 社工、教師、家長及其他有興趣或有需要的社會大眾 	<p>廣東話; 繁體中文及英文</p>
<p>浸信會愛羣社會服務處</p>	<p>「精神健康諮詢熱線」 精神健康諮詢熱線: 2535 4135（由專業社工接聽） 網址: https://www.bokss.org.hk/news/detail?id=42 服務時間: 星期一、三至五 上午 10 時至中午 12 時 30 分 下午 2 時至 5 時</p>	<p>公眾人士</p>	<p>廣東話</p>

	星期二 上午 10 時至中午 12 時 30 分 下午 2 時至 5 時 晚上 7 時至 9 時		
	「兒童身心健康服務」 網址: https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=56&lang=zh-TW	6 至 18 歲受情緒困擾之兒童/青少年	繁體中文及英文
	「青少年身心健康服務」 網址: https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=57&lang=zh-TW	11 至 25 歲受情緒困擾的青少年	繁體中文及英文
基督教聯合那打素社康服務	「聯合情緒健康教育中心」 - 情緒輔導服務，認識情緒健康及情緒病 網址: http://www.ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm	公眾人士	繁體中文
賽馬會心導遊計劃	「賽馬會心導遊計劃」 網址: https://www.jctourheart.org/	公眾人士	繁體中文及英文
	「情緒 GPS」 根據服務對象的需要提供「指導式自助治療」 網址: https://www.egps.hk/ 報名方法 網上報名: https://www.egps.hk/individual-group-registration 電話報名（致電至 3188 2550 與中心職員報名）： 星期二、三 上午 9 時至晚上 9 時	18 歲或以上，經評估後有情緒困擾，而未有接受其他心理治療或輔導服務的公眾人士	繁體中文

	星期四至六 上午 9 時至下午 6 時		
賽馬會思妍婦女精神健康計劃	「賽馬會思妍婦女精神健康計劃」 網址: https://www.jcwow.org/	18 至 64 歲的婦女	繁體中文及英文
聰明會	「共童導過」- 兒童哀傷輔導服務 查詢及申請方法 電話: 2361 6606 電郵: cccg@cccg.org.hk 網址: http://www.cccg.org.hk/service/details/2/ (下載輔導服務轉介表格)	18 歲以下的喪親/喪友兒童及青少年	繁體中文

以上資料只作參考，資料如有更新，以個別機構公布為準。如有需要尋求其他機構的資料，可與學校社工、輔導人員等聯絡。