

# 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	<a href="https://www.sps.org.hk">https://www.sps.org.hk</a>
母親的抉擇	2868 2022 / 2313 5678  WhatsApp: 5633 5678  電郵: <a href="mailto:bigsisiter@motherschoice.org">bigsisiter@motherschoice.org</a>	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	<a href="https://www.motherschoice.org/">https://www.motherschoice.org/</a>
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	支援兒童及供兒童 訴心聲和表達意見	廣東話、普通話、 英語	<a href="http://www.aca.org.hk">http://www.aca.org.hk</a>

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	<a href="http://www.yo.org.hk/center/service.htm">http://www.yo.org.hk/center/service.htm</a>
香港小童群益會	夜貓會客室: <a href="http://nitecat.bgca.org.hk/">http://nitecat.bgca.org.hk/</a>  WhatsApp: 9726 8159 / 9852 8625  電郵: <a href="mailto:nitecat@bgca.org.hk">nitecat@bgca.org.hk</a>	「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	<a href="http://nitecat.bgca.org.hk/">http://nitecat.bgca.org.hk/</a>  Facebook: <a href="https://www.facebook.com/nitecatonline">https://www.facebook.com/nitecatonline</a>
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	<a href="https://wmc.hkfyg.org.hk/mcc/">https://wmc.hkfyg.org.hk/mcc/</a>
	WhatsApp: 6277 8899  「uTouch」網上輔導: <a href="http://utouch.hk/">http://utouch.hk/</a>	「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		中文及英文	<a href="http://utouch.hk/">http://utouch.hk/</a>
香港明愛向晴軒	3161 0000  電郵: <a href="mailto:kids@cfsc.org.hk">kids@cfsc.org.hk</a>	「小耳朵熱線」  服務時間: 星期一至六 下午 4 時至晚上 9 時 由社工接聽（周末及公眾假期除外，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	<a href="http://kids.caritas.org.hk/">http://kids.caritas.org.hk/</a>
香港撒瑪利亞防止自殺會	網址:	「Chat 窿」	青少年網絡使用者	中文及英文	網頁版:

	<a href="https://chatpoint.org.hk/">https://chatpoint.org.hk/</a>	<p>網上輔導服務</p> <p>服務時間: 星期一至五 上午 6 時至凌晨 1 時</p> <p>星期六、日及公眾假期 晚上 8 時至凌晨 1 時</p>			<p><a href="https://chatpoint.org.hk/">https://chatpoint.org.hk/</a></p> <p>Android 版: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sbhk.chat.client">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sbhk.chat.client</a></p> <p>iOS 版: <a href="https://itunes.apple.com/cn/app/chat%E7%AA%BF/id1429849615?mt=8">https://itunes.apple.com/cn/app/chat%E7%AA%BF/id1429849615?mt=8</a></p>
<p>賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 「Open 嚟」</p>	<p>網址: <a href="http://www.openup.hk">www.openup.hk</a></p> <p>Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup</p> <p>SMS: 9101 2012</p>	<p>24 小時網上輔導</p>	<p>11 至 35 歲青少年</p>	<p>中文及英文</p>	<p><a href="http://www.openup.hk">http://www.openup.hk</a></p>
<p>賽馬會網上青年外展服務 「香港明愛連線 Teen 地」</p>	<p>2339 3759</p> <p>WhatsApp: 9377 3666</p> <p>電郵: <a href="mailto:vcsteens@caritassws.org.hk">vcsteens@caritassws.org.hk</a></p>	<p>「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</p> <p>服務時間: 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>6 至 24 歲青少年</p>	<p>廣東話、普通話、英語</p>	<p><a href="http://it.caritas.org.hk/">http://it.caritas.org.hk/</a></p> <p>Facebook: <a href="http://www.facebook.com/caritas.infinityteens">http://www.facebook.com/caritas.infinityteens</a></p>

		星期日及公眾假期休息			
--	--	------------	--	--	--

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	<p>「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)</p> <p>服務時間: 星期一至五 下午 2 時至晚上 10 時</p> <p>星期六 上午 9 時至下午 1 時</p> <p>公眾假期休息</p>	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	<a href="https://www.csb.gov.hk/tc_chi/admin/relations/471.html">https://www.csb.gov.hk/tc_chi/admin/relations/471.html</a>
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	<a href="https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_publicsvc/page_family/sub_listofserv/id_department/">https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_publicsvc/page_family/sub_listofserv/id_department/</a>
教育局	2892 6600	<p>「教師陽光專線」</p> <p>服務時間: 星期一至日 上午 8 時至下午 8 時</p>	教師及校長	廣東話、普通話、 英語	<a href="http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/teacher-helpline/about-teacher-helpline/">http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/teacher-helpline/about-teacher-helpline/</a>
生命熱線	2382 0000	<p>「預防自殺熱線」</p> <p>24 小時義工電話輔導</p>	公眾人士	廣東話	<a href="http://www.sps.org.hk">http://www.sps.org.hk</a>
利民會	3512 2626	<p>「即時通」精神健康守護同行計劃</p> <p>24 小時真人接聽熱線服務</p>	公眾人士	廣東話、普通話、 英語	<a href="https://justone.richmond.org.hk/">https://justone.richmond.org.hk/</a>  <a href="http://www.richmond.org.hk/zh/services/">http://www.richmond.org.hk/zh/services/</a> 《即時通》精神健康守護同行計劃

					Facebook: <a href="https://www.facebook.com/JusTone24hours/">https://www.facebook.com/JusTone24hours/</a>
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	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	<a href="http://www.aca.org.hk">http://www.aca.org.hk</a>
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	<a href="http://fsc.caritas.org.hk/">http://fsc.caritas.org.hk/</a>
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)	<a href="http://ceasecrisis.tungwahcsd.org/intro.html">http://ceasecrisis.tungwahcsd.org/intro.html</a>  芷若園支援性暴力受害人服務網頁: <a href="http://18281.tungwahcsd.org/Phase1MyStory.htm">http://18281.tungwahcsd.org/Phase1MyStory.htm</a>
	網上輔導網址: <a href="http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm">http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm</a>	「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			中文及英文

		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)			
香港心理衛生會	「輔負得正」手機應用程式下載網址: <a href="http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm">http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm</a>	「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: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=hk.org.mhahk.ringup&amp;hl=zh_HK">https://play.google.com/store/apps/details?id=hk.org.mhahk.ringup&amp;hl=zh_HK</a>  iOS 版: <a href="http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm">http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm</a>
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	24 小時熱線服務	公眾人士	廣東話、普通話、英語	<a href="http://www.sbhk.org.hk/hotline_service.php?lang=tc">http://www.sbhk.org.hk/hotline_service.php?lang=tc</a>
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	<a href="http://samaritans.org.hk/24-hour-telephone-hotline?lang=zh">http://samaritans.org.hk/24-hour-telephone-hotline?lang=zh</a>  Facebook: <a href="https://www.facebook.com/SamaritansHongKong/">https://www.facebook.com/SamaritansHongKong/</a>  Twitter: <a href="https://twitter.com/samaritans_hk">https://twitter.com/samaritans_hk</a>
	電郵: <a href="mailto:jo@samaritans.org.hk">jo@samaritans.org.hk</a>	「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:  <a href="https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportcom/id_iccmw/">https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportcom/id_iccmw/</a></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:  <a href="https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html#p6">https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html#p6</a></p>	學生，家長及教師	繁體中文、簡體中文、英文
	<p>「YouthCan」</p> <p>網址: <a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/">https://www.youthcan.hk/zh-hk/</a></p>	青少年	繁體中文、簡體中文、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: <a href="http://www3.ha.org.hk/CAMcom/">http://www3.ha.org.hk/CAMcom/</a></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: <a href="http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp">http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp</a></p>	公眾人士	繁體中文、簡體中文、英文
	<p>「思覺失調」服務計劃</p> <p>24 小時查詢及轉介熱線: 2928 3283</p> <p>網址: <a href="https://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html">https://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html</a></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</p> <p>網址: <a href="http://kch.ha.org.hk/TC/subpage?pid=16">http://kch.ha.org.hk/TC/subpage?pid=16</a></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: <a href="http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Self-Care-Tips/Mental-Health-Info-Corner/">http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Self-Care-Tips/Mental-Health-Info-Corner/</a></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
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: <a href="mailto:btcc@breakthrough.org.hk">btcc@breakthrough.org.hk</a> 網址: <a href="https://www.breakthrough.org.hk/">https://www.breakthrough.org.hk/</a></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><u>收費輔導服務</u> 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: <a href="https://csrp.hku.hk/">https://csrp.hku.hk/</a></p>	公眾人士	英文
	<p>「We Care 與你同行」 網址: <a href="https://wecare.csrp.hku.hk/">https://wecare.csrp.hku.hk/</a></p>		繁體中文及英文
香港基督教服務處	<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</p> <p>網址: <a href="http://www.hkcs.org/tc/services/ps33">http://www.hkcs.org/tc/services/ps33</a></p> <p>服務時間: 星期一</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 吸食危害精神毒品人士及其家屬</li> <li>- 有吸毒危機之人士</li> <li>- 社工、教師、家長及其他有興趣或有需要的社會大眾</li> </ul>	廣東話; 繁體中文及英文

	<p>下午 2 時至 6 時</p> <p>星期二至五</p> <p>下午 2 時至 6 時</p> <p>晚上 7 時至 10 時</p> <p>星期六、日及公眾假期除外</p>		
浸信會愛羣社會服務處	<p>「精神健康諮詢熱線」</p> <p>精神健康諮詢熱線: 2535 4135 (由專業社工接聽)</p> <p>網址: <a href="https://www.bokss.org.hk/news/detail?id=42">https://www.bokss.org.hk/news/detail?id=42</a></p> <p>服務時間:</p> <p>星期一、三至五</p> <p>上午 10 時至中午 12 時 30 分</p> <p>下午 2 時至 5 時</p> <p>星期二</p> <p>上午 10 時至中午 12 時 30 分</p> <p>下午 2 時至 5 時</p> <p>晚上 7 時至 9 時</p>	公眾人士	廣東話
	<p>「兒童身心健康服務」</p> <p>網址: <a href="https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=56&amp;lang=zh-TW">https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=56&amp;lang=zh-TW</a></p>	6 至 18 歲受自己或家人的情緒困擾之兒童/青少年	繁體中文及英文
	<p>「青少年身心健康服務」</p> <p>網址: <a href="https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=57&amp;lang=zh-TW">https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=57&amp;lang=zh-TW</a></p>	15 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	<p>「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</p> <p>網址: <a href="http://www.ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm">http://www.ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm</a></p>	公眾人士	繁體中文

<p>賽馬會心導遊計劃</p>	<p>「賽馬會心導遊計劃」          網址: <a href="https://www.jctourheart.org/">https://www.jctourheart.org/</a></p> <p>「情緒 GPS」          根據服務對象的需要提供「指導式自助治療」          網址: <a href="https://www.egps.hk/">https://www.egps.hk/</a></p> <p>報名方法          網上報名: <a href="https://www.egps.hk/individual-group-registration">https://www.egps.hk/individual-group-registration</a></p> <p>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</p> <p>星期四至六          上午 9 時至下午 6 時</p>	<p>公眾人士</p> <p>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</p>	<p>繁體中文及英文</p> <p>繁體中文</p>
<p>賽馬會思妍婦女精神健康計劃</p>	<p>「賽馬會思妍婦女精神健康計劃」          網址: <a href="https://www.jcwow.org/">https://www.jcwow.org/</a></p>	<p>18 至 64 歲的婦女</p>	<p>繁體中文及英文</p>
<p>聾明會</p>	<p>「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: <a href="mailto:cccg@cccg.org.hk">cccg@cccg.org.hk</a>          網址: <a href="http://www.cccg.org.hk/service/details/2/">http://www.cccg.org.hk/service/details/2/</a>（下載輔導服務轉介表格）</p>	<p>18 歲以下的喪親/喪友兒童及青少年</p>	<p>繁體中文</p>

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。