# 社區資源及求助熱線

## 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/社交媒體 |
| 生命熱線 | 2382 0777 | **「青少年生命專線 Youth Link」**<br><br>服務時間：<br>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/?a=doc&id=218<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/spshongkong/ |
| 香港撒瑪利亞防止自殺會 | | **「Chat 窿」**<br>網上輔導服務<br><br>服務時間：<br>星期一至五<br>下午 4 時至凌晨 1 時<br><br>星期六、日及公眾假期<br>晚上 8 時至凌晨 1 時 | 需要情緒支援及防止自殺的人士 | 中文及英文 | https://chatpoint.org.hk/ |
| | 2389 2227 | **青少年危機服務專線**<br>**[專線服務暫定為期三個月(2023 年 10 月至 2024 年 1 月)，如有需要將會延長服務期限]**<br><br>服務時間：<br>星期一至五<br>上午 6 時至凌晨 12 時 | 為有自殺危機青年提供支援 | 廣東話 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 星期六、日和公眾假期<br>上午 9 時至下午 6 時 | | | |
| **醫院管理局** | 2928 3283 | **「思覺失調」服務計劃**<br>24 小時查詢及轉介熱線 | 15 至 64 歲公眾人士 | 廣東話、普通話、英語 | https://www3.ha.org.hk/easy/chi/service.html |
| **賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嗡」** | WhatsApp/ SMS:<br>9101 2012 | **24 小時網上輔導** | 11 至 35 歲青少年 | 中文及英文 | www.openup.hk<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/hkopenup/<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/hkopenup/ |
| **協青社** | 9088 1023 | **24 小時熱線服務及 WhatsApp 聊天服務**<br><br>WhatsApp 聊天服務<br>服務時間：<br>晚上 9 點至早上 6 點 | 8 至 21 歲青少年 | 廣東話、普通話、英語 | https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/ornineup/<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/ornineup/ |
| **香港青年協會** | 2777 8899 | **「關心一線」**<br><br>服務時間：<br>星期一至六<br>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/ |
| | 27883444 | **「uTouch 網上外展輔導服務」** | | 中文 | http://utouch.hk/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | WhatsApp:<br>6277 8899<br><br>電郵：<br>utouch@hkfyg.org.hk | Portal 及 Whatsapp<br>網上輔導時間：<br>星期二至四<br>下午 4 時至晚上 10 時<br><br>星期五至六<br>下午 4 時至凌晨 2 時 | | | Facebook:<br>www.facebook.com/utouch.hk<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/utouch_hkfyg/ |
| **香港明愛**<br>**明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊** | 2117 0321<br><br>WhatsApp / Signal:<br>9377 3666<br><br>電郵：<br>ycsteens@caritassws.org.hk | **明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊**<br>網上輔導<br><br>服務時間：<br>星期一、二<br>上午 10 時至下午 6 時<br><br>星期三、四<br>下午 2 時至晚上 10 時<br><br>星期五、六<br>下午 6 時至凌晨 2 時<br>星期日及公眾假期休息 | 6 至 24 歲青少年 | 廣東話、普通話、英語 | http://it.caritas.org.hk/<br><br>Facebook:<br>http://www.facebook.com/caritas.infinityteens<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/caritas.infinityteens/ |
| **香港青少年服務處**<br>**一微^_^米網上青年支援隊** | 3615 8331<br><br>WhatsApp:<br>6280 6281<br><br>電郵：<br>esmiley@hkcys.org.hk | **一微^_^米網上青年支援隊**<br><br>服務時間：<br>星期一、二、六<br>下午 6 時至凌晨 2 時<br><br>星期三至五<br>下午 2 時至晚上 10 時 | 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 | 廣東話及英語 | https://esmiley.hkcys.hk<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/esmileyhk<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/esmileyhk/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 網上諮詢服務時間：<br>星期一、二、六<br>下午 6 時至凌晨 2 時<br><br>星期三至五<br>下午 6 時至晚上 10 時<br><br>另按服務需要，服務會於其他時間舉行。 | 提供支援服務。 | | Wechat/Telegram: esmileyhk |
| **香港小童群益會** | WhatsApp / signal:<br>9726 8159 / 9852 8625<br><br>電郵：<br>nitecat@bgca.org.hk | **「夜貓 Online」**<br>夜貓會客室網上輔導服務<br><br>服務時間：<br>星期一、二及星期五<br>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/<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/nitecatonline/<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/nitecat.bgca/<br><br>Telegram: nitecatt |
| **聖雅各福群會**<br>**6PM 網上青年支援隊** | 2609 3228<br><br>WhatsApp:<br>5933 3711<br><br>電郵：<br>cyberyouth@sjs.org.hk | **6PM 網上青年支援隊**<br><br>服務時間：<br>星期一 ： 上午 10 時至下午 6 時<br>星期二 ： 下午 2 時至下午 6 時<br>星期三 ： 上午 10 時至下午 2 時<br>星期四 ： 下午 2 時至下午 10 時<br>星期五、六 ： 下午 2 時至凌晨 2 時 | 在網絡上處於高危或隱蔽的 6－24 歲青少年及其家人 | 中文 | https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/SJS6PM<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/6pm.hk/ |
| **防止虐待兒童會** | 2755 1122 | **「求助及親子支援熱線」** | 支援兒童及供兒童 | 廣東話、普通 | http://www.aca.org.hk |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 服務時間：<br>星期一至五<br>上午 9 時至下午 1 時<br>下午 2 時至 9 時<br><br>星期六<br>上午 9 時至下午 1 時 | 訴心聲和表達意見 | 話、英語 | Facebook:<br>https://www.facebook.com/ACAHK/ |
| **母親的抉擇** | 2313 5678<br><br>WhatsApp :<br>5633 5678<br><br>電郵：<br>bigsister@motherschoice.org | **24 小時查詢及社工/輔導員輔導** | - 25 歲或以下意外懷孕的少女<br>- 面對伴侶意外懷孕的男孩子<br>- 少女/男孩子的家人及朋友<br>- 各機構/學校社工、醫護人員 | 廣東話、普通話、英語 | https://www.motherschoice.org/get-help/<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/motherschoicehk/?ref=page_internal |
| **香港大學精神醫學系 headwind 迎風** | | **「迎風 F2O」- 免費線上對談支援服務** | 15 至 30 歲青年 | 廣東話 | https://www.youthmentalhealth.hku.hk/<br><br>Facebook /<br>https://www.facebook.com/headwind.hkupsychiatry/<br><br>Instagram:<br>https://www.instagram.com/headwind.hkupsychiatry/ |

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

| 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/社交媒體 |
| **「情緒通」18111 熱線** | 18111 | 「情緒通」精神健康支援熱線<br><br>服務時間：24 小時由專人接聽電話，提供即時的支援及輔導。 | 公眾人士 | 廣東話及英語 | https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/mental-health-support-hotline-18111/ |
| **撒瑪利亞會** | 2896 0000 | **24 小時中文及多種語言防止自殺熱線** | 公眾人士 | 廣東話、普通話、英語、其他語言 | https://samaritans.org.hk/services/hotline/ |
| | 電郵：<br>jo@samaritans.org.hk | **「益友電郵服務」**<br>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 | Facebook:<br>https://www.facebook.com/SamaritansHongKong/ |
| **香港撒瑪利亞防止自殺會** | 2389 2222 (中文)<br><br>電郵：<br>touch@sbhk.org.hk<br>(撒瑪利亞人收) | **24 小時情緒支援熱線** | 公眾人士 | 廣東話、普通話、 | https://sbhk.org.hk/?page_id=31214#24%E5%B0%8F%E6%99%82%E6%83%85%E7%B7%92%E6%94%AF%E6%8F%B4%E7%86%B1%E7%B7%9A |
| | 2389 2223 (英文) | **英文情緒支援熱線**<br><br>服務時間：<br>星期一至五<br>下午 6 時半至 10 時<br>（公眾假期休息） | 公眾人士 | 英語 | https://sbhk.org.hk/?page_id=31242#scis |
| **生命熱線** | 2382 0000 | **「預防自殺熱線」**<br>24 小時義工電話輔導 | 公眾人士 | 廣東話 | https://www.sps.org.hk/?a=group&id=hotline |
| | | **「Say Something 講心情」網上聊天室** | | | http://saysomething.solutiononehk.com/SPS/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 服務時間：<br>星期一至星期日<br>晚上 6 時至凌晨 12 時 | | | |
| **醫院管理局** | 2466 7350 | **「精神科熱線」**<br>24 小時精神科諮詢熱線 | 公眾人士 | 廣東話、普通話、英語 | http://ipep.hk/tc/community_resources/HA-24-7-hotline |
| | 2928 3283 | **「思覺失調」服務計劃**<br>24 小時查詢及轉介熱線 | 15 至 64 歲公眾人士 | 廣東話、普通話、英語 | https://www3.ha.org.hk/easy/chi/service.html |
| **社會福利署** | 2343 2255<br>情緒支援: 選擇語言後按“0”字 | **24 小時熱線服務**<br><br>服務時間：<br>星期一至星期五<br>上午 9 時至下午 5 時<br><br>星期六<br>上午 9 時至中午 12 時 | 公眾人士 | 廣東話、普通話、英語 | https://www.swd.gov.hk/tc/department/index.html |
| **浸信會愛羣社會服務處** | 2535 4135 | **「精神健康諮詢熱線」**<br>(由專業社工接聽）<br>服務時間：<br>星期一、三至五<br>上午 10 時至中午 12 時 30 分<br>下午 2 時至 5 時<br><br>星期二<br>上午 10 時至中午 12 時 30 分<br>下午 2 時至 5 時<br>晚上 7 時至 9 時 | 公眾人士 | 廣東話 | https://www.bokss.org.hk/news/detail?id=42 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **香港心理衞生會** | | **「輔負得正」手機應用程式**<br>線上輔導服務<br><br>服務時間：<br>星期一至五<br>下午 2 時至 10 時<br><br>星期六、日及公眾假期休息 | 公眾人士 | 中文及英文 | 「輔負得正」手機應用程式下載網址: (Android 版和 iOS 版):<br>https://www.mhahk.org.hk/index.php/service/promoedu/dce/counsellingapp/ |
| **明愛向晴軒** | 18288 | **「明愛向晴熱線」**<br>24 小時熱線服務<br>（由註冊社工接聽） | 公眾人士 | 廣東話、普通話、英語 | http://fcsc.caritas.org.hk/ |
| **防止虐待兒童會** | 2755 1122 | **「求助及親子支援熱線」**<br><br>服務時間：<br>星期一至五<br>上午 9 時至下午 1 時<br>下午 2 時至 9 時<br><br>星期六<br>上午 9 時至下午 1 時<br><br>接聽時間外將會有電話錄音服務 | 公眾人士<br>- 可致電舉報懷疑虐兒個案或諮詢有關兒童管教的問題<br>- 支援兒童及供兒童訴心聲和表達意見<br>（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<br><br>Facebook:<br>https://www.facebook.com/ACAHK/posts/2470502472970496/ |
| **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<br>（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） | https://ceasecrisis.tungwahcsd.org/<br><br>網上輔導網址：<br>http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 電郵：<br>ceasecrisis@tungwah.org.hk | **「芷若園支援性暴力受害人網上輔導服務」**<br><br>服務時間：<br>星期一至六<br>下午 4 時至 10 時<br>（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 | 芷若園支援性暴力受害人服務網頁:<br>http://18281.tungwahcsd.org |
| **教育局** | 2892 6600 | **「教師陽光專線」**<br><br>服務時間：<br>星期一至日<br>上午 10 時至下午 10 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/ |
| **公務員事務局** | 4608 7622 | **「壓力管理熱線輔導服務」**<br>（服務時期由 2024 年 7 月 1 日至 2025 年 6 月 30 日）<br><br>服務時間：<br>星期一至五<br>下午 2 時至晚上 10 時<br><br>星期六<br>上午 9 時至下午 1 時<br><br>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 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **香港基督教服務處** | PS33 總部電話（一般查詢）: 2731 6348<br><br>PS33 尖沙咀中心電話（輔導服務）: 2368 8269<br><br>PS33 深水埗中心電話（輔導服務）: 3572 0673 | **「PS33 藥物濫用者輔導服務」**<br><br>服務時間：:<br>星期一至五<br>上午 10 時至下午 1 時<br>下午 2 時至 6 時<br>以下時間可供預約面談及小組活動<br>星期二至五<br>晚上 7 時至 10 時<br><br>星期六<br>上午 10 時至 1 時<br>星期日及公眾假期休息 | - 吸食危害精神毒品人士及其家屬<br>- 有吸毒危機之人士<br>- 社工、教師、家長及其他有興趣或有需要的社會大眾 | 廣東話 | http://www.hkcs.org/tc/services/ps33 |
| **保安局禁毒處** | 186 186<br>選擇適當語言後按“1”字，便可直接與社工對話 | **「禁毒電話諮詢服務」** | 公眾人士 | 廣東話、普通話、英語 | https://www.nd.gov.hk/tc/telephone_enquiry.html |
| | WhatsApp 及微信：<br>98 186 186 | **「禁毒即時通訊諮詢服務」**<br>服務時間： 每日上午 10 時至下午 8 時 | | | |
| **香港家庭福利會** | 2342 3110 | **家福關懷專線**<br>星期一至四：<br>上午 10 時至中午 12 時 30 分<br>下午 2 時 30 分至 5 時<br><br>星期五<br>下午 2 時 30 分至 5 時 | 公眾人士 | 廣東話 | https://www.hkfws.org.hk/how-we-help/integrated-family-services/careline |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 星期六<br>上午 10 時至中午 12 時 30 分<br>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。如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 |
|---|---|---|---|
| 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 | 「香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心」<br>網址： https://csrp.hku.hk/ | 公眾人士 | 英文 |
| 香港大學精神醫學系 | **headwind 迎風**<br>網址：https://www.youthmentalhealth.hku.hk/ | 公眾人士 | 繁體中文 |
| 香港賽馬會慈善信託基金賽馬會平行心間計劃 | 賽馬會平行心間計劃<br>網址：https://www.levelmind.hk/<br>FB: https://www.facebook.com/LevelMindAtJC/ | 12 至 24 歲青年 | 繁體中文、簡體中文、英文 |
| 衞生署 學生健康服務 | 「情緒健康小錦囊」<br>網址：<br>https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html#p6 | 學生，家長及教師 | 繁體中文、簡體中文、英文 |
| | 「**YouthCan**」<br>網址：https://www.youthcan.hk/zh-hk/ | 青少年 | 繁體中文、簡體中文、英文 |
| 香港健康情緒中心 | 「香港健康情緒中心」<br>為情緒健康問題提供教育、治療及研究<br>網址： https://www.hmdc.cuhk.edu.hk/ | 公眾人士 | 繁體及簡體中文 |
| 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<br>網址： http://www.ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm | 公眾人士 | 繁體中文 |
| 浸信會愛羣社會服務處 | 「兒童身心健康服務」<br>網址：https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=56&_lang=zh-TW | 6 至 18 歲受情緒/精神困擾之兒童/青少年 | 繁體中文及英文 |
| | 「青少年身心導航服務」 | 11 至 25 歲受情緒困擾的青少年 | 繁體中文及英文 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 網址： https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=57&_lang=zh-TW | | |
| **賽馬會心導遊+計劃** | **「賽馬會心導遊+計劃」**<br>網址： https://www.jcthplus.org/ | 公眾人士 | 繁體中文及英文 |
| | **「情緒 GPS」(將於 2023 年 12 月 31 日結束)**<br>根據服務對象的需要提供「指導式自助治療」<br>網址： https://www.egps.hk/ | 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 |
| **醫院管理局** | **「青山醫院精神健康學院」 - 精神健康教育資料**<br>網址： http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp | 公眾人士 | 繁體中文、簡體中文、英文 |
| | **「葵涌醫院」 - 精神健康教育資訊**<br>網址： https://www3.ha.org.hk/kch/ch/mentalhealth/edu/index.htm | 公眾人士 | 繁體中文、簡體中文、英文 |
| | **兒童及青少年精神健康社區支援計劃 - 「兒情」計劃**<br>網址： http://www3.ha.org.hk/CAMcom/ | 6 至 18 歲兒童及青少年 | 繁體中文 |
| | **「精神健康資訊平台」 - 智友站**<br>網址：<br>http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Self-Care-Tips/Mental-Health-Info-Corner/ | 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 |
| **愛思覺 IPEP Internet-based Psychosis Education Program** | **愛思覺 IPEP Internet-based Psychosis Education Program**<br>網址：http://ipep.hk/ | 思覺失調病人家屬。 | 繁體中文及英文 |
| **社會福利署** | **「精神健康綜合社區中心」**<br>網址：<br>https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebase/iccmw/ | 15 歲或以上的公眾人士 | 繁體中文、簡體中文、英文;<br><br>網站亦可下載以繁體中文、英文及少數族裔文字（包括印度文、印尼文、尼泊爾文、菲律賓文、泰文、巴基斯坦文、越南文及旁遮普文）編寫的精神健康綜合社區 |

| | | | 中心簡介 |
|---|---|---|---|
| **精神健康諮詢委員會** | **「陪我講」計劃**<br>網址： https://shallwetalk.hk/zh/ | 公眾人士 | 繁體、簡體中文及英文 |
| **教育局** | **「校園·好精神」一站式學生精神健康資訊網站**<br>網址：https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html | 公眾人士 | 繁體中文、簡體中文、英文 |
| **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」**<br>網址：<br>https://www.womencentre.org.hk/Zh/Services/wellness/jcwow/ | 18 至 64 歲的婦女 | 繁體中文及英文 |
| **衞生署 衞生防護中心** | **健康資訊 – 健康人生路**<br>網址：<br>https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/submenu/10004/index.html | - 公眾人士 | 繁體中文、簡體中文、英文及及少數族裔文字（包括印度文、尼泊爾文、巴基斯坦文、泰文、印尼文及菲律賓文） |
| **贖明會** | **「共童導過」- 兒童哀傷輔導服務**<br>查詢及申請方法<br>電話： 2361 6606<br>電郵： cccg@cccg.org.hk<br>網址： http://www.cccg.org.hk/service/details/2/<br>下載區：https://www.cccg.org.hk/download/（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。如需要尋求其他機構的資料，可與學校社工、輔導人員等聯絡。

2024 年 10 月