

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」 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/?a=doc&id=218 Facebook: https://www.facebook.com/spshongkong/
香港撒瑪利亞防止自殺會		「Chat 窿」 網上輔導服務 服務時間： 星期一至五 下午 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	需要情緒支援及防止自殺的人士	中文及英文	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
醫院管理局	2928 3283	「思覺失調」服務計劃 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 嚟」	WhatsApp/ SMS: 9101 2012	24 小時網上輔導	11 至 35 歲青少年	中文及英文	www.openup.hk Facebook / Instagram / WeChat: Hkopenup

<p>協青社</p>	<p>9088 1023</p>	<p>24 小時熱線服務及 WhatsApp 聊天服務</p> <p>WhatsApp 聊天服務 服務時間： 晚上 9 點至早上 6 點</p>	<p>8 至 21 歲青少年</p>	<p>廣東話、普通話、英語</p>	<p>https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/ornineup/</p> <p>Instagram: https://www.instagram.com/ornineup/</p>
<p>香港青年協會</p>	<p>2777 8899</p>	<p>「關心一線」</p> <p>服務時間： 星期一至六 下午 2 時至凌晨 2 時</p>	<p>6 至 24 歲青少年</p>	<p>廣東話</p>	<p>https://wmc.hkfyg.org.hk/mcc/</p>
	<p>WhatsApp: 6277 8899</p> <p>電郵： utouch@hkfyg.org.hk</p>	<p>「uTouch 網上外展輔導服務」</p> <p>Portal 及 Whatsapp 網上輔導時間： 星期二至四 下午 4 時至晚上 10 時</p> <p>星期五至六 下午 4 時至凌晨 2 時</p>		<p>中文</p>	<p>http://utouch.hk/</p> <p>Facebook: www.facebook.com/utouch.hk</p> <p>Instagram: utouch_hkfyg</p>
<p>香港明愛 明愛連線 Teen 地 - 網上 青年支援隊</p>	<p>2339 3759</p> <p>WhatsApp / Signal: 9377 3666</p>	<p>明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊</p> <p>網上輔導</p> <p>服務時間： 星期一、二 上午 10 時至下午 6 時</p>	<p>6 至 24 歲青少年</p>	<p>廣東話、普通話、英語</p>	<p>http://it.caritas.org.hk/</p> <p>Facebook: http://www.facebook.com/caritas.infinityteens</p>

	<p>電郵： ycsteens@caritassws.org.hk</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>			Instagram: caritasinfinityteens
<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@hkcys.org.hk</p>	<p>一微^_^米網上青年支援隊</p> <p>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 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.hkcys.hk</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/esmileyhk</p> <p>IG/FB/Wechat/Telegram: esmileyhk</p>
<p>香港小童群益會</p>	<p>WhatsApp / signal: 9726 8159 / 9852 8625</p> <p>電郵：</p>	<p>「夜貓 Online」 夜貓會客室網上輔導服務</p> <p>服務時間：</p>	<p>6 至 24 歲青少年 網絡使用者</p>	<p>廣東話</p>	<p>http://nitecat.bgca.org.hk/</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/nitecatonline/</p>

	nitecat@bgca.org.hk	星期一、二及星期五 下午 6 時至凌晨 2 時			Telegram: nitecatt Instagram: nitecat.bgca
聖雅各福群會 6PM 網上青年支援隊	2596 2591 WhatsApp: 5933 3711 電郵: cyber youth@sjs.org.hk	6PM 網上青年支援隊 服務時間: 星期一: 上午 10 時至下午 6 時 星期二: 下午 2 時至下午 6 時 星期三: 上午 10 時至下午 2 時 星期四: 下午 2 時至下午 10 時 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/ Facebook: https://www.facebook.com/SJS6PM Instagram: 6pm.hk
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	http://www.aca.org.hk Facebook: https://www.facebook.com/ACAHK/posts/2470502472970496/
香港明愛向晴軒	3161 0000 電郵: fskids@caritassws.org.hk	「小耳朵熱線」 服務時間 (直至另行通知): 星期一、三 下午 4 時至 9 時 星期二、四、五、六 午 1 時至 6 時 (公眾假期除外)	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/

<p>母親的抉擇</p>	<p>2313 5678</p> <p>WhatsApp : 5633 5678</p> <p>電郵： bigsisiter@motherschoice.org</p>	<p>24 小時查詢及社工/輔導員輔導</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>廣東話、普通話、英語</p>	<p>https://www.motherschoice.org/get-help/</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/motherschoicchk/?ref=page_internal</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
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/%e6%88%91%e5%80%91%e7%9a%84%e6%9c%8d%e5%8b%99/%e4%ba%8c%e5%8d%81%e5%9b%9b%e5%b0%8f%e6%99%82%e9%9b%bb%e8%a9%b1%e7%86%b1%e7%b7%9a/?lang=zh-hant Facebook: https://www.facebook.com/SamaritansHongKong/
	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	
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222 (中文)	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
	電郵： touch@sbhk.org.hk (撒瑪利亞人收)				
	2389 2223 (英文)	英文情緒支援熱線 服務時間： 星期一至五 下午 6 時半至 10 時 (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」 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： 星期一至星期日 晚上 6 時至凌晨 12 時			Facebook/Instagram: SaySomething_sps
醫院管理局	2466 7350	「精神科熱線」 24 小時精神科諮詢熱線	公眾人士	廣東話、普通話、 英語	
	2928 3283	「思覺失調」服務計劃 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 情緒支援: 選擇語言後按 “0”字	24 小時熱線服務 服務時間： 星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時 星期六 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/index/site_publicsubvc/page_family/sub_listofserv/department/
利民會	3512 2626 電郵： justone@richmond.org.hk	「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/ 《即時通》精神健康守護同行計劃 Facebook: https://www.facebook.com/JusTone24hours/ Instagram: justonehk
浸信會愛羣社會服務處	2535 4135	「精神健康諮詢熱線」 (由專業社工接聽) 服務時間： 星期一、三至五 上午 10 時至中午 12 時 30 分	公眾人士	廣東話	https://www.bokss.org.hk/news/detail?id=42

		下午 2 時至 5 時 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			
香港心理衛生會		「輔負得正」手機應用程式 線上輔導服務 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	「輔負得正」手機應用程式下載網址: (Android 版和 iOS 版): https://www.mhahk.org.hk/index.php/service/promoedu/dce/counsellingapp/
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://fcsc.caritas.org.hk/
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 Facebook: 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 (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/ 網上輔導網址： http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm
	電郵： ceasecrisis@tungwah.org.hk	「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	芷若園支援性暴力受害人服務網頁： http://18281.tungwahcsd.org
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/
公務員事務局	2191 7299	「壓力管理熱線輔導服務」 (服務時期由 2020 年 7 月 1 日至 2022 年 6 月 30 日) 服務時間： 星期一至五 下午 2 時至晚上 10 時	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

		星期六 上午 9 時至下午 1 時 公眾假期休息			
香港基督教服務處	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	「PS33 藥物濫用者輔導服務」 服務時間：： 星期一至五 上午 10 時至下午 1 時 下午 2 時至 6 時 以下時間可供預約面談及小組活動 星期二至五 晚上 7 時至 10 時 星期六 上午 10 時至 1 時 星期日及公眾假期休息	- 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	廣東話	http://www.hkcs.org/tc/services/ps33
保安局禁毒處	186 186 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： 98 186 186	「禁毒即時通訊諮詢服務」 服務時間： 每日上午 10 時至下午 6 時			

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」 網址： https://csrp.hku.hk/	公眾人士	英文
	「We Care 與你同行」 網址： https://wecare.csrp.hku.hk/		繁體中文及英文
香港大學精神醫學系	headwind 迎風 網址： https://www.youthmentalhealth.hku.hk/	公眾人士	繁體中文
衛生署 學生健康服務	「情緒健康小錦囊」 網址： 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」 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」 為情緒健康問題提供教育、治療及研究 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 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」 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」 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

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）： 星期二至六 上午 9 時半至下午 5 時半	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 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 網址： http://kch.ha.org.hk/TC/subpage?pid=16	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 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 網址： 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 網址： http://ipep.hk/	愛思覺 IPEP Internet-based Psychosis Education Program	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」 網址： https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportcom/id_iccmw/	15 歲或以上的公眾人士	繁體中文、簡體中文、英文； 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 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 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」 網址： https://www.womencentre.org.hk/Zh/Services/wellness/jcwow/	18 至 64 歲的婦女	繁體中文及英文
衛生署 衛生防護中心	健康資訊 – 健康人生路 網址： 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)
聾明會	「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。

2022 年 2 月