

網上或電話熱線支援

| 機構 | 服務計劃 | 途徑 |
|-------------|------------------------------------|---|
| 香港政府 | 「情緒通」精神健康支援熱線 [24小時] | 18111 |
| 醫院管理局 | 精神健康專線 [24小時] | 24667350 |
| Open嘢 | Open嘢 [24小時網上輔導] | https://www.openup.hk/ |
| 香港撒瑪利亞防止自殺會 | 情緒支援熱線 [24小時] Chat 隆 [網上輔導] | 23892222 https://chatpoint.org.hk/#/home |
| 香港大學精神醫學系 | 「headwind迎風」 [網上專業諮詢] | https://www.youthmental-health.hku.hk/ |
| 協青社 | 24小時熱線服務及 WhatsApp 聊天服務 | https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html |
| 香港明愛 | 明愛連線 Teen 地 – 網上青年支援隊 [網上輔導] | http://it.caritas.org.hk/ |
| 香港青年協會 | 關心一線 [輔導專線] | 27778899 |
| 香港青少年服務處 | 一微^_^米網上青年 支援隊 [網上輔導] | https://esmiley.hkcys.hk/ |
| 香港小童群益會 | 「夜貓 Online」 [會客室網上輔導] | https://nitecat.bgca.org.hk/ |
| 聖雅各福群會 | 6PM 網上青年支援隊 | https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/ 26093228 / 59333711(WhatsApp) |
| 生命熱線 | 青少年生命轉線 Youth Link : 下午2時-凌晨2時 | 23820000 / 23820777 |

更多社區資源
及求助熱線請參考：

