

# 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喻       | Open喻 [24小時網上輔導]               | <a href="https://www.openup.hk/">https://www.openup.hk/</a>   |
| 香港撒瑪利亞防止自殺會 | 情緒支援熱線 [24小時]<br>Chat窿 [網上輔導]  | 23892222<br><a href="https://chatpoint.org.hk/#/home">https://chatpoint.org.hk/#/home</a>                                     |
| 香港大學精神醫學系   | 「headwind迎風」[網上專業諮詢]           | <a href="https://www.youthmental-health.hku.hk/">https://www.youthmental-health.hku.hk/</a>                                   |
| 協青社         | 24小時熱線服務及 WhatsApp 聊天服務        | <a href="https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html">https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html</a> |
| 香港明愛        | 明愛連線 Teen 地 – 網上青年支援隊 [網上輔導]   | <a href="http://it.caritas.org.hk/">http://it.caritas.org.hk/</a>   |
| 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]           | <a href="https://esmiley.hkcys.hk/">https://esmiley.hkcys.hk/</a>   |
| 香港小童群益會     | 「夜貓 Online」[會客室網上輔導]           | <a href="https://nitecat.bgca.org.hk/">https://nitecat.bgca.org.hk/</a>   |
| 聖雅各福群會      | 6PM 網上青年支援隊                    | <a href="https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/">https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/</a><br>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：

