**社區資源**

**有用網址**

了解壓力指數和來源

香港心理衛生會 <http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4_1_info_b5_1.htm>

七類情緒病自我測試

香港健康情緒中心<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html>

評估「思覺失調」的特徵

香港思覺失調學會 <http://www.episo.org/?page_id=169>

思覺失調服務計劃 「我是否患上思覺失調」網上評估<http://www3.ha.org.hk/easy/chi/test.html>

**二十四小時求助熱線**

|  |  |
| --- | --- |
| 生命熱線香港撒瑪利亞防止自殺會明愛向晴熱線香港心理衛生會「免費心理健康輔導及資訊熱線」醫管局精神科熱線 | 2382 00002389 2222182882772 00472466 7350 |

**其他求助熱線**

|  |  |
| --- | --- |
| 社會福利署 突破輔導中心 香港小童群益會「兒童及青少年心理創傷治療服務」香港青年協會「關心一線」母親的抉擇  | 2343 22552377 85112823 86462777 88992868 2022 |