

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
香港撒瑪利亞防止自殺會	https://chatpoint.org.hk/	「Chat 窩」 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 下午 4 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 WhatsApp: 5779 7356	朋友專線「同理 frd • 陪你聽」 服務時間： 下午 4 時至凌晨 2 時	協助支援有自殺傾向或情緒困擾者的朋友	廣東話	https://sbhk.org.hk/?p=35959
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
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	6 至 24 歲青少年	中文及英文	www.openup.hk Facebook: https://www.facebook.com/hkopenup/ Instagram: https://www.instagram.com/hkopenup/

協青社	9088 1023	24 小時熱線服務及 WhatsApp 聊天服務 WhatsApp 聊天服務 服務時間： 晚上 9 點至早上 6 點	6 至 24 歲青少年	廣東話、普通話、英語	https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html Facebook: https://www.facebook.com/ornineup/ Instagram: https://www.instagram.com/ornineup/
香港青年協會	2777 8899	「關心一線」 服務時間： 星期一至六 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/
	2788 3444 WhatsApp: 6277 8899 電郵： utouch@hkfyg.org.hk Webchat: https://talknwalk.hk/	「uTouch 網上外展輔導服務」 Portal 及 WhatsApp 網上輔導時間： 星期二至四 下午 4 時至晚上 10 時 星期五至六 下午 4 時至凌晨 2 時		中文	http://utouch.hk/ Facebook: www.facebook.com/utouch.hk Instagram: https://www.instagram.com/utouch_hkfyg/
香港明愛 明愛連線 Teen 地 - 網上 青年支援隊	2117 0321 WhatsApp / Signal: 9377 3666 電郵：	明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊 網上輔導 服務時間： 星期一、二 上午 10 時至下午 6 時 星期三、四	6 至 24 歲青少年	廣東話、普通話、英語	http://it.caritas.org.hk/ Facebook: http://www.facebook.com/caritas.infinityteens Instagram:

	ycsteens@caritassws.org.hk	下午 2 時至晚上 10 時 星期五、六 下午 6 時至凌晨 2 時 星期日及公眾假期休息			https://www.instagram.com/caritas.infiniteyeteens/
香港青少年服務處 一微^_^米網上青年支援隊	3615 8331 WhatsApp: 6280 6281 電郵： esmiley@hkcys.org.hk	一微^_^米網上青年支援隊 服務時間： 星期一、二、六 下午 6 時至凌晨 2 時 星期三至五 下午 2 時至晚上 10 時 網上諮詢服務時間： 星期一、二、六 下午 6 時至凌晨 2 時 星期三至五 下午 6 時至晚上 10 時 另按服務需要，服務會於其他時間舉行	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。	廣東話及英語	https://esmiley.hkcys.hk Facebook: https://www.facebook.com/esmileyhk Instagram: https://www.instagram.com/esmileyhk/ Wechat/Telegram: esmileyhk
香港小童群益會	WhatsApp: 6601 4823 電郵： nitecat@bgca.org.hk	「夜貓 Online」 夜貓會客室網上輔導服務 服務時間： 星期一、二及星期五 下午 6 時至凌晨 2 時 公眾假期休息	6 至 24 歲青少年網絡使用者	廣東話	http://nitecat.bgca.org.hk/ Facebook: https://www.facebook.com/nitecatonline/ Instagram: https://www.instagram.com/nitecat.bgca/

聖雅各福群會 6PM 網上青年支援隊	2609 3228 WhatsApp: 5933 3711 電郵: cyberyouth@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 星期日及公眾假期休息	在網絡上處於高危 或隱蔽的 6 至 24 歲 青少年及其家人	中文	https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/ Facebook: https://www.facebook.com/SJS6PM Instagram: https://www.instagram.com/6pm.hk/ Telegram: hearforyou
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 服務時間外會有電話錄音服務	公眾人士、對管教有 興趣的家長, 18 歲以 下兒童	廣東話、普通話、 英語	http://www.aca.org.hk Facebook: https://www.facebook.com/acahk/
母親的抉擇	2313 5678 WhatsApp : 5633 5678 電郵: bigsisiter@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 - 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	廣東話、普通話、 英語	https://www.motherschoice.org/get-help/ Facebook: https://www.facebook.com/motherschoic ehk/?ref=page_internal Instagram: https://www.instagram.com/motherschoi cehk/

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 精神健康支援熱線	18111	「情緒通」精神健康支援熱線及 WhatsApp 服務時間：24 小時由專人接聽電話及回覆 WhatsApp，提供即時的支援及輔導。	公眾人士	中文及英文	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： jo@samaritans.org.hk	「益友電郵服務」 透過電子郵件提供情緒支援，並盡量在 24 小時之內回覆電郵		中文及英文	Facebook: https://www.facebook.com/SamaritansHongKong/ Instagram: https://www.instagram.com/samaritans_hk/
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222 (中文) 電郵： touch@sbhk.org.hk (撒瑪利亞人收)	24 小時情緒支援熱線	公眾人士	廣東話及普通話	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 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
	http://saysomething.solutiononehk.com/SPS/	「Say Something 講心情」網上聊天室 服務時間： 星期一至星期四 晚上 6 時至凌晨 12 時 星期五、六、日，公眾假期及前夕 晚上 6 時至凌晨 3 時			http://saysomething.solutiononehk.com/SPS/
醫院管理局	2466 7350	「精神健康專線」 24 小時精神健康諮詢熱線	公眾人士	廣東話、普通話、英語	https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=279370&Lang=CHIB5&Dimension=100
	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/departments/index.html
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／輔導員／護士接聽) 服務時間： 星期一、三至五	公眾人士	廣東話	https://www.bokss.org.hk/news/detail?id=42

		上午 10 時至中午 12 時 30 分 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」手機應用程式下載網址：(Android 版和 iOS 版)： https://www.mhahk.org.hk/index.php/service/promoedu/dce/counsellingapp/	「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	「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 (由專業社工接聽)	公眾人士	廣東話	https://fcsc.caritas.org.hk/hotline-1
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	廣東話、普通話、英語	http://www.aca.org.hk

			(專業人士會提供處理懷疑虐兒個案的專業諮詢)		
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 芷若園支援性暴力受害人服務網頁： https://18281.tungwahcsd.org/
	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	
教育局	8100 3361	「教師陽光專線」 服務時間： 星期一至日 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 3310	「壓力管理熱線輔導服務」 (服務時期由 2026 年 7 月 1 日至 2027 年 6 月 30 日)	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

		服務時間： 星期一至五 下午 2 時至晚上 10 時 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」 24 小時	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 8 時 星期一至五			

		上午 10 時至下午 10 時 星期六、日及公眾假期 上午 10 時至下午 8 時			
香港家庭福利會	2342 3110	家福關懷專線 （服務時期至 2026 年 12 月 31 日 下午 5 時止） 服務時間： 星期一至四： 上午 10 時至中午 12 時 30 分 下午 2 時 30 分至 5 時 星期五 下午 2 時 30 分至 5 時 星期六 上午 10 時至中午 12 時 30 分 星期日及公眾假期休息	公眾人士	廣東話	https://www.hkfws.org.hk/how-we-help/integrated-family-services/careline

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
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 網址： https://www.levelmind.hk/ FB: https://www.facebook.com/jclevelmind/ IG: https://www.instagram.com/jclevelmind/	12 至 24 歲青年	繁體中文、簡體中文、英文
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」 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	「情緒健康輔導服務」 網址： https://www.ucep.org.hk/#	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=322	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	12 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.jctplus.org/	公眾人士	繁體中文、簡體中文、英文

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： https://www3.ha.org.hk/cph/imh/tc/mental-health-info	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： 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 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： https://www.smartpatient.ha.org.hk/smart-patient-web/theme-based-module/mental-health/home	公眾人士	繁體中文、簡體中文、英文、印尼文、旁遮普文（印度文）、印度文、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 網址： http://ipep.hk/	思覺失調病人的家屬	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/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 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	繁體中文、簡體中文、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、菲律賓文、越南文及旁遮普文)
嚮明會	「共童導過」- 兒童哀傷輔導服務 <u>查詢及申請方法</u> 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。

2026 年 9 月