

社区资源及求助热线

I. 求助热线及网上辅导

A. 适合儿童及青少年的服务					
机构	电话热线 / 网上辅导	服务时间 / 服务资料	服务对象	服务语言	网址 / 社交媒体
香港撒玛利亚防止自杀会	https://chatpoint.org.hk/	「Chat 窿」 网上辅导服务 服务时间： 星期一至五 下午 4 时至凌晨 1 时 星期六、日及公众假期 下午 4 时至凌晨 1 时	需要情绪支援及防止自杀的人士	中文及英文	https://chatpoint.org.hk/
	2389 2227 WhatsApp: 5779 7356	朋友专线「同理 frd • 陪你听」 服务时间： 下午 4 时至凌晨 2 时	协助支援有自杀倾向或情绪困扰者的朋友	广东话	https://sbhk.org.hk/?p=35959
医院管理局	2928 3283	「思觉失调」服务计划 24 小时查询及转介热线	15 至 64 岁公众人士	广东话、普通话、英语	https://www3.ha.org.hk/easy/chi/service.html
青少年情绪健康网上支援平台 「Open 喻」	WhatsApp / SMS: 9101 2012	24 小时网上辅导	6 至 24 岁青少年	中文及英文	https://www.openup.hk/zh-cn/ Facebook: https://www.facebook.com/hkopenup/ Instagram:

					https://www.instagram.com/hkopenup/
协青社	9088 1023	24 小时热线服务及 WhatsApp 聊天服务 WhatsApp 聊天服务 服务时间： 晚上 9 点至早上 6 点	6 至 24 岁青少年	广东话、普通话、英语	https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html Facebook: https://www.facebook.com/ornineup/ Instagram: https://www.instagram.com/ornineup/
香港青年协会	2777 8899	「关心一线」 服务时间： 星期一至六 下午 2 时至凌晨 2 时	6 至 24 岁青少年	广东话	https://wmc.hkfyg.org.hk/mcc/
	2788 3444 WhatsApp: 6277 8899 电邮： utouch@hkfyg.org.hk Webchat: https://talknwalk.hk/zh-CN	「uTouch 网上外展辅导服务」 Portal 及 WhatsApp 网上辅导时间： 星期二至四 下午 4 时至晚上 10 时 星期五至六 下午 4 时至凌晨 2 时		中文	http://utouch.hk/ Facebook: www.facebook.com/utouch.hk Instagram: https://www.instagram.com/utouch_hkfyg/
香港明爱 明爱连线 Teen 地 - 网上 青年支援队	2117 0321 WhatsApp / Signal: 9377 3666	明爱连线 Teen 地 - 网上青年支援队 网上辅导 服务时间： 星期一、二 上午 10 时至下午 6 时	6 至 24 岁青少年	广东话、普通话、英语	http://it.caritas.org.hk/ Facebook: http://www.facebook.com/caritas.infinityteens

	电邮： ycsteens@caritassws.org.hk	星期三、四 下午 2 时至晚上 10 时 星期五、六 下午 6 时至凌晨 2 时 星期日及公众假期休息			Instagram: https://www.instagram.com/caritas.infiniteyeteens/
香港青少年服务处 一微^_^米网上青年支援队	3615 8331 WhatsApp: 6280 6281 电邮： esmiley@hkcys.org.hk	一微^_^米网上青年支援队 服务时间： 星期一、二、六 下午 6 时至凌晨 2 时 星期三至五 下午 2 时至晚上 10 时 网上咨询服务时间： 星期一、二、六 下午 6 时至凌晨 2 时 星期三至五 下午 6 时至晚上 10 时 另按服务需要，服务会于其他时间举行	6 至 24 岁，经常活跃于各网上平台的青少年。如有青少年在成长上遇到困阻或受制于不利环境因素，以致未能健康发展，支援队会按个别需要而提供支援服务。	广东话及英语	https://esmiley.hkcys.hk Facebook: https://www.facebook.com/esmileyhk Instagram: https://www.instagram.com/esmileyhk/ Wechat/Telegram: esmileyhk
香港小童群益会	WhatsApp: 6601 4823 电邮： nitecat@bgca.org.hk	「夜猫 Online」 夜猫会客室网上辅导服务 服务时间： 星期一、二及星期五 下午 6 时至凌晨 2 时 公众假期休息	6 至 24 岁青少年网络使用者	广东话	http://nitecat.bgca.org.hk/ Facebook: https://www.facebook.com/nitecatonline/ Instagram: https://www.instagram.com/nitecat.bgca/

圣雅各福群会 6PM 网上青年支援队	2609 3228 WhatsApp: 5933 3711 电邮： cyberyouth@sjs.org.hk	6PM 网上青年支援队 服务时间： 星期一：上午 10 时至下午 6 时 星期二：下午 2 时至下午 6 时 星期三：上午 10 时至下午 2 时 星期四：下午 2 时至下午 10 时 星期五、六：下午 2 时至凌晨 2 时 星期日及公众假期休息	在网络上处于高危 或隐蔽的 6 至 24 岁 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
防止虐待儿童会	2755 1122	「求助及亲子支援热线」 服务时间： 星期一至五 上午 9 时至下午 1 时 下午 2 时至 9 时 星期六 上午 9 时至下午 1 时 服务时间外会有电话录音服务	公众人士、对管教有 兴趣的家长, 18 岁以 下儿童	广东话、普通话、 英语	https://www.aca.org.hk/sc/ Facebook: https://www.facebook.com/acahk/
母亲的抉择	2313 5678 WhatsApp： 5633 5678 电邮： bigsisiter@motherschoice.org	24 小时查询及社工/辅导员辅导	- 25 岁或以下意外 怀孕的少女 - 面对伴侣意外怀 孕的男孩子 - 少女/男孩子的家 人及朋友 - 各机构/学校社工、 医护人员	广东话、普通话、 英语	https://www.motherschoice.org/get-help/ Facebook: https://www.facebook.com/motherschoicchk/?ref=page_internal Instagram: https://www.instagram.com/motherschoicchk/

以上资料只作参考，资料如有更新，以个别机构公布为准。如需要寻求其他机构的资料，可与学校社工、辅导人员等联络。

B. 适合公众人士的服务					
机构	电话热线 / 网上辅导	服务时间 / 服务资料	服务对象	服务语言	网址 / 社交媒体
「情绪通」18111 精神健康支援热线	18111	「情绪通」精神健康支援热线及 WhatsApp 服务时间 :24 小时由专人接听电话及回复 WhatsApp, 提供即时的支援及辅导。	公众人士	中文及英文	https://www.shallwetalk.hk/cn/get-help/mental-health-support-hotline-18111/
撒玛利亚会	2896 0000	24 小时中文及多种语言防止自杀热线	公众人士	广东话、普通话、英语、其他语言	https://samaritans.org.hk/services/hotline/
	电邮 : jo@samaritans.org.hk	「益友电邮服务」 透过电子邮件提供情绪支援, 并尽量在 24 小时之内回复电邮		中文及英文	Facebook: https://www.facebook.com/SamaritansHongKong/ Instagram: https://www.instagram.com/samaritans_hk/
香港撒玛利亚防止自杀会	2389 2222 (中文) 电邮 : touch@sbhk.org.hk (撒玛利亚人收)	24 小时情绪支援热线	公众人士	广东话及普通话	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)	英文情绪支援热线 服务时间 : 星期一至五 下午 6 时半至 10 时 (公众假期休息)	公众人士	英语	https://sbhk.org.hk/?page_id=31242#scis

生命热线	2382 0000	「预防自杀热线」 24 小时义工电话辅导	公众人士	广东话	https://www.sps.org.hk/?a=group&id=hotline
	http://saysomething.solutiononehk.com/SPS/	「Say Something 讲心情」网上聊天室 服务时间： 星期一至星期四 晚上 6 时至凌晨 12 时 星期五、六、日，公众假期及前夕 晚上 6 时至凌晨 3 时			http://saysomething.solutiononehk.com/SPS/
医院管理局	2466 7350	「精神健康专线」 24 小时精神健康咨询热线	公众人士	广东话、普通话、英语	https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=279370&Lang=CHIGB&Dimension=100&Parent_ID=10085&Ver=HTML
	2928 3283	「思觉失调」服务计划 24 小时查询及转介热线	15 至 64 岁公众人士	广东话、普通话、英语	https://www3.ha.org.hk/easy/chi/service.html
社会福利署	2343 2255 情绪支援：选择语言后按“0”字	24 小时热线服务 服务时间： 星期一至星期五 上午 9 时至下午 5 时 星期六 上午 9 时至中午 12 时	公众人士	广东话、普通话、英语	https://www.swd.gov.hk/sc/department/index.html
浸信会爱羣社会服务处	2535 4135	「精神健康咨询热线」 (由专业社工 / 辅导员 / 护士接听) 服务时间：	公众人士	广东话	https://www.bokss.org.hk/news/detail?id=42

		星期一、三至五 上午 10 时至中午 12 时 30 分 下午 2 时至 5 时 星期二 上午 10 时至中午 12 时 30 分 下午 2 时至 5 时 晚上 7 时至 9 时			
香港心理卫生会	「辅负得正」手机应用程序下载网址：(Android 版和 iOS 版)： https://www.mhahk.org.hk/index.php/service/promoedu/dce/counsellingapp/	「辅负得正」手机应用程序线上辅导服务 服务时间： 星期一至五 下午 2 时至 10 时 星期六、日及公众假期休息	公众人士	中文	「辅负得正」手机应用程序下载网址：(Android 版和 iOS 版)： https://www.mhahk.org.hk/index.php/service/promoedu/dce/counsellingapp/
明爱向晴轩	18288	「明爱向晴热线」 24 小时热线服务 (由专业社工接听)	公众人士	广东话	https://fcsc.caritas.org.hk/hotline-1
防止虐待儿童会	2755 1122	「求助及亲子支援热线」 服务时间： 星期一至五 上午 9 时至下午 1 时 下午 2 时至 9 时 星期六 上午 9 时至下午 1 时	公众人士 - 可致电举报怀疑虐儿个案或咨询有关儿童管教的问题 - 支援儿童及供儿童诉心声和表达意见	广东话、普通话、英语	http://www.aca.org.hk

		接听时间外会有电话录音服务	(专业人士会提供处理怀疑虐儿个案的专业咨询)		
东华三院芷若园	18281	芷若园 24 小时危机热线	性暴力受害人、面对家庭暴力或其他家庭危机的个人或家庭	广东话、普通话、英语 (如服务使用者使用其他语言, 会寻求其他非政府组织的即时口译服务)	https://ceasecrisis.tungwahcsd.org/ 网上辅导网址： http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm 芷若园支援性暴力受害人服务网页： https://18281.tungwahcsd.org/
	电邮： ceasecrisis@tungwah.org.hk	「芷若园支援性暴力受害人网上辅导服务」 服务时间： 星期一至六 下午 4 时至 10 时 (星期日及公众假期的留言将自动转驳往东华三院芷若园的电邮系统, 社工会于三日内回复留言)		中文及英文	
教育局	8100 3361	「教师阳光专线」 服务时间： 星期一至日 上午 10 时至下午 10 时	教师及校长	广东话、普通话、英语	https://www.edb.gov.hk/sc/teacher/teacher-helpline/about-teacher-helpline/
公务员事务局	4608 3310	「压力管理热线辅导服务」 (服务时期由 2026 年 7 月 1 日至 2027 年 6 月 30 日)	公务员、非公务员合约雇员及退休后服务合约雇员	广东话、普通话、英语	https://sc.csb.gov.hk/gate/gb/www.csb.gov.hk/tc_chi/admin/relations/471.html

		服务时间： 星期一至五 下午 2 时至晚上 10 时 星期六 上午 9 时至下午 1 时 公众假期休息			
香港基督教服务处	PS33 总部电话（一般查询）： 2731 6348 PS33 尖沙咀中心电话（辅导服务）：2368 8269 PS33 深水埗中心电话（辅导服务）：3572 0673	「PS33 药物滥用者辅导服务」 服务时间： 星期一至五 上午 10 时至下午 1 时 下午 2 时至 6 时 以下时间可供预约面谈及小组活动 星期二至五 晚上 7 时至 10 时 星期六 上午 10 时至 1 时 星期日及公众假期休息	- 吸食危害精神毒品人士及其家属 - 有吸毒危机之人士 - 社工、教师、家长及其他有兴趣或有需要的社会大众	广东话	https://www.hkcs.org/sc/services/ps33
保安局禁毒处	186 186 选择适当语言后按「1」字，便可直接与社工对话	「禁毒电话咨询服务」 24 小时	公众人士	广东话、普通话、英语	https://www.nd.gov.hk/sc/telephone_enquiry.html
	WhatsApp 及微信： 98 186 186	「禁毒即时通讯咨询服务」 服务时间： 每日上午 10 时至下午 8 时 星期一至五 上午 10 时至下午 10 时			

		星期六、日及公众假期 上午 10 时至下午 8 时			
香港家庭福利会	2342 3110	家福关怀专线 (服务时期至 2026 年 12 月 31 日下午 5 时止) 星期一至四： 上午 10 时至中午 12 时 30 分 下午 2 时 30 分至 5 时 星期五 下午 2 时 30 分至 5 时 星期六 上午 10 时至中午 12 时 30 分 星期日及公众假期休息	公众人士	广东话	https://www.hkfws.org.hk/how-we-help/integrated-family-services/careline

以上资料只作参考，资料如有更新，以个别机构公布为准。如需要寻求其他机构的资料，可与学校社工、辅导人员等联络。

II. 社区资源

机构	服务资料及网址	服务对象	服务 / 网上资源语言
香港大学香港赛马会防止自杀研究中心	「香港大学香港赛马会防止自杀研究中心」 网址： https://csrp.hku.hk/	公众人士	英文
香港赛马会慈善信托基金 赛马会平行心间计划	赛马会平行心间计划 网址： https://www.levelmind.hk/sc FB: https://www.facebook.com/jclevelmind/ IG: https://www.instagram.com/jclevelmind/	12 至 24 岁青年	繁体中文、简体中文、英文
卫生署 学生健康服务	「情绪健康小锦囊」 网址： https://www.studenthealth.gov.hk/sc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html	学生、家长及教师	繁体中文、简体中文、英文
	「YouthCan」 网址： https://www.youthcan.hk/zh-cn/	青少年	繁体中文、简体中文、英文
香港健康情绪中心	「香港健康情绪中心」 网址： https://www.hmdc.cuhk.edu.hk/zh/	公众人士	繁体及简体中文
基督教联合那打素社康服务	「情绪健康辅导服务」 网址： https://www.ucep.org.hk/#	公众人士	繁体中文
浸信会爱羣社会服务处	「儿童身心健康服务」 网址： https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=322	6 至 18 岁受情绪/精神困扰之儿童/青少年	繁体中文及英文
	「青少年身心导航服务」 网址： https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=57&_lang=zh-TW	12 至 25 岁受情绪困扰的青少年	繁体中文及英文
赛马会心导游+计划	「赛马会心导游+计划」 网址： https://www.jctplus.org/	公众人士	繁体中文、简体中文、英文

医院管理局	「青山医院精神健康学院」 - 精神健康教育资料 网址： https://www3.ha.org.hk/cph/imh/sc/mental-health-info	公众人士	繁体中文、简体中文、英文
	「葵涌医院」 - 精神健康教育资讯 网址： https://www3.ha.org.hk/kch/sc/mentalhealth/edu/index.htm	公众人士	繁体中文、简体中文、英文
	儿童及青少年精神健康社区支援计划 - 「儿情」计划 网址： http://www3.ha.org.hk/CAMcom/	6 至 18 岁儿童及青少年	繁体中文
	「精神健康资讯平台」 - 智友站 网址： https://www.smartpatient.ha.org.hk/zh-cn/smart-patient-web/theme-based-module/mental-health/home	公众人士	繁体中文、简体中文、英文、印尼文、旁遮普文（印度文）、印度文、尼泊尔文、旁遮普文（巴基斯坦文）、乌尔都文、他加禄文、泰文
爱思觉 IPEP Internet-based Psychosis Education Program	爱思觉 IPEP Internet-based Psychosis Education Program 网址： http://ipep.hk/	思觉失调病人的家属	繁体中文及英文
社会福利署	「精神健康综合社区中心」 网址： https://www.swd.gov.hk/sc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebase/iccmw/	15 岁或以上的公众人士	繁体中文、简体中文、英文 网站亦可下载以繁体中文、英文及少数族裔文字（包括印度文、印尼文、尼泊尔文、菲律宾文、泰文、巴基斯坦文、越南文及旁遮普文）编写的精神健康综合社区中心简介
精神健康咨询委员会	「陪我讲」计划 网址： https://www.shallwetalk.hk/cn/	公众人士	繁体中文、简体中文、英文
教育局	「校园・好精神」一站式学生精神健康资讯网站 网址： https://mentalhealth.edb.gov.hk/sc/index.html	公众人士	繁体中文、简体中文、英文
赛马会思妍妇女精神健康计划	「赛马会思妍妇女精神健康计划」 网址： https://www.womencentre.org.hk/Zh/Services/wellness/jcwow/	18 至 64 岁的妇女	繁体中文及英文
卫生署 卫生防护中心	健康资讯 – 健康人生路 网址： https://www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/submenu/10004/index.html	公众人士	繁体中文、简体中文、英文及少数族裔文字（包括印度文、尼泊尔文、巴基斯

			坦文、泰文、印尼文、菲律宾文、越南文及旁遮普文)
赒明会	「共童导过」- 儿童哀伤辅导服务 <u>查询及申请方法</u> 电话：2361 6606 电邮： cccg@cccg.org.hk 网址： http://www.cccg.org.hk/service/details/2/ 下载区： https://www.cccg.org.hk/download/ （下载辅导服务转介表格）	18 岁以下的丧亲/丧友儿童及青少年	繁体中文

以上资料只作参考，资料如有更新，以个别机构公布为准。如需要寻求其他机构的资料，可与学校社工、辅导人员等联络。

2026 年 9 月