

社區資源

重要事項:

- 以下所列之機構純屬參考，並不含推薦之意，如欲了解更多社區資源，請瀏覽互聯網。
- 以下所列之機構提供免費或收費服務，詳情請向個別機構查詢。

求助熱線

機構	網址	聯絡電話	服務資料
香港社會服務聯會 - 社會服務熱線總覽	http://webcontent.hkcss.org.hk/hotlines/index.asp		提供不同社會服務和熱線電話 (包括手機及網上版本)
24 小時熱線			
香港撒瑪利亞防止自殺會	http://www.sbhk.org.hk/hotline_service.php	2389 2222	24 小時預防自殺熱線
撒瑪利亞會	https://samaritans.org.hk/?lang=zh-hant	2896 0000	24 小時多種語言預防自殺熱線
生命熱線	http://www.sps.org.hk/?a=group&id=hotline	2382 0000	24 小時預防自殺熱線
香港明愛家庭服務 - 向晴熱線	https://family.caritas.org.hk/zh-hk/services/view/11	18288	24 小時熱線 - 為身處危機的個人或家庭提供危機處理及支援服務
東華三院芷若園危機熱線	http://ceasecrisis.tungwahcsd.org/contact.html	18281	24 小時熱線 - 為性暴力受害人、面對家庭暴力，以及面對其他家庭危機的個人或家庭提供一站式危機介入及支援服務
醫院管理局精神科熱線	http://ipep.hk/tc/community_resources/HA-24-7-hotline	2466 7350	精神科健康問題諮詢，由精神科護士接聽，協助危機處理或緊急求助
東華三院 - 同一線	https://www.facebook.com/TWGHsPrideLine/	2217 5959	為不同性傾向/性別認同的人士提供 24 小時輔導及情緒支援
平和基金 - 戒賭熱線	http://www.donotgamble.org.hk/tc/helpdesk1.php?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=sem&utm_term=%7Bkeyword%7D&utm_content=branding	1834633	資助預防及緩減與賭博有關問題的措施

明愛向晴熱線	http://love.caritas.org.hk/	18288	由專業社工提供電話輔導服務，為正面對感情危機的人士而設，協助不同年齡的人士以正面及負責任的方式處理愛情危機及創傷
其他熱線			
社會福利署熱線	https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_department/ —	2343 2255 星期一至五: 0900 – 1700 星期六: 0900 - 1200 星期日及公眾假期 (24 小時互動話音系統)	二十四小時運作的互動話音系統，讓來電者查詢福利服務資料及索取資料傳真。 社署熱線社工在指定時間內當值，提供即時輔導、支援和諮詢服務，並安排的跟進服務。
uTouch 網上青年外展服務	https://utouch.hk/?fbclid=IwAR2qJBXU6vu8ya_KOjpaasGr6slO4fTZIhNzp_wbJulT7J8Q9xPKnHI4cq4	2788 3444 WhatsApp 網上輔導: 6277 8899	為大專生設立的輔導專線
學友社學生專線	http://www.student.hk/service/hotline/hotline.php	2728 7999 星期二、四: 1600 – 1800	為同學及家長提供升學、就業或情緒等電話輔導服務
香港神託會 - 青年新領域熱線	http://youthoutlook.stewards.org.hk/	2635 7709 星期一至五: 1000 – 1300 1400 – 1730	為受著精神困擾的青年人提供情緒支援熱線服務
影音使團 - 人生熱線	http://www.life-tme.org/life-tme3/index.asp?pg=11	8100 8012 星期一至六: 1000 - 1800	基督教輔導熱線
香港基督教女青年會 - 女青輔導熱線	https://www.facebook.com/hongkongywca/posts/1078214195709760	2711 6622 星期一至五: 1900 – 2130	提供情緒支援及資源轉介服務

東華三院 - 東華關懷熱線	http://www.tungwahcsd.org/?content=587	2548 0010 星期一至五: 1400 - 1800 (公眾假期除外) (服務時間以外, 設 錄音留言)	為因工作壓力、家庭問題或個人情緒受困擾的人士, 提供即時援助, 紓緩來電者的情緒, 或提供社會服務轉介
心晴行動慈善基金熱線服務	https://www.jmhf.org/service	2301 2303 星期一至五 1000 - 1300 1400 - 1700 星期六 1000 - 1300	提供有關情緒病的資訊、求助途徑及相關服務
香港家庭福利會	https://www.hkfws.org.hk/contact-us	家福關懷熱線: 2342 3110 健康上網支援網絡熱 線: 5592 7474	由受訓義工為有需要人士或家庭提供電話輔導服務, 給予情緒支援
明愛向晴軒 - 跳出沉溺專線	https://family.caritas.org.hk/zh-hk/services/view/62#.X2G02mgzaUk	3161 7777	為受成癮問題影響的人士和家庭提供評估、處理方法、情緒支援。
東華三院越峰成長中心 - 戒毒輔導熱線	http://crosscentre.tungwahcsd.org/services01_04.html	2884 1234	戒毒輔導熱線服務
和諧之家	http://www.harmonyhousehk.org/	24 小時婦女求助熱 線: 2522 0434 Man 男士熱線: 2295 1386	提供輔導、個案跟進、轉介及支援服務; 另為有需要的婦女安排危機評估, 制定安全計劃, 及安排入住庇護中心
教育局 - 教師陽光專線	https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/teacher-helpline/about-teacher-helpline/index.html	2892 6600 0800-2000	協助教師及校長處理工作壓力的問題, 提供專業輔導服務、面談和安排專業人士跟進有關個案
利民會 "即時通"熱線	https://justone.richmond.org.hk/?gclid=EAlalQobChMIIuXOk7T15QIVQ6qWCh1mnwPwEAAYASAAEqKx9fD_BwE	3512 2626	為受情緒或精神困擾人士, 提供初步的問題諮詢, 情緒支援及社區資源介紹。

香港紅十字會心理支援熱線	https://www.redcross.org.hk/tc/covid_pss.html	1000 – 1800 Shall We Talk WhatsApp: 51645040 Telegram: @hkrcshallwetalk (發短訊以預約服務)	為有需要人士提供預約式心理支援服務
--------------	---	--	-------------------

輔導/臨床心理服務

機構	網址	聯絡電話	服務資料
一般輔導服務(免費)			
社會服務署/受資助非政府機構 – 綜合家庭服務中心 (各區)	https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_ifscbydistrict/	2343 2255	為有需要的個人及家庭提供諮詢服務、輔導服務、資源角、家庭生活教育、親子活動、小組工作服務、活動計劃、義工培訓及服務、外展服務和轉介服務等 (按服務地域範圍提供服務)。
香港基督教服務處 – 逆旅同行輔導服務	http://www.hkcs.org/tc/services/nacs	2731 6251 星期一至五: 0900 - 1300 1400 - 1730	提供個人和家庭輔導、小組及課程
香港青少年服務處 – 臨床心理服務	http://www.cys.org.hk/aboutus/cp.asp	2761 1106	為有需要人士提供專業的心理評估及治療(主要接受來自會內的個案轉介)

網上支援 / 輔導服務

香港撒瑪利亞防止自殺會 “Chat 窿”	https://chatpoint.org.hk/	iOS & Andriod 手機應用程式 星期一至五： 1600 – 0100 星期六, 日及公眾假期: 2000 – 0100	由受訓義工提供，專業社工支援， 一次性文字情緒支援及防止自殺聊天服務
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 “Open 喻”	http://www.openup.hk	Facebook / Instagram: hkopenup WhatsApp / SMS: 91 012 012	為年青人開拓的網上輔導平台，透過 社交媒體和不同訊息工具，與年青人 溝通，陪伴年青人一起面對來自學業、 家庭、朋輩相處、工作等引致的情緒 困擾。
香港心理衛生會 – 輔負得正	<a href="https://www.mhahk.org.hk/index.php/service/pr
omoedu/dce/counsellingapp/">https://www.mhahk.org.hk/index.php/service/pr omoedu/dce/counsellingapp/	iOS & Andriod 手機應用程式 星期一至五: 0200 - 1000	以手機應用程式方式提供直接輔導， 情緒測試, 正向遊戲, 心理健康資訊, 及其他求助資源
香港小童群益會 – 夜貓 online	http://nitecat.bgca.org.hk/tc/	2396 9447 9726 8159 9852 8625 星期一, 二, 五: 1800-0200 星期三, 四, 六: 1400-2200	為 24 歲或以下的青少年提供網上 輔導服務
uTouch 網上青年外展服務	https://utouch.hk/	WhatsApp: 62778899 Email: utouch@hkfyg.o rg.hk Facebook:	透過不同網上平台，為青年提供輔 導服務，社工亦會辨識有需要之個 案作面談及進一步跟進。

		www.facebook.com/utouch.hk IG: utouch_hkfyg	
 風雨蘭 – SafeChat 網上支援	https://rainlily.org.hk/chi/safechat	SafeChat: 星期一至五： 0900 – 2200 星期六： 0900 – 1300 WhatsApp: 6730 1892	為曾經歷性暴力人士及其支援者提供協助
 香港戒毒會 – 友 Chance 外展服務	https://www.sarda.org.hk/index.html	WhatsApp: 5264 4716	提供外展服務，個案輔導以及諮詢服務。社工亦會轉介個案至戒毒院舍或相關的戒毒康復機構作跟進。
一般輔導服務 (收費)			
浸會愛群服務處 – 臨床心理及輔導服務	https://bokss.org.hk/clinical-psychological-and-counseling-services	3413 1604 / 3413 1620/ 3413 1572 星期二： 0930 – 1300 1400 – 1800 1900 – 2130 星期三及四： 1400 – 1800 1900 – 2130 星期五及六： 0930 – 1300 1400 – 1800	提供心理評估、診斷及治療；輔導服務；危機處理；小組及教育活動等

突破輔導中心	https://www.breakthrough.org.hk/about-breakthrough/interpersonal-ministry/breakthrough-counselling-centre/	2632 0777	提供為 19 至 30 歲之青年提供個人心理輔導服務
明愛全人發展培訓中心	https://www.counselling.caritas.org.hk/	2525 6265	提供不同種類的輔導服務
香港中華基督教青年會輔導組	http://cou.ymca.org.hk/zh-hant	2783 3431 (設留言信箱)	提供個人、婚姻與家庭輔導服務等
協青社 - 清聆心理服務	http://www.youthoutreach.org.hk/cps_	2513 0213	提供輔導及臨床心理服務
香港家庭福利會 - 全人專業服務	http://www.wellnesshk.com/public/individual-family-counseling	2771 1891 星期一至五： 0900 - 1730	提供輔導及臨床心理服務、僱員支援及培訓服務等
聖公會輔導服務處	http://cs.skhw.org.hk/tc/therapy	2713 9174	提供臨床心理服務、家庭治療、婚前輔導服務等
香港基督教女青年會 - 家庭健康促進中心輔導服務	https://www.mind.org.hk/zh-hant/service_providers/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E5%A5%B3%E9%9D%92%E5%B9%B4%E6%9C%83%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%BF%83%E9%80%B2%E4%B8%AD%E5%BF%83/	3443 1601	提供個人/婚前/婚姻/家庭輔導、兒童遊戲輔導、僱員支援計劃及危機管理支援。
香港心理衛生會 - 傅德枏輔導及發展中心	http://cpmh.mhahk.org.hk/index.php	3583 1196	提供個案輔導，婚姻/家庭婚姻輔導、感動治療服務等(設有資助輔導服務)
人際輔導中心	http://resourcecounselling.org/zh-hant/about-resource/	2523 8979 星期一至五： 0915 - 1900	為個人、夫婦和家庭提供輔導服務，及支援身處危機中的受助人。提供最少七種語言的輔導服務，包括英語、粵語、普通話、俄羅斯語、印度語、馬拉地語及 Marwadi
聯合情緒健康教育中心 - 臨床心理服務/個人、婚姻、家庭輔導服務	http://www.ucep.org.hk/index.php?section=clinical	2349 3212 星期一至六	提供個別心理輔導和治療

循道衛理社會服務處 - 家庭健康教育及輔導中心	http://www.yang.org.hk/tc/service_detail.php?id=23	2171 4111	提供輔導及家庭服務，以促進個人、家庭成長及身心健康，並加強人際及家庭關係從而提高家庭生活質素
香港健康情緒中心	https://www.hmdc.cuhk.edu.hk/contact-us/	2144 6004	為情緒健康問題人士提供教育, 治療及研究
專門輔導服務			
香港路德會社會服務處 - 濫用精神藥物者輔導服務中心	http://cheer-ccpsa.hklss.hk/%E9%97%9C%E6%96%BC%E6%88%91%E5%80%91/	2660 0400	個人與小組輔導、學校預防教育活動、外展服務、醫療支援、家庭支援、專業培訓與社區教育工作等。服務地區包上水，粉嶺，大埔及邊境，黃大仙，將軍澳，觀塘及西貢等地區
明愛向晴軒 - 債務及理財輔導服務	http://debt.caritas.org.hk/	3161 2929	跨專業債務會見計劃、小額債務重組轉介計劃、支援及輔導小組等
東華三健康理財家庭輔導中心(債務輔導服務)	http://www.tungwahcsd.org/tc/our-services/youth-and-family-services/specialized-counselling-services/HBFDCC/introduction	2548 0803 星期一至二： 1000 - 1800 星期三： 1000 - 2200 星期四至五： 1400 - 2200	受債務問題困擾的個人及家庭提供輔導服務
明愛展晴中心 - 戒賭輔導服務	http://www.gamblercaritas.org.hk/en/index.php?route=common/home	戒賭專線： 2499 7828 戒賭熱線： 1834633 按 2 WhatsApp： 6829 8764	為受賭博問題困擾的人士(賭徒及家庭)提供戒賭、輔導及支援服務

		(緊急聯絡： 18288)	
路德會青亮中心	http://www.sunshine-lutheran.org.hk/	戒賭熱線： 1834 633 按 4 求助： 8108 3933 WhatsApp 6606 3933	為受賭博問題困擾的人士及其家人提供諮詢、輔導服務、精神科評估及治療轉介等
東華三院平和坊	https://evencentre.tungwahcsd.org/?_lang=zh-TW	戒賭熱線： 1834 633 按 1 平和熱線： 2827 4321 WhatsApp: 6770 5599	為受問題賭博影響之人士及家庭提供輔導及治療
母親的抉擇	http://www.motherschoice.org	2313 5678 WhatsApp: 5633 5678	為沒有家庭的孩子和意外懷孕的少女提供服務
香港家庭計劃指導會	http://www.famplan.org.hk/	婚姻生活諮詢 熱線： 2572 4477 (ext 44)	提倡、推廣及提供性與生殖健康方面的資訊、教育、醫療及輔導服務。
明愛曉暉計劃	https://family.caritas.org.hk/zh-hk/services/view/21#.X2HUamgzaUk	2649 9900 星期三： 1400 – 2100 當值社工接聽	提供童年創傷輔導服務
善寧會	https://www.hospicecare.org.hk/we-listen/	2331 7000	為末期病患者及其家屬，失去摯愛的喪親人士提供支援及善別輔導服務

香港小童群益會性向無限計劃	http://newtouch.net	2321 1103 WhatsApp: 3895 6398	為同志青少年提供輔導、互助小組、戀愛及伴侶支援、家長支援等服務
東華三院心瑜軒	http://icapt.tungwahcsd.org/?locale=zh-HK 網上輔導服務 https://goo.gl/forms/1hC3IngN81fENTOi1	多重成癮專線：2827 1000 星期一, 三, 四, 六: 1000 – 1900 星期二, 五: 1000 – 2200	為多重成癮或其他有需要人士提供熱線輔導、個案輔導及治療、精神評估及治療、身體檢查及評估、小組輔導及治療等服務
東華三院芷若園 – 網上輔導服務	http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm#		支援性暴力受害人網上輔導服務

心理健康/支援服務

機構	網址	聯絡電話	服務資料
香港社會服務聯會 「港講訴 Time to Heal」計劃	http://www.timetoheal.org.hk/page/about	9010 2980 星期一至五 1000 - 2000	因應社會轉變的浪潮，為社會人士提供心理及精神科治療服務，包括義務治療及現金資助等。 (註：需社工轉介。有需要可聯絡輔導主任協助申請)
利民會 “即時通”熱線	https://justone.richmond.org.hk/?gclid=EAlalQobChMlluXOk7T15QIVQ6qWCh1mnwPwEAAYASAAEgKx9fD_BwE	3512 2626	為受情緒或精神困擾人士，提供初步的問題諮詢，情緒支援及社區資源介紹。
基督教家庭服務中心 – 青少年精神健康推廣及治療中心	http://www.cfsc.org.hk/rehab/ym/zh/about.php	2706 5262 6732 7143 (以九龍東及將軍澳為主)	為 10 - 19 歲青少年、家長及相關人士提供一站式 (輔導、活動、教育等) 服務

		星期一至五: 0900 - 1730	
香港神託會 – 青少年精神健康服務	https://www.stewards.hk/teen-mental-health-services	2635 7709 星期一至五： 1000 – 1300 1400 – 1730	為 11 – 29 歲患上思覺失調及其他情緒病的青年人提供小組活動、輔導服務及就業訓練服務。
浸會愛群社會服務處 – 青少年精神健康綜合服務	http://ymh.bokss.org.hk/	青少年精神健康諮詢熱線： 3413 1543	為需要提昇情緒或精神健康的青少年提供早期介入支援服務
浸會愛群社會服務處 – 精神康復者家屬資源及服務中心	http://carer.bokss.org.hk/	2560 0651 精神健康諮詢 2535 4135	為懷疑情緒及精神受困擾人士 / 精神病康復者之家屬及親友，提供教育、情緒支援及互助網絡
新生精神康復會	http://www.nlpra.org.hk	2332 4343	提供不同種類的神經健康服務
香港心理衛生會	http://www.mhahk.org.hk/chi/index.htm	2528 0196	提供不同種類的神經健康服務
精神健康綜合社區中心 (各區)	https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_geoinfomap/page_rehabmap/sub_cssmap/id_icmwwmap/		為各區 15 歲或以上有需要的精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、家人／照顧者及居住當區的居民，提供一站式、地區為本和便捷的社區支援及康復服務。
醫院管理局 – 專科門診服務(精神科)	http://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=10053&Lang=CHIB5&Dimension=100&Parent_ID=10042&Ver=HTML		
私家精神科醫生	http://www.hkpsych.org.hk/index.php?option=com_docman&view=docman&Itemid=406&lang=en		香港私家精神科醫院資料
賽馬會心導遊計劃 – 情緒 E GPS	https://www.egps.hk/	3188 2550 服務時間: 星期二至四: 0900 – 1300; 1400 – 2100	有情緒困擾的人士提供「情緒 GPS」(eGPS) 服務，協助他們學習減輕困擾的方法，從而循序漸進地舒緩焦慮或抑鬱的情緒

		星期五至六: 0900 – 1300; 1400 – 1730 (只接受預約)	
思覺基金	http://www.episo.org/%E8%81%AF%E7%B5%A1%E6%88%91%E5%80%91/	6075 6504	由一群熱心於思覺失調服務的資深專業人士、學者及社會人士組成，透過結合研究及臨床經驗，與各相關組織攜手推廣高質素的思覺失調服務、專業培訓，及健康教育等活動
思覺失調服務計劃 (EASY)	http://ipep.hk/tc/community_resources/E-A-S-Y	2928 3283	為 15 至 64 歲的思覺失調患者提供轉介和評估、延續治療和公眾教育的服務
 賽馬會平行心間計劃	https://levelmind.hk/	荔枝角： 3168 4094 (Whatsapp: 5322 1961) 沙田： 2698 5565 上水： 2679 7557 荃灣： 2425 9348 葵青： 2868 1061 觀塘：	為 12 至 24 歲為主的青年人建立一套專為他們而設的身心靈健康服務，亦會為受到初期情緒困擾的青年人提供早期介入及支援服務。

		2759 9821 (Whatsapp: 6354 1949) 黃大仙 : 2351 2611 (Whatsapp: 5347 8254) 柴灣 : 3956 1970 (Whatsapp: 9734 4038)	
--	--	--	--