

畢業生資源 Resources for Graduates

- 以下名單未能盡錄所有機構

The below list is not exhaustive

- 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。

The listed services may include charges. For details, please contact the concerned organizations.

求助熱線 Hotlines		
機構 Organization	聯絡方法 Contact	服務資料 Services
情緒通 18111 精神健康支援熱線 18111 Mental Health Support Hotline	18111	24 小時由專人接聽電話，提供一站式精神健康支援服務 24-hour mental health support hotline, and provides one-stop mental health support
撒瑪利亞會 The Samaritans	2896 0000	24 小時多種語言預防自殺熱線 24-hour suicide prevention hotline in multiple languages
生命熱線 Suicide Prevention Services	2382 0000	24 小時預防自殺熱線 24-hour suicide prevention hotline
香港明愛家庭服務 – 向晴熱線 Family Caritas Crisis	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 24-hour hotline – provide crisis intervention and support for individuals or families in crisis
明愛向晴熱線 Caritas Hotline	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 Hotline counselling service to those with love affairs problem
教育局 – 教師陽光專線 Education Bureau – Teachers' Helpline	2892 6600	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 Support teachers and principals to cope with work-related pressure

輔導/臨床心理服務 Counselling / Clinical Psychological Services

機構 Organization	聯絡方法 Contract	服務資料 Services
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 “Open 喻” Hong Kong Jockey Club Charities Trust – Open Up	N/A	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。 An online text platform designed specifically to cater the needs of youngsters experiencing emotional distress from different aspects such as family issues, interpersonal relationships and academic stress.
uTouch 網上青年外展服務 The Hong Kong Federation of Youth Groups - uTouch	WhatsApp: 62778899	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。 Counselling Service for adolescents via different platform

精神健康支援服務 Mental Health

機構 Organization	聯絡方法 Contract	服務資料 Services
香港大學精神醫學系 – 迎風 F2O HKU Department of Psychiatry – headwind F2O	詳情請參閱網站 Please visit the website for more information	免費網上精神科諮詢 Free online psychiatric consultation
新生精神康復會 New Life Psychiatric Rehabilitation Association	2528 0196	提供不同種類的精神健康服務 Mental health services
香港心理衛生會 The Mental Health Association of Hong Kong	2528 0196	提供不同種類的精神健康服務 Mental health services
賽馬會平行心間計劃 LevelMind@JC	詳情請參閱網站 Please visit the website for more information	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 Provide a stigma-free youth-specific and youth-friendly mental wellness service model for youth mainly aged between 12 and 24