

情緒支援熱線

提供支援機構	內容	聯絡方法
紅十字會 “Shall We Talk” 心理支援服務	“Shall We Talk” 心理支援服務向所有市民開放，任何因疫情而受情緒困擾的市民可以聯絡。服務由已受相關訓練的職員或義工提供支援，並由臨床心理學家作出專業支援。	WhatsApp 短訊 +852 5164 5040 或 Telegram @hkrcshallwetalk 預約
「Open 嚟」	「Open 嚟」得到香港賽馬會慈善信託基金支持及捐助，一個專為年青人而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，陪伴他們一起面對來自學業、家庭、朋輩相處、工作等引致的情緒困擾。我們鼓勵年青人打開心扉，與我們傾訴。 「Open 嚟」全天候 24 小時提供服務，只要你想傾訴，隨時隨地都能聯絡我們。你可透過手機或電腦，在 WhatsApp、Facebook Messenger、手機短訊以及我們官方網站聯繫我們。	Website: www.openup.hk Facebook / Instagram: hkopenup WhatsApp / SMS: 9101 2012
明愛向晴軒危機專線及教育中心—小耳朵兒童輔導服務	本服務為 6 至 12 歲面對家庭轉變及危機、與父母相處、家人離世、交友、學業問題等的兒童提供一系列的輔導服務。服務主要教導兒童面對困難或危機的正確處理問題態度及方法、提昇兒童面對逆境的抗逆力及自我能力感，並提供正確健康的傾訴渠道，鼓勵孩子正面表達及學習情緒管理。	小耳朵專線：3161 0000 服務時間： 星期一、三，下午 4 時至晚上 9 時 星期二、四、五、六，下午 1 時至 6 時

香港青年協會關心一線	是一條為 6-24 歲的青少年而設立的輔導專線，熱線的目的是協助青少年面對成長上的不同危機，提升其解決困難的能力；同時為向身處危機及壓力的青少年提供緊急支援。	熱線：2777 8899 服務時間：星期一至六， 下午二時至凌晨二時
明愛連線 Teen 地 Infinity Teens 網上青年支援隊	為 6 - 24 歲活躍於網上並有較大成長需要的青少年在網上表示生活上遇到困難、情緒受到困擾、感到被社會邊緣化或遇到網上欺凌的青少年	熱線/whatsapp: 9377 3666 Facebook: caritasinfinityteens Instagram: caritas-infinityteens

防止自殺危機熱線		
提供支援機構	內容	聯絡方法
香港撒瑪利亞防止自殺會	本會提供的廿四小時求助熱線，一直為所有受情緒困擾無助或有自殺意圖的人士提供即時的情緒紓緩。對於一些具有高、中度自殺危機的人士，我們會轉介到自殺危機處理中心或其他機構作適當的跟進。	2389 2222
生命熱線	我們靜心聆聽有自殺傾向、感到絕望及痛苦的人士的需要，提供益友服務，使他們在義務工作者的支持下情緒得以紓緩	2382 0000

精神健康支援熱線

提供支援機構	內容	聯絡方法
醫管局精神健康專線	為精神病康復者及其家屬，以至香港市民提供二十四小時精神健康諮詢及支援服務。	2466 7350
利民會	計劃不僅為受情緒困擾及精神復元人士提供 24 小時、真人接聽熱線支援服務，也特別為一群在他們背後默默付出守護者，即家屬或照顧者提供身心支持。	3512 2626

家長管教支援		
提供支援機構	內容	聯絡方法
家福會—健康上網支援連線	自 2011 年起，教育局委託香港家庭福利會為全港的中小學教師、學生及家長提供健康上網支援服務，以推廣網絡安全的訊息。當值註冊社工及熱線輔導員會透過熱線及 WhatsApp，為家長、學生及教師提供有關安全上網的諮詢與輔導服務，詳情如下：	熱線/whatsapp: 5592 7474 網站： https://healthynet Facebook：healthyNET 服務時間：星期一至星期六 (公眾假期除外) 上午九時三十分至晚上九時三十分
東華三院— 不再迷『網』預防及治療網絡成癮服務計劃	健康平衡的生活方式，維持良好的人際關係，便是預防網絡成癮的最好方法。服務為了加強網絡使用者健康及安全使用互聯網的意識、協助有網絡成癮人士及其家人重建健康生活模式，並提升家人及相關專業人士處理網絡成癮行為的知識及技巧。	熱線：2827 1000 Whatsapp：5503 2575 Facebook：TWGHs – ICAPT 辦公時間: 星期一、三、四、六 (上午十時至晚上七時) 星期二、五(上午十時至晚上十時)

家庭暴力/虐待支援熱線

提供支援機構	內容	聯絡方法
明愛—向晴軒	向晴本港首條 24 小時由專業社工接聽的危機支援熱線，為面對危機或創傷的人提供全天候即時情緒支援輔導服務。我們的服務從不間斷地為面對自殺及他殺、家庭暴力、天災、突發事故、家庭關係衝突、債務、婚姻、戀愛及個人情緒健康等問題的人士提供即時危機評估、介入及電話輔導服務，並為有需要的服務使用者提供轉介服務，讓面對危機的人士能獲得即時的支援及關顧。	熱線：18288
東華三院芷若園	由專業註冊社工接聽 24 小時熱線，為性暴力受害人，面對家庭暴力或其他家庭危機的個人或家庭，提供即時危機評估及輔導。	18281
社會福利署熱線	為有需要人士提供社會福利服務資訊、電話輔導、支援及轉介服務。	23432255
和諧之家 24 小時婦女求助熱線	協助受家庭暴力影響的家庭，遭受身體虐待、精神虐待或性虐待的婦女及兒童提供緊急輔導，包括危機介入、心理輔導、介紹社會資源以及安排入住和諧之家庇護中心(婦女可攜子女入住，12 歲以上男孩視乎個別情況而定)。	25220434

*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。