

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。

1. 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(24 小時熱線)	http://www.samaritans.org.hk	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
明愛向晴熱線	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
醫院管理局精神科電話諮詢服務	http://www.ha.org.hk	2466 7350	精神科健康問題諮詢，由精神科護士接聽，可協助危機處理或緊急求助

其他熱線			
社會福利署熱線	http://www.swd.gov.hk/en/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: 1300 – 2200; 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，為有需要人士提供即時輔導、支援和諮詢服務，並安排的跟進服務。
香港青年協會 - 關心一線	https://wmc.hkfyg.org.hk/emotion/	2777 8899 (星期一至六: 1400 – 0200)	為 6-24 歲的青少年而設立的輔導專線，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。
學友社學生專線	http://www.student.hk/service/hotline/hotline.php	2503 3399 (星期一、三、 五: 1900 – 2100)	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 – 1730)	為受著精神困擾的青年人提供情緒支援熱線服務
明愛向晴軒 - 愛情專線	http://fcsc.caritas.org.hk/3913136234248592477336628235662638121209.html	3161 1222 (星期一至五: 12000 – 2300)	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
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 – 2200; 星 期六:1600-2200)	基督教輔導熱線
心連心祈禱輔導熱線	http://www.prayinghearts.org.hk/hotline.html	8101 2929	由輔導義工或全職輔導員接聽：1. 一般性的心理輔導及查詢，2. 幫助對基督教有興趣人士轉介教會，3. 必要時會轉介合適機構跟進，4. 祈禱或代禱

香港基督教女青年會 - 女青輔導熱線	http://fwc.ywca.org.hk/page.aspx?corpname=fwc&i=2291	2711 6622 (星期一至五: 1900 – 2200)	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	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
香港心理衛生會健康詢服務	http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm	2772 0047 (星期一至五: 1400 – 2200)	提供心理健康及精神病資料
心晴行動慈善基金熱線服務	https://www.jmhf.org/jmhf-web/	2301 2303 (星期一至五: 1000 – 1300, 1400 – 1700)	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 - 家福關懷熱線	http://www.hkfws.org.hk/en_service.aspx?id=7&show=1&aaa=3	2342 3110	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	http://addiction.caritas.org.hk/	3161 7777 (星期一至五: 1200 – 2300)	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/	2522 0434 (24 小時婦女求助熱線) 2295 1386 (Man 男士熱線)	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
東華三院 - 同一線	http://www.qs.org.hk/2018/02/%E6%9D%B1%E8%8F%AF%E4%B8%89%E9%99%A2%E3%80%8C-%E5%90%8C%E3%80%82%E4%B8%80%E7%B7%9A%E3%80%8D-2217-5959/	2217 5959 (24 小時支援性小眾熱線)	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

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)	http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_ifs/	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/fcb/nacs/nacs.html	2731 6251 / 2731 6330	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)
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/counseling-and-psychological-services	3413 1604	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/cc.shtml	2377 8511	提供為 18 至 30 歲之青年人而設的個人心理輔導服務； 提供為 11 至 18 歲的青少年人及家庭而設的少年及家庭輔導服務。
明愛全人發展培訓中心	http://www.heat.org.hk/heat_family.html	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/en/	2332 4899	提供個人，婚姻與家庭輔導服務等
協青社 – 青聆心理服務	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.hkfws.org.hk/b5_service.aspx?id=45&aaa=2	2771 1891	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	http://fwc.ywca.org.hk/page.aspx?corpname=fwc&i=2251	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)
心暖心輔導中心	http://www.prayinghearts.org.hk/counselingservices.html	2797 6888	以禱告及聖經話語提供輔導、安慰及鼓勵
人際輔導中心	http://www.resourcecounselling.org/about-resource-tc	2523 8979	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。可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 語
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	2775 3360	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。
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://www.hklss.hk/PublishWebSite/lutheran/gallery/getCMSPage.asp?url=/PublishWebSite/lutheran/big5/contentPage33467.htm&lang=c	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 2999	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	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	2499 7828 / 1834633	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
路德會青亮中心	http://www.sunshine-lutheran.org.hk/	8108 3933 / 1834633 (按 4 字)	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	http://evencentre.tungwahcsd.org/index.html	2827 4321 / 1834633 (按 1 字)	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	2868 2022	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/	2572 2222	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	http://csa.caritas.org.hk/csa/web/modules/ABOUTUS/detail.asp?firstPage=Y	2649 9100 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/	2725 7693	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
-----	---	-----------	---------------------------------

心理健康

機構	網址	聯絡電話	服務資料
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 (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
香港神託會 – 青少年精神健康服務	http://youthoutlook.stewards.org.hk/	2647 4992 (沙田、大圍、馬鞍山) 3998 3160 (大埔、粉嶺、上水)	為 15 – 25 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/	3413 1543 (青少年精神健康諮詢熱線)	為 10-25 歲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 精神健康諮詢熱線: 2535 4135	為懷疑情緒及精神受困擾人士之家屬及親友;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	提供不同種類的神健康服務
香港心理衛生會	http://www.mhahk.org.hk/chi/index.htm	2772 0047	提供不同種類的神健康服務
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/		以一站式及綜合的服務模式，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、他們的家人／照顧者及居住當區的居民，由單一非政府機構提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區支援及康復服務。
醫院管理局 – 思覺失調服務計劃	http://www3.ha.org.hk/easy/eng/index.html	2928 3283	為思覺失調患者提供一站式及早介入服務

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

專業發展參考資源

機構	內容	網址連結
教育局	學校危機處理電子書	http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/crisistc.pdf
教育局	學生自殺及學校危機處理	http://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/index.html
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心	防止學生自殺實用指引與對策	https://wecare.csrp.hku.hk/
國立彰化師範大學輔導與諮商學系	台灣心理諮商資訊網	http://www.heart.net.tw

自助資源

機構	內容	網址連結
香港浸會大學	學生壓力處理平台	http://www.hkbu.edu.hk/~stress/English%20Version/index1.html
香港專上學院保健小組	健康及個人發展資源	http://web.hku.hk/~hkti hcwg/mental_health_awareness/index.html
無限潛能	自助壓力管理	http://www.uppotential.com/
香港中文大學醫學院香港健康情緒中心	七類常見情緒病自我測試	http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心	憂鬱小王子之路(認識抑鬱症)	http://www.depression.edu.hk/en/home.html
聯合情緒健康教育中心	情緒管理資訊	http://ucep.org.hk/master_of_mood/index.php
醫院管理局 - 心靈綠洲	個人成長及危機處理中心	http://www3.ha.org.hk/oasis/en_index.html
衛生署 - 健康地帶	心理健康資訊	http://www.cheu.gov.hk/eng/info/mental.htm
東華三院芷若園	認識性暴力	http://ceasecrisis.tungwahcsd.org/document/pamphlet_eng.pdf
平等機會委員會	防止及處理性騷擾	http://www.eoc.org.hk/eoc/graphicsfolder/showcontent.aspx?content=preventing%20and%20dealing%20with%20sexual%20harassment