

司機唔該，

# 心靈，有樂！

一站式心理服務平台

## 香港的心理服務

在互聯網上，關於心理健康的資訊多不勝數。我們嘗試把不同的資源整合，讓你能根據自己的需要瀏覽資料。我們暫時主力整合中文的資源。

請注意，由於資料眾多，互聯網資訊日新月異，恕未能於此收錄所有資源。若你們有新的建議，歡迎與我們聯絡。

### 輔導熱線電話

	<p>香港青年協會 - 青年輔導中心「關心一線」</p> <p>服務對象:6至24歲的青少年</p> <p>語言:廣東話</p> <p>服務時段:星期一至六：14:00-2:00</p> <p>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</p> <p>2777 8899</p>
---	--

司機唔該，  
心靈，有樂！

一站式心理服務平台

 <p><b>生命熱線</b> Suicide Prevention Services 讓我們用心聆聽.....</p>	<p><b>生命熱線</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話</p> <p>服務時段:24小時</p> <p>為有自殺動機或想法、情緒困擾的人士提供支援</p> <p>2382 0000</p>
	<p><b>社會福利署熱線</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話、英語、普通話</p> <p>服務時段:24小時</p> <p>由註冊社工接聽，查詢社會福利服務、輔導和支援，並安排適切的跟進服務</p> <p>2343 2255</p>

司機唔該，  
心靈，有樂！

一站式心理服務平台

	<p><b>香港撒瑪利亞防止自殺會</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話</p> <p>服務時段:24小時</p> <p>為有自殺動機或想法、情緒困擾的人士服務提供情緒支援</p> <p>2389 2222</p>
	<p><b>香港心理衛生會「免費心理輔導及資訊熱線」</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話 / 普通話</p> <p>服務時段:24小時</p> <p>提供有關心理健康、精神病及有關服務的資訊，以及電話輔導服務</p> <p>2772 0047</p>

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

	<p><b>明愛向晴軒熱線</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話</p> <p>服務時段:24小時</p> <p>為面對危機的個人或家庭，提供即時危機評估及輔導（設有避靜住宿服務），及轉介區內不同服務</p> <p>18288</p>
	<p><b>「思覺失調」熱線</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話</p> <p>服務時段:星期一至五：9:00-13:00, 14:00-17:00 星期六：9:00-13:00pm</p> <p>針對思覺失調及不正常精神狀態的公眾教育熱線，讓公眾認識思覺失調及其服務計劃，並可利用熱線即時轉介</p> <p>2928 3283</p>

司機唔該，  
**心靈，有樂！**

一站式心理服務平台

	<p><b>東華三院芷若園</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話、英語、普通話</p> <p>服務時段:24小時</p> <p>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</p> <p>18281</p>
	<p><b>醫院管理局24小時精神科熱線</b></p> <p>服務對象:公眾人士</p> <p>語言:廣東話、英語、普通話</p> <p>服務時段:24小時</p> <p>為精神病患者及其家人，解答精神科的問題及轉介服務</p> <p>2466 7350</p>

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**香港青年協會 - U-Line (大學生)**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至六：14:00-2:00

就工作壓力、人事困擾、擇業、轉業、進修、求職等事宜提供意見，疏導情緒

2777 0309

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**香港基督教女青年會 - 輔導熱線**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至五：19:00-21:30

提供抒發情緒和傾訴的機會、初步商談尋求解決問題的途徑

2711 6622

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

## 撒瑪利亞會

**The Samaritans** 24 Hour Multi-Lingual  
Suicide Prevention Services

24小時中文及多種語言防止自殺服務

### 撒瑪利亞會

服務對象:公眾人士

語言:中文及多種語言防止自殺熱線

服務時段:24小時

為有自殺動機或想法、情緒困擾的人士服務提供情緒支援。

2896 0000





司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

**和諧之家**

服務對象:女士

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:24小時

提供危機評估、情緒支援、輔導、制定安全計劃、安排入住庇護中心、轉介及支援服務

2522 0434



**和諧之家**

服務對象:男士

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:星期一、三及五：10:00-22:00 星期二、四及六：10:00-18:00

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

提供輔導、個案跟進、轉介及支援服務

2295 1386



**協青社青年熱線**

服務對象:10至18歲青少年

語言:廣東話

服務時段:24小時

提供短暫住宿及輔導服務

9088 1023

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**生命熱線「青少年生命專線」**

服務對象:24歲以下的青少年

語言:廣東話

服務時段:每日：14:00-2:00

聆聽青少年困擾，予以情緒支援服務

2382 0777



利民會《即時通》

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

服務對象:公眾人士

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:24小時

提供情緒支援、精神病知識查詢、初步精神健康狀況評估、簡短輔導及社區資源介紹，讓公眾掌握與復元人士相處技巧，培養促進精神健康的生活習慣

3512 2626



**香港小童群益會家長專線**

服務對象:為3-18歲兒童的家長

語言:廣東話

服務時段:星期一至三：14:00-16:00 星期四：19:30-21:30

提供有關兒童身心發展的知識

2866 6388

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**浸信會愛羣社會服務處 精神健康諮詢熱線**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至五：10:00-12:30, 14:00-17:00 星期二：19:00-21:00

為市民解答有關精神健康問題及復康資料，受困擾的精神病患者及家屬亦可約社工面談尋求幫助

2535 4135



司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

**突破輔導中心**

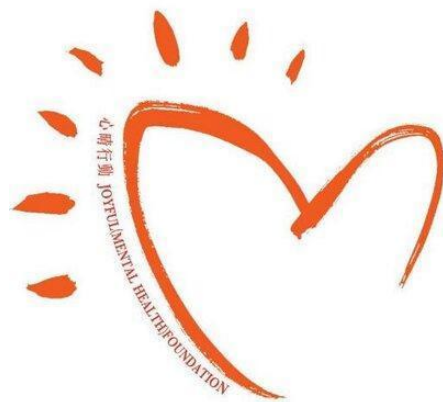
服務對象:11至30歲人士

語言:廣東話

服務時段:星期一、三至五：9:30-12:30, 14:00-20:00

提供專為19至30歲之青年人而設的個人心理輔導服務，及提供專為11至18歲的青少年人及家庭而設的少年及家庭輔導服務

2377 8511



**心晴行動慈善基金熱線服務**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至五：10:00-13:00, 14:00-17:00 星期六：10:00-13:00

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

提供情緒支援、情緒病的資訊、求助途徑及相關服務，讓有需要人士及早得到所需協助

2301 2303



**保良局婦女庇護中心熱線**

服務對象: 遭遇家庭暴力或危機的女士

語言: 廣東話、英語

服務時段: 24小時

提供情緒支援、介紹社會資源及處理申請入住婦女庇護中心

8100 1155

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**影音使團 - 人生熱線**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:星期一至五：10:00-18:00

人生熱線是一個藉禱告及聖經真理安慰及鼓勵的輔導熱線，將積極人生，愛與關懷，  
透過熱線傳遍整個社會，改變人的生命

8100 8012



司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**香港社會服務聯會 - 珍愛生命長者熱線**

服務對象:患有抑鬱症及有輕生念頭的長者

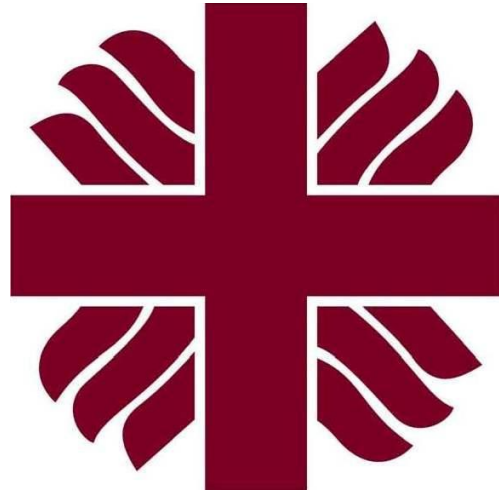
語言:廣東話

服務時段:24小時

提供熱線服務，透過電話輔導，識別有自殺傾向或抑鬱的長者，並按其需要，轉介至其他服務單位作跟進。

23820881

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**香港明愛小耳朵熱線**

服務對象:6至12歲兒童及青少年

語言:廣東話

服務時段:星期一至六：16:00-21:00

為正面對家庭轉變及危機、與父母相處、家人離世、交友、學業、戀愛問題等的兒童及少年而設，目標為鼓勵來電者正面表達及管理情緒，以及提升自我能力感

3161 0000

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**學友社學生熱線**

服務對象:大專生、中小學生及其家長

語言:廣東話

服務時段:星期一、三及五：19:00-21:00

提供電話輔導，協助他們解決升學、考試壓力、讀書方法、個人成長及出路等疑難。

2503 3399



司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

**保良局男士輔導熱線**

服務對象:男士

語言:廣東話

服務時段:24小時

透過情緒支援及介紹相關服務資料，協助男士在困境中尋找出路及有效地發揮他們在家庭、伴侶關係之中的角色，促進生活和諧。有需要人士可轉介接受社工電話跟進或個案輔導服務

2890 1830



**香港家庭福利會 長者抗抑鬱關懷專線**

服務對象:長者

語言:廣東話

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

服務時段:星期一至五：10:00-12:00, 14:30-16:30

接聽有關長者抑鬱的服務查詢，提供情緒支援及協助活動報名

2793 2822



**香港家庭福利會 認知障礙關懷專線**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至五：9:00-13:00, 14:00-17:30 星期六：9:00-13:00

接聽有關認知障礙症的服務查詢，提供情緒支援及協助活動報名

2793 2215

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**香港家庭福利會 家福關懷專線**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至四：10:00-12:30, 14:30-17:00

為有需要人士或家庭提供電話輔導服務，即時給予情緒支援。

2342 3110

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**耆安鈴長者熱線**

服務對象:長者及護老者

語言:廣東話

服務時段:星期一至日：9:00-21:00

為全港長者及護老者提供合用資訊與情緒支援，並透過轉介服務讓長者獲得全面的關顧，從而安居於社區中

1878238

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**東華三院 東華關懷熱線**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至星期五：14:00-18:00

為受到工作壓力、家庭困擾的人士提供即時援助

25480010



**基督教靈實協會 靈心輔導熱線**



司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至六：9:30-12:00, 14:00-17:00 星期二：19:00-21:00

為面對情緒困擾、失業、工作壓力、管教或婚姻問題等人士，提供情緒輔導及轉介服務，以助其抒緩情緒及尋找出路

27023321



**屯門婦聯「放心傾」情緒支援熱線服務**

服務對象:公眾人士

語言:廣東話

服務時段:星期一至六：9:00-18:00

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

為有需要人士提供情緒支援，因應來電者的個別情況和需要作出評估，並作出一條龍式的實際援助，例如：緊急援助申請、食物銀行、物資轉贈、輔導服務、就業援助、配對及轉介等。

26122226



**東華三院 濫藥輔導熱線**

服務對象:公眾人士

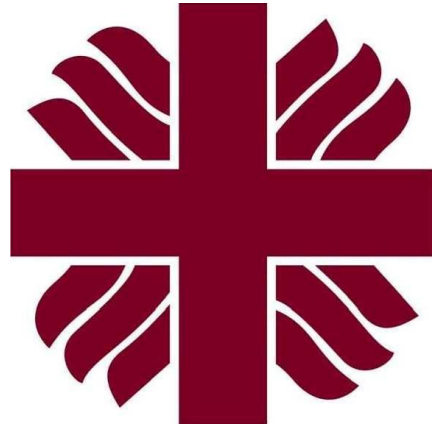
語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:星期一至星期五：10:00-22:00 星期六：9:00-13:00

為酗酒人士提供專業全面評估、治療、輔導及支援服務

2884 9876

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



**香港明愛 跳出沉溺專線**

服務對象:受到成癮行為困擾的人士

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:星期一至五：12:00-23:00

協助受到成癮行為困擾的人士處理成癮行為問題及透過教育工作以預防市民跌入沉溺行為問題

3161 7777



**關注婦女性暴力協會 風雨蘭熱線**

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

服務對象:遭受性暴力的婦女或其親友

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:星期一至五：9:00-22:00 星期六：9:00-13:00

由社工及已受訓的女性義工接聽，為有遭受性暴力的婦女或其親友，提供電話諮詢、輔導，有需要可作危機介入或轉介。

2375 5322



**教育局「教師陽光專線」**

服務對象:教師及校長

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:星期一至日：8:00-20:00

通過電話專線服務，協助教師及校長處理工作壓力的問題

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

2892 6600



**香港輔導及心理學會免費輔導熱線**

服務對象:學生、家長及其他需要危機介入服務的人士

語言:廣東話、英文

服務時段:需要預約

提供面談或電話輔導服務

6218 1084



**防止虐待兒童會「求助及親子支援熱線」**

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

服務對象:兒童

語言:廣東話、英語、普通話

服務時段:星期一至五：9:00-13:00, 14:00-21:00 星期六：9:00-13:00

支援兒童及供兒童訴心聲和表達意見

2755 1122

網上輔導



### Open 嘢

服務對象:11至35歲青少年

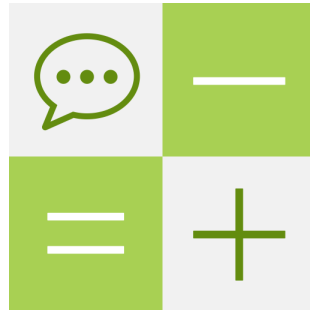
語言:中文及英文

服務時段:24小時

24小時網上輔導平台 Wechat: hkopenup SMS: 9101 2012

<https://www.openup.hk/index.htm>

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



### 輔負得正

服務對象:公眾人士

語言:中文及英文

服務時段:星期一至五: 14:00-22:00

直接輔導：由專業社工為受情緒困擾之市民提供線上輔導；遊戲：以「認知偏向矯正」作設計概念的小遊戲，從玩樂中建立正向思維；情緒測試：以簡單測試，即時了解個人的壓力與抑鬱指數；心理健康資訊：提供心理健康與抑鬱/焦慮情緒的資訊；求助資源：提供精神健康服務資訊與熱線電話

手機應用程式



司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

### 夜貓Online

服務對象:6至24歲青少年

語言:中文

服務時段:星期一、二及五: 18:00-2:00 星期三、四及六: 14:00-22:00

提供網上輔導服務；提供數碼創意及潛能發展訓練

<http://nitecat.bgca.org.hk>



### uTouch網上青年外展服務

服務對象:6至24歲青少年

語言:中文及英文

服務時段:星期二至四: 16:00-22:00 星期五至六 16:00-2:00

網上輔導服務：透過不同網上平台 (如uTouch Portal及Whatsapp 62778899)為網上青年提供輔導服務；網上外展工作：透過不同網上平台 (如Facebook及本土網上論壇)



# 司機唔該， 心靈，有樂！

一站式心理服務平台

，主動連繫網上青年，滿足網上青年的發展及成長需要；特定主題服務：開展不同的特定主題服務，以滿足青少年不同面向的需要。

<https://utouch.hk>



## CHAT窿

服務對象:青少年網絡使用者

語言:中文及英文

服務時段:星期一至五: 6:00-1:00 星期六、日及公眾假期: 20:00-1:00

為有自殺危機的網絡使用者提供線上情緒疏導服務。

手機應用程式



一微^^米網上青年支援隊

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

服務對象:6至24歲青少年

語言:中文及英文

服務時段:星期一、二及六：18:00-2:00 星期三、四及五：18:00-22:00

社工會以即時通訊軟件及網上平台提供諮詢及輔導 Whatsapp：6280 6281 WeChat：  
esmileyhk

<https://esmiley.hkcys.hk>



### **Teens online天使在線計劃**

服務對象:11至18歲青少年及家長

語言:中文及英文

服務時段:需要預約

網上輔導服務

<http://www.teensonline.hk/>

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



### 明愛連線Teen地

服務對象:6至24歲青少年

語言:中文及英文

服務時段:星期一、二：10:00-18:00 星期三、四：14:00-22:00 星期五、六：  
18:00-2:00 星期日及公眾假期休息

網上預約社工輔導服務

<http://it.caritas.org.hk>



### 港島區網上青年支援隊 – 第六點

服務對象:6至24歲青少年及其家人

司機唔該，

# 心靈，有樂！

一站式心理服務平台

語言:中文及英文

服務時段:Charbot為24小時服務

網上外展及輔導服務 提供Chatbot自助評估工具，讓青少年可以得到有用的回應、資訊和即時支援 Whatsapp：59333711 Instagram：sixdegreehubs Facebook：第六點

<https://www.cyberyouth.sjs.org.hk>



## newlife.330

服務對象:公眾人士

語言:中文

服務時段:/

「newlife.330」提供一系列附有聲音導航的靜觀練習，當中長達21日的練習設有不同主題，如失眠、痛症等。程式另設單元練習，讓用家在不同處境中練習靜觀，放鬆心情。

手機應用程式

司機唔該，

# 心靈，有樂！

一站式心理服務平台



## 心·活/ Living with Heart

服務對象:公眾人士

語言:中文

服務時段:/

《心·活》由香港中文大學心理學系推出，開始前同樣需要填寫問卷，整個課程歷時4星期，每日用大約10分鐘，課節以「靜觀與身心健康」、「安住當下」、「如實地生活、放下多自在」及「把靜觀融入生活」為主題。

手機應用程式



## Void: 香港人的冥想減壓app

服務對象:公眾人士

司機唔該，

# 心靈，有樂！

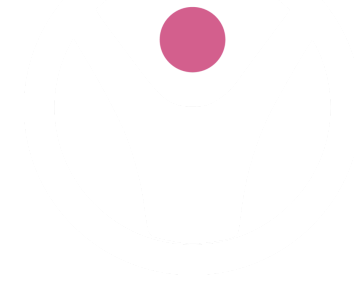
一站式心理服務平台

語言:中文

服務時段:/

「Void」手機應用程式把催眠治療、正念、冥想帶來的價值以簡單而有效的方式傳遞予更多人，使用者可以通過特別設計的小遊戲及冥想錄音幫助處理壓力問題。

手機應用程式



## Therataalk

服務對象:公眾人士

語言:中文

服務時段:/

「Therataalk」手機應用程式提供情緒狀況檢查及實時文字/視像心理輔導。

手機應用程式

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



## 友心情

服務對象:公眾人士

語言:中文

服務時段: /

「友心情」應用程式以視像節目為主，提供專業而全面的精神健康和減壓資訊，如各種情緒病的成因和治療方法、復元故事、減壓方法等，助使用者加強對情緒狀況的關注。

手機應用程式

自助認知行為治療

司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台



### 情緒 GPS

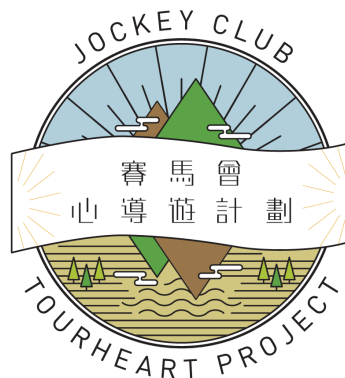
服務對象:18 歲或以上，經評估後有情緒困擾，而未有接受其他心理治療或輔導服務的公眾人士

語言:中文

服務時段:星期二及三：9:00-21:00 星期四至六：9:00-18:00

根據服務對象的需要提供「指導式自助治療」

<https://www.egps.hk/>



心導遊/ Jockey Club TourHeart Project



司機唔該，  
**心靈，有樂！**  
一站式心理服務平台

服務對象:公眾人士

語言:中文

服務時段:/

「賽馬會心導遊計劃」是一個網上一站式心理支援平台。年滿18歲的用家下載手機應用程式，登記做會員並完成心理健康評估後，程式會根據評估結果及個別需要，提供網上訓練及服務，如認知行為訓練等。

<https://www.jctourheart.org>



### 失眠E療

服務對象:公眾人士

語言:中文

服務時段:/

此應用程式是根據失眠認知行為治療的課程為用戶提供一個線上的平台學習如何處理自己的失眠問題。應用程式的內容主要包括了六個課程，分別為 1. 課程介紹 2. 認識睡眠 3. 行為策略 4. 睡眠衛生習慣 5. 認知療法 6. 課程回顧及預防復發 通過這六個子課程

司機唔該，

# 心靈，有樂！

一站式心理服務平台

提供一些正確的處理失眠的知識和技巧，並包含一些小工具(例如:睡眠日記，放鬆訓練)幫助失眠人士有效處理睡眠問題，改善睡眠。

手機應用程式



**心造**

服務對象:年滿十八歲 受抑鬱或焦慮困擾的人士

語言:中文

服務時段:/

為了回應大眾對精神健康服務與日俱增的需求，近年我們致力研究和推行網上心理健康自學課程，希望能夠以便利和有效的方式提升大眾的心理健康。

<https://mindwork.psy.cuhk.edu.hk>

司機唔該，

# 心靈，有樂！

一站式心理服務平台



## 勇破抑鬱谷

服務對象:有抑鬱情緒人士 18歲 - 70歲

語言:中文

服務時段:/

「勇破抑鬱谷」是一個自我探索的旅程，在這個旅程中，你會通過8節網上課程的學習，加兩次與臨床心理學家面談及兩次電話傾談，深入表達及瞭解自己，學習不同的認知行為技巧，幫助你減低抑鬱情緒。學習內容包括技巧講解、生活化的個案示範、課後練習、網上論壇等。服務期間，參加者也可以以文字方式在線跟臨床心理學家溝通。

<https://cando.hkbu.edu.hk/index>