



守門人小秘笈：社區資源

實體服務

賽馬會平行心間計劃

為12至24歲的青年人建立身心靈健康服務模式

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

熱線服務

關心一線：2777 8899

服務時間：星期一至六 14:00-02:00

<https://linktr.ee/hkfygmcc>

即時通24小時情緒支援熱線：3512 2626

網上服務

賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open嘢」

服務時間：24小時

Facebook / Instagram: hkopenup

WhatsApp / SMS: 91 012 012

www.openup.hk

Chat窿

服務時間：星期一至五 16:00-01:00；

星期六、日及公眾假期 20:00-01:00

<https://chatpoint.org.hk/#/home>

Teens Online天使在線計劃

對象：11-25歲

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

香港青年協會「U touch」

Portal及Whatsapp 網上輔導時間：

星期二至四 16:00-20:00；

星期五至六 16:00-02:00

Whatsapp 即時輔導：6277 8899

<https://utouch.hk/>

香港青少年服務處「Esmiley」

<https://esmiley.hkcys.hk/>

聖雅各福群會「第六點」

服務時間：14:00-02:00

Whatsapp：5933 3711

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

香港明愛「連線Teen地」

對象：6-24歲

服務時間：星期一、二 10:00-18:00；

星期三、四 14:00-20:00；

星期五、六 18:00-02:00

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

香港小童群益會「夜貓Online」

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

自助資源

賽馬會情緒GPS心理支援計劃

<https://www.egps.hk/mental-well-being-info>

即時通JUSTBOT聊天機械人

<https://reurl.cc/R0jMRn>

賽馬會校·社抗逆聯盟

1) Ad-veny Chatbot 支援

<https://jcprojectwellbeing.hk/advengers.php?chat>

2) 網上資源庫及搜尋器 (Search Engine)

<https://jcprojectwellbeing.hk/resources.php>





緊急服務

消防處救護車調派中心電話：2735 3355

*備註：如果發現關心對象做出傷害自己和傷害他人的行為，情況緊急，例如對方已出現昏迷 / 神智不清 / 出血過多等危急情況，必須即時致電緊急服務，以保障關心對象的生命安全。



參考資料

社會福利署 (2021年11月15日)。
〈陪我走過 Stand by me – 了解青少年自殺 Understanding Youth Suicide〉。取自

https://www.youtube.com/watch?v=6leTGx_9N3c

Radiocare 友心情網上電台 (2020年7月29日)。
〈預防自殺系列：如何評估一個人是否真的想要自殺〉。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=tKq6SOJuAg8>

精神健康諮詢委員會 (2020)。
〈講我聽 聽我講 - 聆聽小技巧〉。《陪我講 Shall We Talk》。取自

https://www.shallwetalk.hk/app/public/files/shall_we_listen_tips_of_listening_skills_pamphlet_tc_050121.pdf

精神健康諮詢委員會 (2020)。
〈講我聽 聽我講 - 談話小技巧〉。《陪我講 Shall We Talk》。取自

https://www.shallwetalk.hk/app/public/files/shall_we_talk_tips_of_talking_skills_pamphlet_tc_050121.pdf

青春發言人 (2022年6月23日)。
〈知道朋友在自我傷害，我該怎麼做？《如果親友想自殺？你應該知道的6件事》〉。取自

https://www.youtube.com/watch?v=3sP8c_mQGwc

社團法人台灣自殺防治學會。
〈認識1問2應3轉介的技巧〉。擷取資料日期: 2022-09-30。取自

<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3>

社團法人台灣自殺防治學會。
〈微電影專區〉。擷取資料日期: 2022-09-30。取自

<https://www.tsos.org.tw/web/page/micromovie#m2015-1>

主辦機構



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



合作項目

