

【兒童及青少年焦慮及壓力問題】支援服務及資訊概覽

提供支援服務的機構

機構	掃描 QR Code 連結網站
<p>「情緒通」18111 精神健康支援熱線 (24 小時服務，由專人接聽電話，提供精神健康支援服務)</p>	<p>如你或你身邊的人出現傷害自己或他人情況，請致電 999 求助或前往急症室尋求專業協助。</p>
<p>賽馬會青少年情緒健康網上支持平台「Open 嚟」 WhatsApp/ SMS : 9101 2012</p>	
<p>賽馬會「平行心間 Level Mind」計畫</p>	
<p>賽馬會校園靜觀計畫 電話：2782 2812</p>	
<p>香港小童群益會「夜貓 Online」網上外展青年支援隊 (對象：6 至 24 歲) 電話：2396 9447</p>	
<p>浸信會愛群社會服務處 - 兒童身心健康服務 (對象：6 至 18 歲) 電話：3413 1542 / 2386 1717</p>	

非政府機構和私人執業的臨床心理學家及精神科醫生名單

機構	掃描 QR Code 連結網站
<p>香港心理學會 - 臨床心理學家名單</p>	
<p>香港精神科醫學院 - 精神科醫生名單</p>	

相關書籍

書名	作者	出版社
靜觀：觀心·知心·療心	香港心理學會臨床心理學組	知出版社
與他同行 - 認識青少年精神健康	曾繁光	花千樹出版有限公司
What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety	Dawn Huebner	American Psychological Association
Anxiety Relief for Kids: On-the-Spot Strategies to Help Your Child Overcome Worry, Panic & Avoidance	Bridget Flynn Walker	New Harbinger Publications

資訊網站

機構	掃描 QR Code 連結網站
衛生署學生健康服務 - 認識焦慮症	
衛生署學生健康服務 - 情緒健康小錦囊「身心鬆弛練習」	
精神健康諮詢委員會 - 陪我講 (Shall We Talk)	
Castle Peak Hospital - Institute of Mental Health – Mental Health Tips (Child and Adolescent Mood Disorders)	
YouthCan	

手機/電腦/平板電腦應用程式 (注意：請留意是否需要收費等使用條款)

提供機構	蘋果系統 iOS	安卓系統 Android
新生精神康復會	newlife.330	newlife.330
香港中文大學	日常心活 Mindful Flourishing	日常心活 Mindful Flourishing
香港大學	樂天心澄	樂天心澄
Smiling Mind	Smiling Mind	Smiling Mind