




## 【兒童及青少年情緒困擾】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><b>「情緒通」18111 精神健康支援熱線</b> (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 <a href="#">急症室</a> 尋求專業協助。</p>
<p><b>醫院管理局精神科熱線</b> 電話：2466 7350 (24 小時服務)</p>	
<p><b>生命熱線</b> 電話：2382 0000 (24 小時預防自殺熱線)</p>	
<p><b>香港撒瑪利亞防止自殺會</b> 電話：2389 2222 (24 小時情緒支援熱線) 電話：2389 2223 (英語情緒支援熱線)</p>	
<p><b>撒瑪利亞會</b> 電話：2896 0000 (24 小時中文及多種語言防止自殺服務)</p>	
<p><b>賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嘢」</b> WhatsApp/ SMS：9101 2012</p>	
<p><b>香港明愛家庭服務 - 小耳朵專線</b> 電話：3161 0000 (6 至 12 歲兒童情緒輔導專線)</p>	
<p><b>香港小童群益會「夜貓 Online」網上青年支援隊</b> 電話：2396 9447 / WhatsApp：9726 8159, 9852 8625</p>	
<p><b>新生精神康復會 - 臨床心理服務</b> 電話：2778 4503 (臨床心理服務)</p>	
<p><b>香港青年協會 - 青年情緒支援</b> 電話：2777 8899 (關心一線)</p>	
<p><b>協青社 - 賽馬會&lt;尋•覓&gt;青年計劃</b> 24 小時真人接聽熱線 / WhatsApp (晚上 9 時至翌朝 6 時)：9088 1023</p>	

<p>香港小童群益會 - 心理創傷輔導中心 電話 / WhatsApp : 2823 8646</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
香港心理學會 - 臨床心理學家名單	
香港精神科醫學院 - 精神科醫生名單	

## 相關書籍

書名	作者	出版社
心理學家的工具箱：疏導負面情緒的 10 大溝通法則	香港心理學會輔導心理學部	萬里機構出版有限公司
逆向飛翔/ 逆向飛翔 2	香港撒瑪利亞防止自殺會	青森文化
情緒有益	李兆康、區祥江	突破出版社

## 資訊網站

機構	掃描 QR Code 連結網站
衛生署學生健康服務 - 情緒健康小錦囊	
精神健康諮詢委員會 - 陪我講 (Shall We Talk)	
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
賽馬會心導遊+計劃	Jockey Club TourHeart+ (心導遊+)	Jockey Club TourHeart+ (心導遊+)
香港心裡衛生會	Counseline 2.0	Counseline 2.0