

-----> 按需求而定

求助路綫圖

風險相對較低

LOW RISK

徵狀

厭食/失眠/悲觀/缺乏自尊/過度內疚/善忘/思考緩慢等

類型

情緒困擾/抑鬱

長期情緒高昂/過度活躍/多話/好花錢/自覺精力過人/自尊膨脹等

躁狂

難以放鬆/難以集中注意力/容易心煩/緊張/不安等

焦慮

評估準則：

上述徵狀持續兩個禮拜或以上。

跟進

學院輔導服務

個案管理

跟進

精神科專科門診

其他社會服務

風險較高需求較大

HIGH RISK

有自殘/自殺或傷害他人的行為

報警

急症室

留院治療：
接受精神科藥物和心理諮詢

情況穩定，風險減低

社區資源

綜合精神健康資源

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
精神健康綜合社區中心	個案輔導工作；治療及支援； 社交及康樂活動；朋輩支援； 臨床心理服務；轉介服務	
香港心聆 <u>MindHK</u>	網絡資源；直接服務； 外展活動及計劃；培訓課程	

靜觀體驗

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
香港中文大學敬靈靜觀研究與 培訓中心	免費靜觀工作坊、靜觀認知課程	
新生精神康復會 newlife-330	免費靜觀練習	

網上自我評估測試

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
香港健康情緒中心	七種情緒病自我測試 疑病行為自我測試 進食失調症初步自我評估	

網上自助/自學精神健康課程

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
賽馬會心導遊+計劃	因應情緒困擾程度，可獲心理健 康資源、自助自療課程、 輔助式學習及治療小組	
賽馬會心理E療站 (E-Clinic)	專業治療師提供14個星期的網上 心理治療課程「整全情緒治療」	

臨床心理服務

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
明愛全人發展培訓中心	臨床心理學家 (心理評估及治療服務)	
浸信會愛羣臨床心理服務	臨床心理學家(心理評估及治療服務) 此機構另設輔導服務， 可申請費用減免	 (港島區): 34131604. (九龍及新界區查詢): 23600055

網上輔導服務

機構名稱	年齡界限	服務簡介	聯絡方式
Open喻 Open Up	<u>11-35歲人士</u>	24小時 網上情緒支援的 文字輔導平台 Whatsapp / SMS: 91012012	
迎風 headwind	<u>12-30歲人士</u>	免費線上精神健康諮詢服 務 (由精神科專科醫生或 臨床心理學家 以視像或電話提供服務)	
夜貓Online	<u>6-24歲人士</u>	提供線上和線下服務，包 括輔導服務、個人成長小 組、數碼創意及潛能發展 訓練	

熱線服務

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
生命熱線	由接受專業培訓的義工向出現自殺念頭或正經歷情緒困擾的人士提供熱線支援。	24小時熱線服務: 2382 0000
「情緒通」精神健康支援熱線	曾接受過專業訓練的聆聽者為精神健康困擾人士提供即時支援，持續跟進來電者需要。	24小時熱線服務: 18111

家庭關係

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
綜合家庭服務中心	分佈全港 外展服務、輔導服務、轉介服務	

受虐待或性侵犯輔導

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
和諧之家	緊急輔導，包括危機介入、心理輔導、介紹社會資源以、庇護中心（受虐婦女及其子女）	

進食失調症

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
香港進食失調康復會	協助進食失調症患者及其家屬提供情緒支援、個人輔導、支持小組、轉介服務及資料查詢等	

愛情危機或創傷

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
明愛向晴軒飛越愛情輔導服務	電話輔導，個案輔導，治療小組	

就業支援服務

機構名稱	服務簡介	聯絡方式
香港職業發展服務處	個人就業支援	

如想了解更多資訊，請掃QR code, 查看更多：

