

培您

疫境中抗逆錦囊

你有咩想知？

可以打以下熱線，
總會有人幫到你



國際培幼會（香港）正積極推動本地守護兒童的工作，同時亦十分關心本地兒童及家庭在不同環境的變化、挑戰中面對的困難，本會藉此透過「同知童心 一 培幼童行」計劃為家庭、兒童及老師們提供培訓及支援訊息，讓兒童得到全方位保障與愉快成長。

若你希望收到培幼會的資訊，歡迎到我們的守護兒童網訂閱。

 3405 5325 / 3405 5326

 KeepChildrenSafe@plan.org.hk

如果你對你的安全有任何疑慮，
請聯絡以下政府部門或社福機構求助。



兒童 / 青少年支援服務

明愛向晴軒小耳朵兒童輔導服務	熱線：3161 0000 星期一至六：4:00pm - 9:00pm 服務對象：6-12 歲
香港明愛連線 Teen 地	電話：2339 3759 / 9377 3666 (WhatsApp) 星期一至二：10:00am - 6:00pm 星期三至四：2:00pm - 10:00pm 星期五至六：6:00pm - 2:00am 星期日及公眾假期休息 Email: ycsteens@caritassws.org.hk
香港青年協會關心一線	熱線：2777 8899 星期一至六：2:00pm - 2:00am 服務對象：6-24 歲
香港青少年服務處 一微 ^_^ 米網上青年支援隊	電話：2606 7644 星期一、二及六：6:00pm - 2:00am 星期三、四及五：2:00pm - 10:00pm IG / FB / WeChat / TG: esmileyhk WhatsApp: 62806281 星期一、二及六：6:00pm - 2:00am 星期三、四及五：6:00pm - 10:00pm 服務對象：6-24 歲
協青社	24 小時熱線：9088 1023 服務對象：8-21 歲男 / 女青年

精神與心理健康支援服務

醫院管理局 精神健康專線	2466 7350
賽馬會	9121 2012 - 「Open 嚙」(11 至 35 歲) /
青少年情緒健康網上支援平台	📷 hkopenup
香港紅十字會	5164 5040 "Shall We Talk" 心理支援服務 hkrcshallwetalk
香港明愛連線 Teen 地	電話：2339 3759 / 9377 3666 (WhatsApp)

防止自殺服務

香港撒瑪利亞防止自殺會	24 小時熱線：2389 2222 網上聊天服務「Chat 隆」: chatpoint.org.hk 手機應用程式：Chat 隆
生命熱線	24 小時熱線：2382 0000 青少年生命專線：2382 0777

為懷疑受虐兒童提供的調查及支援服務

社會福利署	熱線：2343 2255 星期一至五：9:00am - 5:00pm 星期六：9:00am - 12:00pm
防止虐待兒童會	熱線：2755 1122 星期一至五：9:00am - 9:00pm 星期六：9:00am - 1:00pm

性暴力 / 家庭支援服務

風雨蘭 一站式服務： 輔導、事後避孕、性病檢查、 外展陪同、法律諮詢	熱線：2375 5322 星期一至五：9:00am - 10:00pm 星期六：9:00am - 1:00pm 服務對象：14 歲或以上女性受害者
護苗基金 情緒支援服務	熱線：2889 9933 星期一至五：10:00am - 6:00pm 服務對象：18 歲以下
明愛	向晴熱線：18288 (24 小時專業社工支援)