



## <兒童及青少年焦慮及失眠問題> 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
新生精神康復會「eGPS 情緒導航」 電話：3188 2550	
香港救助兒童會 - 心理健康項目 電話：3160 8686	
賽馬會校園靜觀計畫 電話：2782 2812	
賽馬會青少年情緒健康網上支持平台「Open 喻」 WhatsApp/ SMS：9101 2012	
香港小童群益會「夜貓 Online」網上青年支援隊 電話：2396 9447	
賽馬會「平行心間 Level Mind」計畫	

### 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「臨床心理學部」- 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
身心鬆弛練習新編(兒童篇)	香港心理學會臨床心理學組	香港基督教服務處
靜觀：觀心·知心·療心	香港心理學會臨床心理學組	知出版社
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	
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	

## 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)

提供機購	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