



HEARTLINE HONG KONG

ANNUAL REPORT

2026 年度報告

精神健康 | 朋輩支援 | 學生主導

TABLE OF CONTENTS

前言	3
聊天室服務	4
義工招募及訓練	5
義工發展與福利	7
公共宣傳	8
社區活動	10
與外間團體合作	14
獎項及成就	18
未來動向	19
幹事會成員	20
鳴謝	23



前言

準備寫這篇前言時，我反覆思索這幾年在 Heartline Hong Kong 的種種。

白天工作、上學，夜裡處理一堆電郵、文件、開會、當值。這樣的日子，原來就這麼過了幾年。但在這裡，我從不感到孤單，因著有越來越多人加入 HeartlineHK 擔任義工和幹事會成員。每個人在不同崗位上，共同抱著一個「為改善香港年輕人精神健康」的信念付出著。

也許我們不如大家期望中擴展得那麼迅速，但 HeartlineHK 能走到第六個年頭，都是每位義工在夜深時，默默地踏出的每一步。

我也期待著這裡以後會變成怎樣，會有什麼成就，會到達什麼高峰。但我更微小的願望，是 HeartlineHK 如同月亮一般，即便在看似最黑暗的時刻，仍讓人在某個角落能找到光。

Elyse Wong

社區拓展及公共關係經理暨服務營運經理

聊天室服務

Heartline Hong Kong 成立於 2021 年，是由一群大學生發起的網上傾訴平台，目標為受情緒困擾的香港年輕人提供一個傾訴的空間。

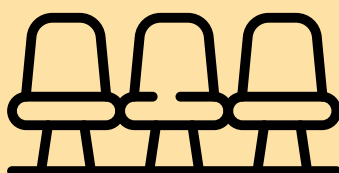
每位服務使用者都帶著難以宣洩的問題及情緒，期待有人願意耐心細聽他們的故事。雖然心結的形成往往牽涉生活上多方面的因素，難以在一朝一夕間被一一解開，但情緒支援不但能夠幫助他們整理思緒，更能令他們知道自己並非孤身一人，而是有一班有心人願意陪伴他們，聆聽他們的心聲。

截至 2026 年 8 月：



>370 位

受訓義工



>9000次

對話次數



>10000小時

對話時長

義工招募及訓練

我們每年會進行兩輪義工招募及培訓，培訓內容涵蓋：積極聆聽技巧 (Active Listening)、如何持守機構服務四大原則 (匿名、保密、非批判性、非指導性)、認識不同精神健康疾病、並學習如何處理如自我傷害、自殺等嚴重個案。

累計到第十一輪培訓，本會已經培訓了超過 **370** 位義工。



義工招募及訓練

在培訓中，義工會透過小組角色扮演模擬當值實況，以練習聆聽技巧。本會亦會邀請不同講者分享其專業知識及經驗，讓義工更深入了解如何應對不同類型的服務使用者。

在本年初的培訓，本會邀請了香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心培訓顧問張鳳儀女士，以及香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務負責社工薛怡詩女士，擔任培訓講者。於另一輪培訓，本會則邀請了香港撒瑪利亞會總監 Mrs Janet Jones Tsang 進行分享，加強義工們對精神健康領域的認識。



義工發展與福利



香港心聆助人者自我照顧分享會

聆聽者自身必先需要維持良好的身心狀態，才具備足夠的情緒承載力，支援服務使用者。我們於去年 8 月與香港心聆 Mind Hong Kong 合作，舉辦助人者自我照顧分享會，希望提升義工們的自我關懷意識。

講者在會上講解如何識別替代性創傷，並教授實用的情緒調節技巧。活動旨在讓義工參與培訓後，在提供深夜情緒支援服務的同時，亦能學習建立健康的服務界限，對維持長遠的服務質素至關重要。



公共宣傳

本會在本年度設計了多款互動裝置、展覽和遊戲，積極到訪各個社區及學校，以輕鬆的方式，向大眾及年輕人推廣精神健康，消除社會對精神健康問題的負面認知，增加年輕人接觸情緒支援網絡的機會。



公共宣傳

我們衷心感謝各個合作單位的全力支持，讓精神健康的資訊得以在不同社群中普及。

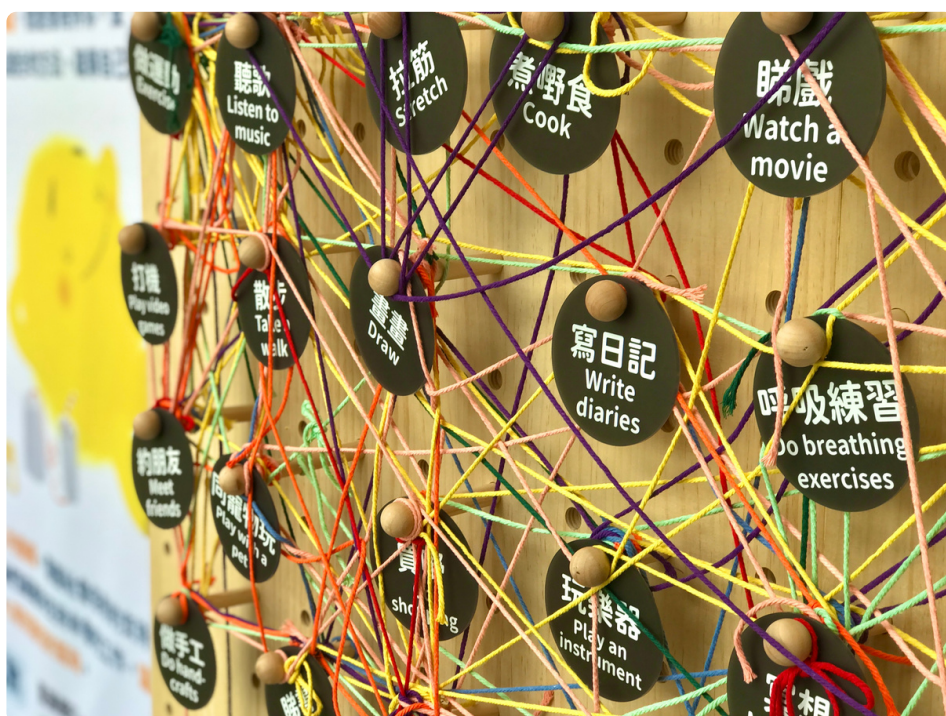


屯門青少年綜合服務中心 (田景中心)

佛教沈香林紀念中學

保良局百週年李兆忠紀念中學

香港中文大學敬文書院



社區活動

HeartlineHK 本年度繼續舉辦及參與各類型社區活動，透過互動攤位、體驗環節及資源分享，推廣本會服務及精神健康資訊，並鼓勵大眾關注自身及身邊人的情緒需要。



香港大學 Emo-lingo



去年 9 月，本會參與了由香港大學舉辦的 Emo-lingo 活動，透過互動攤位及展覽，提升參加者對情緒識別與表達的能力，並向參加者介紹了本會的朋輩聆聽服務，藉此讓更多人了解如何以健康的方式與情緒共處。

社區活動

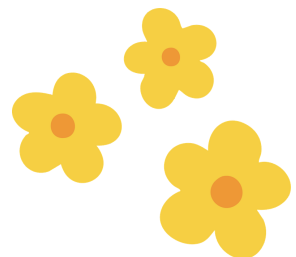


香港中文大學 Wellness and SEN Week

去年 10 月，本會參與了香港中文大學舉辦的活動，旨在提升校園對精神健康及特殊教育需要（SEN）的關注。本會設置了兩個互動環節：透過「以卡換卡」讓參加者透過交換明信片，向陌生人傳遞鼓勵與正能量。



攤位亦有「自殺迷思卡牌遊戲」，以問答形式幫助參加者釐清對自殺議題的常見誤解，學習如何識別及回應他人的情緒警號。是次活動反應熱烈，不少參加者亦表示，遊戲形式能令原本沉重的主題變得更易於理解和討論。

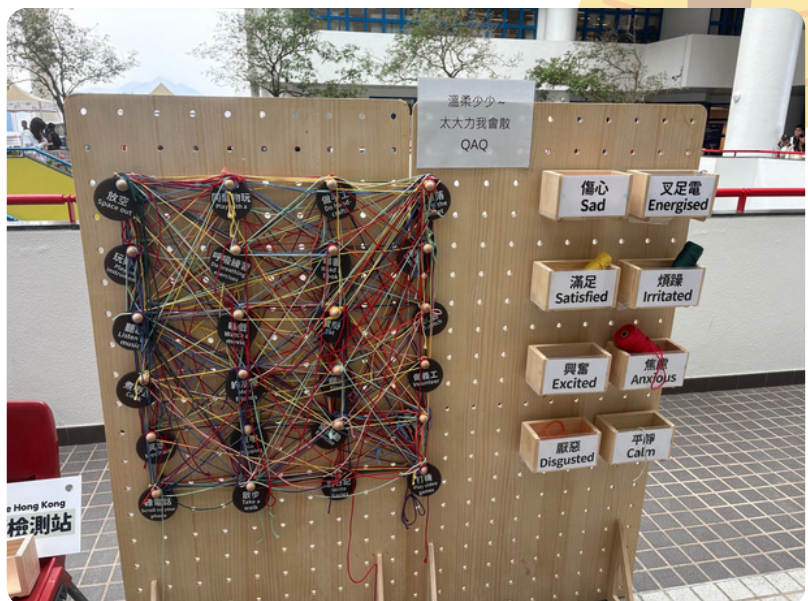


社區活動



香港科技大學 Caring Day

本年 3 月，本會參與了香港科技大學舉辦的情緒健康推廣活動，並設置了「情緒健康洞洞板」互動環節。參加者將彩色繩連結到不同的情緒詞彙和生活情境，表達自己對特定事件的感受。參加者亦能藉此觀察其他人的選擇，促進公眾對情緒多樣性的理解與接納。



社區活動



嶺南衡怡紀念中學精神健康工作坊

本年7月，本會走進嶺南衡怡紀念中學，為中學生舉辦了一場精神健康工作坊。活動以「以卡換卡」的形式進行，鼓勵學生寫下對自己或他人的鼓勵說話，並在交換過程中感受人與人之間的連結和支持。工作坊亦介紹了本會的朋輩支援服務，讓學生了解在面對情緒困擾時可以如何尋求協助。參與學生反應積極，紛紛表示活動讓他們學會了更多表達情感的方式，亦對精神健康有了更深入的認識。



與外間團體合作

HeartlineHK 本年度繼續積極與不同機構合作，透過研討會、媒體訪談及校園活動，推廣朋輩支援與精神健康的重要性。



SOS 學界精神健康資助計劃 2024/25 —— 青少年精神健康研討會

去年 8 月，本會獲邀參與由 The Wellness Journey 主辦的 SOS 學界精神健康資助計劃青年研討會，主題為「柔韌自知：靈活應變的力量與心智成長」。我們邀請了義工 Steve 擔任研討會講者。



Steve 亦是一位輔導心理學家，在活動中向大眾分享了培養適應能力與心理韌性的方法，並介紹多種實用的聆聽技巧。

與外間團體合作

研討會圍繞 SOS 的「4As」框架（自我覺察、真實連結、突破自我、韌性建立）展開討論，當身邊有人遇上困難時，相比起提供實質意見或盲目給予正能量（toxic positivity），許多人更渴望獲得具同理心的聆聽。



本會期望是次活動能讓參加者從不同角度理解精神健康，並鼓勵他們在校園及社區中繼續支持身邊的人。

與外間團體合作



《低聲道》節目「心聲青道呼」Podcast 訪談

本會聯合創辦人 Melody 獲邀參與低聲道《心聲青道呼》Podcast 節目錄製，探討近日在社交平台上出現的「不專業輔導」現象。Melody 從求助者及義工的角度，分析「不專業輔導」背後的倫理問題。

本會期望透過是次訪談，能提升公眾對專業輔導界線的認識，並強調朋輩聆聽與專業輔導之間的分別與互補。



與外間團體合作



摩根士丹利 全球義工月

本會獲 Time Auction 邀請，於本年度 6 月參與摩根士丹利「全球義工月」活動。期間，本會與多個由年輕人主導的非牟利機構共同學習演講技巧，並向摩根士丹利的員工介紹機構的運作與理念。

透過是次活動，HeartlineHK 成員不僅獲益良多，進一步提升演講技巧，更能與其他非牟利機構深層交流，分享營運心得。



獎項及成就



香港義工獎頒獎典禮暨論壇2025

本年 1 月，HeartlineHK 獲民政及青年事務局和義務工作發展局的邀請，出席香港義工獎頒獎典禮暨論壇 2025，本會社區拓展及公共關係經理暨服務營運經理 Elyse 獲邀為講者之一，分享本會的服務及維護義工精神健康的措施，探討義工服務的演變如何提升年輕義工在精神健康服務中的參與度。



未來動向



與年輕人同行，持續聆聽他們的聲音

未來，HeartlineHK 將繼續探索不同形式與年輕人交流。除現有的聊天室服務外，我們亦會繼續透過社交平台分享精神健康相關內容，並希望藉此了解和聆聽年輕人的心聲，讓 HeartlineHK 的服務能更貼合他們的需要。



引入專業意見，持續優化服務及培訓

為進一步提升 HeartlineHK 的服務質素，我們將邀請精神健康專業領域的人士擔任臨床顧問，就現有的聆聽服務、義工培訓及運作模式提供專業意見。

在聆聽服務方面，我們將持續審視現有的服務流程及運作方式，並參考專業意見作出調整；在義工培訓方面，團隊會邀請專業人士參與培訓內容的設計及檢視，並因應義工在實際服務中遇到的情況，持續完善培訓內容，讓義工掌握更實用的聆聽技巧及應對不同情況的方法。

幹事會成員

副總幹事（公共宣傳）

Melody Ip Ho Ching

社區拓展及公共關係經理

Elyse Wong Wai Man

媒體宣傳經理

Cyrus Man Ho Ching

社區拓展及公共關係助理

Charis Lok Wing Lam
Enya Ho Hiu Nok
Esme Lee Si Wing
Grace Kok
Hades Lau Chi Hang
Henry Lo Ho Chung
Hermes Lam Shu Sum
Joey Choy Chung Yee
John Ma Chun Kit
Justin Lau Wang Yip

媒體宣傳助理

Adeline Keung
Agnes Chan Lai Yin
Cherry Chan Cheuk Yee
Karis Lam Kwok Wai
Kay Wong Tsz Ching
Noel Ho Nok Ching
Ray Hung Ho For
Soda Chao Ka Wang
Tam Hiu Ling
Yanni Chan Lok Yan

資訊科技助理

Henry Chan Chun Hei

幹事會成員

副總幹事（服務）

Dipsy Wong Ho Sum

服務營運經理

Elyse Wong Wai Man

義工訓練經理

Tracy Yip Pui Yan

義工發展經理（署理）

Elyse Wong Wai Man

服務營運助理

Adeline Keung
Amelia Hung Sum Yi
Amy Yan Lai Ling
Cherry Chan Cheuk Yee
Noel Ho Nok Ching
Ray Hung Ho For
Sherwood Hsu Szu Wei
Sophie Lam Sin Yu
Stephanie Lau
Tracy Yip Pui Yan
Trinity Wong Jing Xi

義工訓練助理

Angus Chung Cheuk Hei
Charis Lok Wing Lam
Echo Tong Ho Yan
Enya Lai Pui Ling
Hades Lau Chi Hang
Henry Lo Ho Chung
Ivy Fok Kei Ping
Jaime Li Chi Wai
Sophie Lam Sin Yu

義工發展助理

Adeline Keung
Ailim Kim
Amelia Hung Sum Yi
Angus Chung Cheuk Hei
Cherry Chan Cheuk Yee
Noel Ho Nok Ching
Sherwood Hsu Szu Wei
Stephanie Lau
Trinity Wong Jing Xi

幹事會成員

朋輩督導員

Alexandria Choi Lok Yin
Alyssa Wong Yuet Chin
Angel Cheung Yin Ching
Anson Ma On Sang
Bernice Tsun Paak Yiu
Billy Yuen Pak Wai
Charlize Cheung Sho Chi
Charlotte Lau Yee
Charlotte Mui Cheuk Hei
Cosette Lin Yin Wai
Cyrus Man Ho Ching
Echo Tong Ho Yan
Enya Ho Hiu Nok
Esme Lee Si Wing
Hermes Shu Sum Lam
Jaime Li Chi Ying

Janan Choi Man Yui
John Ma Chun Kit
Joyce Chan Yick Huen
Kaisy Tsang
Karis Lam Kwok Wai
Kay Wong Tsz Ching
Koon Sze Wing
Ling Tam Hiu Ling
Peony Or Ka Ching
Roger Choi Hang Kwan
Samantha Kwok Sze Ching
Stephanie Lau
Stephanie Sin Cheuk Wing
Violet Yau Po Man
Wendy Chin Uen Yi
Yannis Chang Hiu Laam

財務經理

Bobbie Ho Sze Wing

籌募經理

Hazel Wu Chun Chi

財務助理

Diego Lao Chon Meng
Joyce Chan Yick Huen

籌募助理

Emily Tsang Wing Hang
Enya Lai Pui Ling
Koon Sze Wing
Melisa Yu Cheuk Ying
Sophie Lam Sin Yu

鳴謝

HeartlineHK 衷心感謝以下機構及人士的捐助和支持
(排名不分先後)

捐助機構

嘉諾撒聖心書院
香港大學社會服務團

合作機構

香港心聆	摩根士丹利
童協基金會	香港撒瑪利亞會
低聲道	香港中文大學敬文書院
The Wellness Journey	Time Auction
佛教沈香林紀念中學	心靈雞湯慈善基金會
嶺南衡怡紀念中學	
民政及青年事務局及義務工作發展局	
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心	
香港青年協會 uTouch 網上青年外展服務	
屯門青少年綜合服務中心 (田景中心)	
保良局百週年李兆忠紀念中學	

特別鳴謝

Ms. AU Yuan Ting, Wendy
Ms. KHANNA Rysha
Ms. WONG Yuen Ting, Alice
Mr. WONG Lok Fung, Anson



HEARTLINE HONG KONG

網站 / 網上聊天室 | www.heartlinehk.com

電郵 | info@heartlinehk.com

Instagram | [@heartlinehk](https://www.instagram.com/heartlinehk)