

प्रतिकूलता अन्त्य होइन, बरु जीवनमा हार मान्नु अन्त्य हो।

Adversity is not a dead end, but giving up on life is.

आत्महत्या एक अर्कासँग अन्तरक्रिया गर्ने जैविक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक कारकहरू सहित बहुपक्षीय कारणहरू भएको एक जटिल मुद्दा हो। यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्नेहुने कोही पनि व्यक्ति भावनात्मक अशांति, संकटमा वा आत्महत्या गर्ने प्रवृत्तिमा छ भने, कृपया निम्न एजेन्सीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा मद्दतको लागि हटलाइनहरूमा कल गर्नुहोस्।

Suicide is a complicated issue with multi-faceted causes including biological, social and psychological factors that interact with one another. If you or someone you know is having an emotional disturbance, in crisis or with suicidal tendency, please contact the following agency or call the hotlines for assistance.

द सामरिटन्स बिफ्रेंडर्स हडकड - सुसाइड क्राइसिस इन्टरभेन्शन सेन्टर (SCIC) The Samaritan Befrienders Hong Kong - Suicide Crisis Intervention Centre (SCIC)

सोधपुछ सेवा - आत्महत्या संकट परामर्श
Service Enquiries - Suicide Crisis Counselling 2341 7227

आत्महत्या गर्ने व्यक्तिका आफन्त र साथीहरूका लागि परामर्श हटलाइन
Consultation Hotline for Relatives and Friends of the Suicidal People 2319 1177

च्याटपोइन्ट (अनलाइन कुराकानी सेवा)
ChatPoint (Online Chat Service) <https://chatpoint.org.hk>



24-घण्टा हटलाइनहरू (अन्यथा निर्दिष्ट नभएसम्म) 24-Hour Hotlines (unless otherwise specified)

	समाज कल्याण विभाग हटलाइन Social Welfare Department Hotline	2343 2255
	कारिटास संकट रेखा Caritas Crisis Line	18288
	अस्पताल प्राधिकरण - मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष Hospital Authority - Mental Health Direct	2466 7350
	आत्महत्या रोकथाम सेवाहरू - 24-घण्टा आत्महत्या रोकथाम हटलाइन सेवावा Suicide Prevention Services - 24-hour Suicide Prevention Hotline Service	2382 0000
	द सामरिटन्स - 24-घण्टा बहु-भाषिक आत्महत्या रोकथाम हटलाइन The Samaritans - 24-hour Multi-lingual Suicide Prevention Hotline	2896 0000
	द सामरिटन्स बिफ्रेंडर्स हडकड - 24-घण्टा भावनात्मक समर्थन हटलाइन The Samaritan Befrienders Hong Kong - 24-Hour Emotional Support Hotline	2389 2222
	तुङ वाह ग्रुप अफ हस्पिटल - CEASE क्राइसिस सेन्टर हटलाइन Tung Wah Group of Hospitals - CEASE Crisis Centre Hotline	18281
	हडकड युवा समूहहरूको महासंघ - युवा रेखा (6 देखि 24 वर्षका लागि) Hong Kong Federation of Youth Groups - Youthline (for age 6 to 24)	2777 8899
	द सामरिटन्स बिफ्रेंडर्स हडकड - अंग्रेजी भावनात्मक समर्थन हटलाइन The Samaritan Befrienders Hong Kong - English Emotional Support Hotline	2389 2223

सोमवारदेखि गरिमा दिउँसो 2 बजेदेखि रात 2 बजेसम्म
Monday to Saturday 2pm to 2am

सोमवारदेखि शुक्रवार 6:30 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म
Monday to Friday 6:30 to 10:00pm