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

Social Welfare Department

Strengthening Families and Combating Violence

ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਵਿਭਾਗ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੁਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਹਾਰ ਜਾਣਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਪਰ ਜਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹਾਰ ਜਾਣਾ ਹੈI

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.

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਰਕ, ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੁੱਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦਾ ਹੈI ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੌਟਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋI

|  |  |
| --- | --- |
| **The Samaritan Befrienders Hong Kong** – **Suicide Crisis Intervention Centre (SCIC)**  **ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੀਫ੍ਰੈਨਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ – ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈੰਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (SCIC)** | |
| Service Enquiries – Suicide Crisis Counselling  ਸੇਵਾ ਲਈ ਪੁੱਛਗਿੱਛ – **ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਸਲਾਹ** | 2341 7227 |
| Consultation Hotline for Relatives and Friends of the Suicidal People  ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਹੋਟਲਾਈਨ | 2319 1177 |
| ChatPoint (Online Chat Service)  ਚੈਟਪੁਆਇੰਟ (ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸੇਵਾ) | https://chatpoint.org.hk |

|  |  |
| --- | --- |
| **24-Hour Hotlines (unless otherwise specified)**  **24*-****ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ)* | |
| Social Welfare Department Hotline  ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਵਿਭਾਗ ਹੋਟਲਾਈਨ | 2343 2255 |
| Caritas Crisis Line  ਕੈਰੀਟਾਸ ਕ੍ਰਾਈਸੀਸ ਲਾਈਨ | 18288 |
| Hospital Authority – Mental Health Direct  ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ –ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਡਾਇਰੈਕਟ | 2466 7350 |
| Suicide Prevention Services – 24-hour Suicide Prevention Hotline Service  ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ – 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ | 2382 0000 |
| The Samaritans – 24-hour Multi-lingual Suicide Prevention Hotline  ਦ ਸਾਮਰੀਟਨਸ – 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਟਲਾਈਨ | 2896 0000 |
| The Samaritan Befrienders Hong Kong –24-Hour Emotional Support Hotline  ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੀਫ੍ਰੈਨਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ – 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ | 2389 2222 |
| Tung Wah Group of Hospitals – CEASE Crisis Centre Hotline  ਤੁੰਗ ਵਾਹ ਗ੍ਰੂਪ ਆਫ਼ ਹੋਸਪਿਟਲਜ਼ – CEASE ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਹੋਟਲਾਈਨ | 18281 |
| Hong Kong Federation of Youth Groups –Youthline (for age 6 to 24)  ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਯੂਥ ਗ੍ਰੁਪ-ਯੂਥਲਾਈਨ (6 ਸਾਲ ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ) | Monday to Saturday 2pm to 2am  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ  2777 8899 |
| The Samaritan Befrienders Hong Kong – English Emotional Support Hotline  ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੀਫ੍ਰੈਨਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ | Monday to Friday 6:30pm to 10:00pm  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਤੱਕ  2389 2223 |

December 2022 (Punjabi)