



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA：經濟日報

標題 TITTLE：【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務

日期 DATE：2022年6月6日(星期一)

2022/6/28 上午9:58

【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務 - 香港經濟日報 - TOPick - 健康 - 健康資訊 - D220606

【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務

健康 17:06 2022/06/06

熱門 (DSE) (消委會) (超市大搜查) (香港小姐) (1萬消費券) (靚太安樂窩) (COLLAR) (升中面試) ▾



▲「疫情下社區人士精神健康狀況及線上支援成效研究」透過平台成功收集3,749位平台使用者的網上問卷，發現自第五波疫情，市民對線上支援服務的需求急增，平台使用者現有6,919人，較2021年9至12月累計的3,727人，增幅超過66%。

最近，有精神健康自助平台，與社福界機構和大學合作進行研究，發現自疫情爆發後（尤其第五波），線上精神健康服務平台使用率增加差不多6成以上，當中近47%使用者更有中度至非常嚴重程度的焦慮，而尋求線上心理輔導的人數增加近兩倍以上，升幅更突顯香港市民更需要關注自身精神及情緒健康，並呼籲政府能增撥更多資源，協助發展線上精神健康服務。



<https://topick.hket.com/article/3268222/?r=mcsdfb>

1/7



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA：經濟日報

標題 TITTLE：【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務

日期 DATE：2022年6月6日(星期一)

2022/6/28 上午9:58

【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務 - 香港經濟日報 - TOPick - 健康 - 健康資訊 - D220606



▲「疫情下社區人士精神健康狀況及線上支援成效研究」透過平台成功收集3,749位平台使用者的網上問卷，發現自第五波疫情，市民對線上支援服務的需求急增，平台使用者現有6,919人，較2021年9至12月累計的3,727人，增幅超過66%。

由於港人工作繁忙，以及長時間工作，以致他們得不到有效的支援，甚至忽視個人精神健康的問題。有見及此，由中國銀行（香港）資助、浸信會愛羣社會服務處主辦一個名為「Re:Fresh電子精神健康支援自助平台」的線上精神健康服務。

Re:Fresh 電子精神健康支援自助平台計劃督導主任潘文輝表示：「我們是參考美國生活形態醫學會（American College of Lifestyle Medicine）及美國國家健康研究所（National Wellness Institute）的研究，以6種切實可行的健康目標為主題，如飲食、睡眠和人際關係等，提供一些深入淺出的專家建議，和提供預防性的資訊給有需要的使用者。據耶魯大學心理學博士Michael F.Hoyt的建議，及早接受短期心理諮詢，會更有效紓緩焦慮、抑鬱、失眠同人際關係衝突問題，效果更媲美長期輔導。」



<https://topick.hket.com/article/3268222/?r=mcscfb>

2/7



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA：經濟日報

標題 TITTLE：【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務

日期 DATE：2022年6月6日(星期一)

2022/6/28 上午9:58

【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務 - 香港經濟日報 - TOPick - 健康 - 健康資訊 - D220606



▲ Re:Fresh 電子精神健康支援自助平台計劃督導主任潘文輝（左）和主管林禮康（右）表示自助平台能讓大眾可更深認識精神健康的重要性。

電子精神健康支援自助平台計劃主管林禮康：「平台操作簡易，用戶可以不記名形式登記，只須提供電郵地址，填寫30秒對個人精神健康的評估問卷，便可得到一對一線上諮詢，和由平台提供有關身心靈的資訊。」

只要合乎以下3種狀況的其中一項，已代表精神健康出現問題的先兆。

1.持續劣睡影響工作

<https://topick.hkett.com/article/3268222/?r=mcsdfb>

3/7



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA：經濟日報

標題 TITTLE：【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務

日期 DATE：2022年6月6日(星期一)

2022/6/28 上午9:58

【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務 - 香港經濟日報 - TOPick - 健康 - 健康資訊 - D220606

劣睡即睡眠質素欠佳，包括淺睡、早醒或失眠等徵狀，難以集中精神以致影響工作，都是壓力的警號！有些個案人士，躺在床上20分鐘輾轉反側仍未能入睡，或小睡片刻醒後又再難入睡，如情況維持3至4天以上，代表精神健康出現問題需要求助。



▲ 很多自助課程資訊提供，在出現輕度精神健康問題前，可預先「自」療。（網站擷圖畫面）

2. 煩躁憎憎易被激怒

因疫情關係很多人需留在家中，以致跟家人關係反而變差。如發現自己脾氣不好、經常沒耐性煩躁不安或很少事情已想跟人嗌交等等，這些都是先兆，代表神經系統很敏感，處於一種很on guard的狀態。

3. 焦慮不安精神散漫

如發覺自己經常很多憂慮，如擔心工作前景、環境或前途等。或在工作時精神散漫，不斷檢查或清潔某樣物件等，以致拖延工作進度.....這都是中度以上的焦慮程度。因焦慮會帶來很多不明來歷的痛症，如腸胃過份緊張，反應如廁頻密或一些無原故的痛症。

輕鬆做個精神健康守護員

<https://topick.hkett.com/article/3268222/?r=mcsdfb>

4/7



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA：經濟日報

標題 TITTLE：【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務

日期 DATE：2022年6月6日(星期一)

2022/6/28 上午9:58

【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務 - 香港經濟日報 - TOPick - 健康 - 健康資訊 - D220806

俗語有云病向淺中醫，但情緒這東西，如啞子吃黃蓮，很多時仍是解鈴還須繫鈴人，心病還需心藥醫，在未去到嚴重階段時，自Heal也是一個很好的方法。潘文輝：「有些個案因工作太忙，日間根本抽不到時間找我們。即使我們的辦公時間已去到晚上十點，但仍有需要支援的朋友仍未得到照顧。網上平台的好處是全天候，用戶可透過平台推介的自助方法去學習，慢慢為自己重建一個良好的生活習慣。」

最新影片：



林禮康：「在我們上次的分享會上，有一位用戶專誠由九龍城搭車來港島區作分享。她透過自己study，在自助平台所提供的工作坊或講座得到『自療』的方法，有效地得到紓緩情緒壓力，她表示效果顯著，亦主動出席和分享她的體驗。畢竟能在早期出現少少徵狀時對正下藥的話，才是治療精神健康的最好方法。」

▼ 點擊圖片放大



<https://topick.hkelt.com/article/3268222/?r=mcscdfb>

5/7



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA：經濟日報

標題 TITTLE：【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務

日期 DATE：2022年6月6日(星期一)

2022/6/28 上午9:58 【精神健康】3大徵兆自測精神健康 線上支援平台提供諮詢輔導服務 - 香港經濟日報 - TOPick - 健康 - 健康資訊 - D220806

此網站操作也很簡易，只需提供可作日後溝通用的電郵地址（可不需用真名／不記名，雙重認證，一切資料絕對保密），登記成為用戶時，回答幾項關於精神健康的問題，從中會到較客觀的評估指數。

成為用戶後，如發現屬中度或嚴重程度的，平台中心的同事會作出最快的回應（通常在7日內），鼓勵跟用戶來一次線上面見（可用zoom／電話），主要了解對方情況，再視乎需要才在網上作輔導跟進。

潘文輝：「我們的平台，是透過人工智能，為各用戶提供適合他們相關（6種健康目標）的工作坊和資訊。我們籌備了差不多兩年，5月28日才正式啟動線上自助平台。同時，亦展開為期兩星期的《Meeting the NEW ME你想「新」活節》，期間會邀請多位專業嘉賓主持免費線上工作坊和講座。」

好像首個登場合作的，是香港新晉藝術家Uuendy Lau，以「遇見新的我」為題與Refresh「聯乘」創作藝術，這也是她第一次圍繞精神健康來創作。透過與藝術對話，創作者與大家一起踏上一趟自我探索的全新旅程，發現自己另一些新的面貌、擁抱自己的並定下新的挑戰呢！

【Refresh X Uuendy Lau Meeting the New Me 線上藝術展覽】

查詢：refresh.bokss.org.hk

記者：黃鑑江

相關文章

【精神健康】教育局6月舉辦兩場網上分享會 協助家長識別及支援子女精神健康需要

17:04 2022/06/01

【精神健康】理大研究指逾1成人疫下現創傷後遺症徵狀 料今波疫情會升至3至4成

14:00 2022/05/25

【精神健康】精神科醫生教開解情緒低落年輕人 注意4大徵兆

22:42 2022/05/21

<https://topick.hkett.com/article/3268222?r=mcscdfb>

6/7