

「輔負得正」APP助情緒困擾市民



科技生活 >>>

由2007年1月至2016年12月的十年間，香港心理衛生會熱線輔導員接獲來電共28553個，收聽心理健康資訊的來電人次則近10萬人次。

總結該會「心理健康輔導及資訊熱線」（2772 0047）來電數據，顯示63.7%來電求助者在沒有精神醫療服務支援下，面對情緒或精神困擾，不知如何是好。其次，來電者面對普遍而又非常影響生活的情緒徵狀，包括食慾問題、情緒低落、焦慮、緊張。71.9%求助者主要為女性，但並非代表男士不受精神困擾，而可能是男士不容易踏出致電求助的第一步。逾半來電者求助該會熱線，是尋求社工專業的協助。

為方便受困擾的人士利用資訊科技直接求助，香港心理衛生會在余兆麒醫療基金資助下，推出「輔負得正」手機應用程式，讓市民可以提升心理健康情況，便捷地獲得線上的情緒諮詢服務，透過程式接受「輔」導，令「負」面情緒「得」以「正」面的態度和方法處理。該應用程式的功能，包括線上輔導服務、基於「認知偏向矯正」設計概念的遊戲、壓力與抑鬱情緒測試、心理健康資訊及求助資源等。

電話熱線不足應付需求

香港心理衛生會執行委員會主席盧德臨醫生致辭時表示，香港心理衛生會的願景是「精神健康全民共享」，期望推動香港全民對精神健康的認識及提升港人的精神健康。有見電話熱線服務已不足以應付新一代的需求，許多在情緒低谷的朋友可能連打電話的動力也沒有



，但卻會使用即時通訊軟件，用文字表達情緒。故此，推出「輔負得正」手機應用程式，讓市民利用程式可以獲得線上的情緒諮詢服務。

勞工及福利局局長蕭偉強表示，「

輔負得正」手機應用程式，是在直接協助精神病康復者及智障人士的本業之外，面向有情緒支援需要的港人，利用新科技，提供這項免費的增值服務。

◀ 手機程式，為受情緒困擾人士提供線上輔導服務
香港心理衛生會圖片