



「輔負得正」 手機應用程式

我們樂意聆聽

每人都有機會受負面情緒影響，你希望了解自己的心理健康情況，甚至透過手機程式得到直接輔導嗎？

「輔負得正」讓關注個人情緒的市民了解自己的心理健康情況，甚至透過程式接受「**輔**」導，令潛在的「**負**」面情緒「**得**」以「**正**」面的態度和方法處理。

「輔負得正」的功能包括：

1. 線上輔導：由專業社工為受情緒困擾之市民提供線上輔導；
2. 趣味小遊戲：以「認知偏向矯正」作設計概念的小遊戲，從玩樂中建立正向思維；
3. 情緒測試：透過簡單測試，即時了解個人的壓力與抑鬱指數；
4. 心理健康資訊：提供心理健康與抑鬱/焦慮情緒的資訊；
5. 求助資源：提供精神健康服務資訊與熱線電話



輔負得正



輔負得正 @MHAHK

開啟



精選項目



類別



排行榜



搜尋



更新項目