



東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心



第 54 期會員通訊

善用線上社區資源

向精神健康生活邁進一步

現今使用網上社交平台十分普遍，例如 Facebook, Whatsapp, Instagram 等。不少人出外旅行，喜愛在社交平台上載旅行時拍攝的照片與人分享。就算身處異地，使用網上或通訊軟件與人分享也是十分方便快捷。透過網上與人連結、溝通，令人心情喜悅。其實，只要我們能好好善用資訊科技帶來的好處，可以為生活添加更多精彩和正能量。

因著新冠疫情，令我們使用網上通訊軟件與人溝通，已成為生活中不可或缺的一部份。而線上資訊同樣發展迅速，我們可以更快地在網上獲取合適資訊。浸信會愛羣社會服務處於 2021 年創辦「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」，舉辦一系列免費的線上自助課程、互動工作坊、身心健康資訊等，內容十分實用和豐富，貼近現今都市人的需要。該平台於 2021 年 9 月至 2022 年 3 月期間，收集近 972 位使用者的意見，有高達 99.4% 的使用者對線上活動感到滿意，並同意線上活動對他們的社交支援、解難能力及情緒支援均有正面影響。^{註 1}

我們可以安坐在家中或在任何有網絡連接的地方進行線上活動，不受時間和地點的限制，可提供更多的彈性，相信能更容易獲得有效支援。例如醫管局創立的 HA GO 手機程式，可隨時隨地用手機查閱預約紀錄、藥物記錄及繳費等，程式方便易用，亦提升了個人對疾病管理的意識。既然線上服務有如此多好處，今期通訊想跟大家分享關於不同的機構創立網頁或網上自助平台、手機應用程式等，如何幫助大家更好地管理和改善身心健康狀況，促進精神健康。

線上服務為我們提供實體服務以外的多一種選擇，每個人的需求和情況各不相同，大家不妨先認識和瀏覽內頁的一些線上資源，選擇適合自己的方式，為自己的精神健康的生活邁進一步。

參考資料來源：

^{註 1} 浸信會愛羣社會服務處 新聞稿 (2022 年 4 月 24 日)

「疫情加劇精神健康危機及發病率 善用線上支援服務 守護後疫情時代情緒」

(感謝浸信會愛羣社會服務處允許轉載研究結果)



利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！



線上精神健康社區資源知多D

資訊科技和互聯網發展日新月異，透過手機應用程式、網上自助平台、影片、網頁等，我們可以獲取不少關於精神健康的資訊，幫助自己管理情緒，為生活注入正能量。

身心靈健康手機應用程式

- 下載一些關於身體和心靈健康的 Apps，隨時隨地跟著 Apps 進行放鬆運動、靜觀練習
- 培養身心健康的生活方式

newlife.330 手機應用程式 (新生精神康復會)

- 330 手機程式內有簡單的方法，體驗靜觀、提供各類有益身心的工作坊，將靜觀融入生活，以達至整全身心靈健康



Andriod 手機
「Play 商店」



蘋果手機
「App Store」

「輔負得正」手機應用程式 (香港心理衛生會)

程式功能包括：

- 簡單情緒測試 - 了解個人的壓力與抑鬱指數
- 直接輔導 - 社工為受情緒困擾之公眾人士提供線上輔導



Andriod 手機
「Play 商店」



蘋果手機
「App Store」

利用智能手機掃描二維條碼，
按「取得」或「安裝」下載應用程式

使用電子設備小貼士

1. 保持適當的坐姿和與屏幕的距離，應定時小休
2. 避免長時間使用，以減輕眼睛疲勞
3. 適度使用，避免過分沉迷，令注意力分散

好好善用線上的資源，來建立正向和精神健康生活吧！

線上學習資源

- 參加免費線上課程或觀看影片，例如：情緒管理、個人成長等
- 學習新知識和技能，發掘興趣，建立積極的生活方式

「友心情網上電台 Radio I Care」(東華三院)

- 網上電台有不同以精神健康為主題的影片，例如：精神科醫生提供專業意見、精神復元人士及照顧者分享復元的歷程
- 各類洗滌心靈的節目，包括電影討論、放鬆練習



香港心聆 (Mind HK)

- 提供免費遙距及短期網上輔導服務
- 過來人分享復元故事



「知情學派」 (新生精神康復會)

- 精神健康網上學習平台
- 提供網上課程、短片和圖文資訊分享



headwind 迎風 (香港大學精神醫學系創立平台)

- 網上心理狀況評估工具
- 免費線上精神健康諮詢服務



利用智能手機掃描二維條碼，了解更多網站的資訊

線上輔導支援

- 多種不同形式的線上支援，例如文字聊天、視訊、語音通話
- 按自己的需要和喜好，選擇適合自己的支援方式

「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」 及心理輔導服務 (浸信會愛羣社會服務處)

- 線上精神健康自助平台
- 提供線上心理諮詢服務
- 免費自助課程、互動工作坊、自我情緒評估



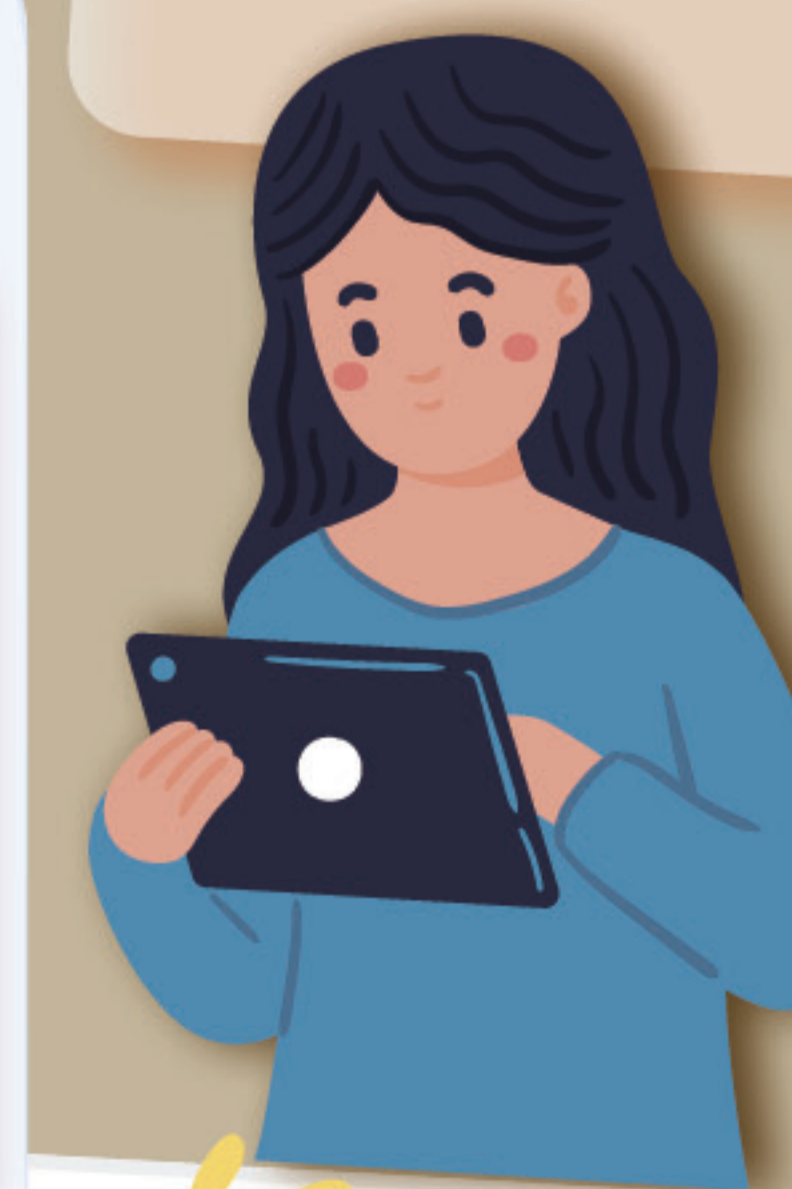
利用智能手機掃描二維條碼，
了解更多平台的資訊

「即時通 JUSTBOT 聊天機械人」(利民會)

- 線上支援平台
- 認識自己當下的精神及情緒狀況



下載 Whatsapp 通訊軟件，
開展聊天對話



HELPFUL
TIPS

不同機構創立各具特色的線上資源，內容多姿多采。大家可以選擇適合自己的網站或手機應用程式，自我學習和增值，與人交流，尋求專業人士的協助。

會員通訊聚焦會議



感謝出席聚焦會議的會員積極參與和寶貴的意見

精神健康資源中心會員通訊不經不覺出版了 54 期喇！在 2023 年 8 月 3 日，中心實習社工何生舉辦了一個會員通訊聚焦會議，共有七位會員出席並就過往會員通訊的內容、設計、中心提供社區精神健康資源的成效等給予意見。

他們認為通訊可達致以下成效：

- ♥ 獲取和了解中心服務及最新活動
- ♥ 掌握社區精神健康的資訊
- ♥ 明白個人的復康狀況並不孤單
- ♥ 加強個人對復元的認識，正面面對病患

建議：
✔ 通訊內文的字體可放大一些，更容易閱讀
✔ 加多一些二維條碼，容易連接相關資訊
✔ 以不反光的紙張印刷，方便更清晰閱讀文字

會員表示滿意聚焦會議能有機會讓他們表達意見，投入參與中心的服務，增加對中心的歸屬感，十分有意義呢！

心靈書室



再見！睡不好

「想要在睡前讓身心徹底放鬆下來，我們需要一個「放空」的大腦，既平靜又放鬆，而如何放下壓力、焦慮，對很多人來說需要刻意練習。」



心態的力量

作者：何權峰

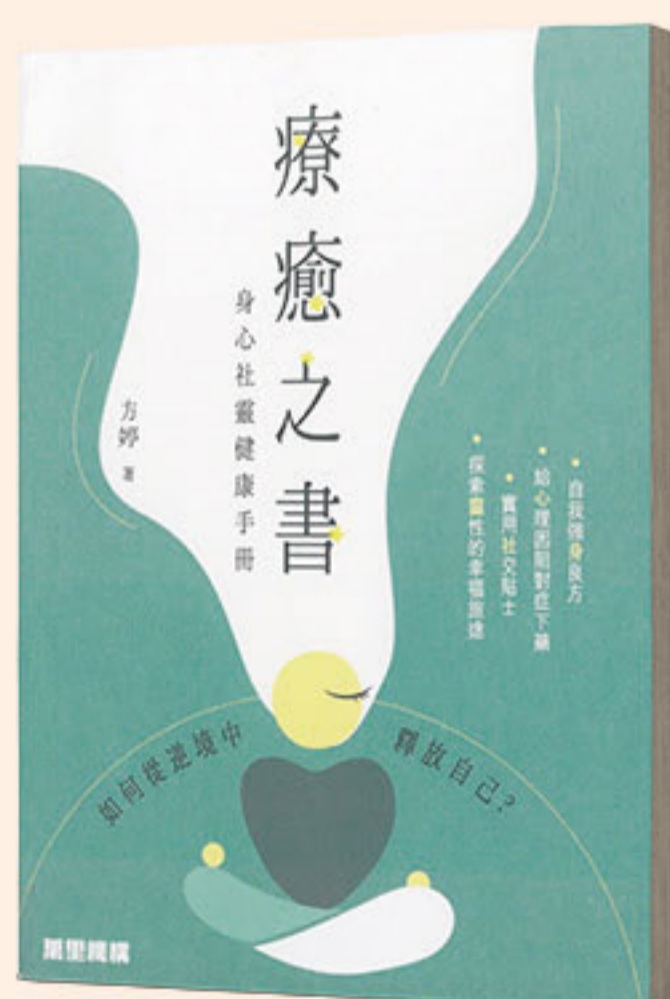
「快樂並不是在外面，它是在你的心裡面。心沒問題，一切都沒問題；心轉變了，世界也會跟著改變。心態一轉，格局便不一樣，人生也會因此而豁然開朗。」



情緒養生

作者：註冊中醫師李翠妍博士

「養生的第一步便要關注情緒健康，情緒調和才能確保體內氣血平衡，減少疾病發生，健康長壽。」



療癒之書

作者：方婷

「我們成長後往往忽視不少重要的情緒和價值，並漸漸對世界變得消極，誠然，生活就是悲喜交錯，學懂愛自己，才能令人豁然開朗，無懼逆境。」

有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓
精神健康資源中心或致電 2595 4008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟 出版日期：2023 年 9 月