

嶺南衡怡紀念中學長者學苑

「精神健康心靈導航」網上課程

第一堂：認識精神健康及相關應用程式之使用（教學短片）

視像文字稿

大家好，今堂我們會一起談談關於「精神健康」這個課題。

我們留意到，隨著年紀漸長，生活與以往有所不同，不少長者會不自覺地思緒萬千，開心的事情會想，不開心的更是反覆思量，煩惱因此變得愈來愈沉重，影響情緒，甚至降低了生活質素。因此，今天我們會一起了解一下什麼是精神健康，並介紹三款可以幫助減壓和放鬆心情的手機應用程式，希望能讓大家的心情變得輕鬆一點，減少煩惱。

根據世界衛生組織（WHO）對「精神健康」的定義：精神健康並不只是沒有精神病，而是指一個人能夠：發揮自己的潛能、應對日常生活的壓力、有效率地工作和學習、並能貢獻社會。具備以上條件，才算是真正的身心健康。

精神健康與身體健康同樣重要，無論年齡多大，都應該得到妥善照顧。尤其對長者而言，生活上可能經歷許多轉變，而這些轉變，有時會帶來一種「失去」的感覺——好像內心出現了一個洞，空落落的，不知道如何填補。這些「失去」可能來自退休後失去每日工作的節奏，或是失去如往日般日夜照顧家庭與孫兒的生活，現在突然靜下來，反而不知道可以做些什麼。朋友各有各忙，身體也不像從前那樣靈活，有時會感到孤單、失去目標，甚至懷疑自己的價值。

根據世衛的研究，全球約有 15% 的 60 歲以上人士，會面對某些情緒或精神健康的問題，換句話說，每 7 位長者中便有 1 位受到影響，當中最常見

的是抑鬱症和焦慮症。然而，很多時候大家會選擇將情緒壓抑下來，不敢向人傾訴。為什麼呢？因為怕被批評，怕被說太敏感、太脆弱，於是就選擇忍耐，不敢尋求協助。但事實上，照顧自己的內心，一點也不羞恥，反而是一種智慧。

現代人講究養生，春夏秋冬都懂得選擇合適的食材來補身，但除了補身，更要學會「補心」。因為心情不好，身體也難以真正健康；唯有當內心平靜下來，身心才能真正安穩。那麼，我們可以怎樣「補心」呢？

現今科技發達，有一些免費的手機應用程式，可以幫助我們舒緩情緒、減壓放鬆。

第一個想介紹的是由醫院管理局推出的《減壓情識》，當中包括精神健康評估、深呼吸練習、正念冥想和音樂放鬆等內容，適合在家中慢慢練習。

第二個是《心導遊+》，這是由香港賽馬會支持的計劃，應用程式設計簡單易用，當中包括精神健康評估、短片和心情記錄等內容，有助大家認識自己的情緒，逐步建立正面思維，不再被負面情緒困擾。

第三個是由香港心理衛生會開發的，「輔負得正 2.0」程式，它提供專業的線上輔導服務，使用者可以在服務時間內，由專業社工提供輔導，幫助處理情緒困擾。此外，程式還包括以「認知偏向矯正」作為設計概念的遊戲，從輕鬆的遊玩過程中建立正向思維，並有情緒測試功能，讓使用者即時了解自己是否處於壓力或抑鬱狀態。

現在，我們來看看如何下載並使用這些程式。這三個程式都可以免費下載，讓我們一步步來操作。

第一步：打開手機的應用商店

如果你是 iPhone 用戶，請打開「App Store」；如果你是 Android 用戶，請打開「Google Play」或者「華為應用市場」。

第二步：搜尋程式名稱

在應用商店的搜尋欄中，輸入程式的名稱，例如「減壓情識」、「心導遊+」或者「輔負得正」。確保你輸入的名稱正確，這樣就能找到你想要的程式。

第三步：下載並安裝程式

找到程式後，點擊「下載」或「安裝」按鈕。程式會自動下載並安裝到你的手機上。

第四步：啟動程式

安裝完成後，你只需要點擊「開啟」來啟動程式。然後，根據螢幕上的指示進行操作，開始使用程式來幫助你管理情緒，放鬆身心。

精神健康需要時間慢慢培養，每天給自己幾分鐘時間，做深呼吸，靜靜坐一會，聽聽音樂或做些自己喜歡的事情，都是一個良好的開始。

今天的分享就到這裡。如果你覺得有幫助，歡迎與家人或朋友分享，讓更多人一起學懂「補身」亦「補心」。

溫馨提示：本教學影片僅供一般示範及參考之用。影片於 2025 年 12 月製作，所示範之流動應用程式或網站介面、功能及操作流程，均為該日期之版本狀況。應用程式或網站其後或會更新，實際情況可能改變。如與最新版本有所差異，請以官方最新版本為準。

本影片由嶺南衡怡紀念中學長者學苑提供內容及製作。