

嶺南衡怡紀念中學長者學苑

「精神健康心靈導航」網上課程

第二堂：精神健康評估工具及線上輔導服務（教學短片）

視像文字稿

在上一堂課中，我們提到，隨著年紀增長，除了注重「補身」，更要學懂「補心」。

今堂，我們將會介紹幾個實用的「補心」工具，帮助大家了解自己的壓力與情緒狀況，並了解如何即使身處家中，也能尋找到專業而可靠的傾訴管道。其實，關心自己的情緒，就如定期量度血壓一樣，不應等到情況嚴重才處理，而是應及早察覺、及早照顧自己。

現時有兩個免費的手機應用程式，能協助進行基本的自我情緒評估：第一個程式是由醫院管理局推出的「減壓情識」，當中設有「壓力指數測量」。現在，我們一起看看如何使用這個功能，來幫助你了解自己近期的壓力情況。

第一步：在你的手機上，點擊「減壓情識」程式圖標，打開應用程式。

第二步：進入程式後，你會看到主畫面，上面有不同的功能選項。

第三步：在主畫面上，點擊「我有壓力？」功能。這個功能可以測量你的壓力指數。

第四步：根據螢幕上的問題，回答與你近期情況有關的問題，例如，是否擔心別人如何評價自己的表現，或是否出現記性差及難以集中精神等情況，這些問題貼近日常生活，十分容易回答。

第五步：完成第二十條問題後，按右下角的「結果」按鈕。系統會提供不同程度的壓力指數結果，讓你掌握當下的壓力狀況。

第二個程式是「心導遊+」，由香港賽馬會支持，當中包含一份「心理健康狀況問卷」，幫助你了解過去一星期的情緒變化。接下來，我會示範如何使用「心導遊+」的「心理健康狀況問卷」功能。

第一步：打開「心導遊+」應用程式並註冊登入。當你首次使用時，會需要進行登記再登入帳戶。或者，你可以選擇透過現有的 Facebook 或 Google 帳號直接登入。

第二步：進入主畫面並回答問題。登入後，首先你需要回答兩條問題。這些問題會詢問你過去是否使用過精神健康服務。回答後，按下「繼續旅程」，就會進入與機械人「阿本」對話的畫面。

第三步：與阿本對話並開始問卷。在這裡，阿本會問你如何稱呼，可以輸入你的名字。例如「阿美」或「阿強」，然後按旁邊的箭頭送出回應。接著，阿本會繼續帶領你填寫「心理健康狀況問卷」。你只需要在對話框內選擇「明白，咁我而家做」，然後按旁邊的箭頭送出回應。

第四步：回答情緒與行為的問題。阿本會繼續向你提問，這些問題包括你是否感到沮喪，焦慮，或是否有情緒波動等。這些問題幫助你了解自己近期的心理健康狀況。

第五步：查看結果並獲得建議。完成 17 條問題後，阿本會再問你一些背景資料。完成後，系統會顯示你的評估結果。問卷設計經科學研究驗證，

可以初步評估抑鬱與焦慮症狀。阿本會簡單解釋結果，並指示你觀看程式提供的課程，這些課程將幫助你改善情緒。

同時，亦想提醒大家，這些測試並非正式診斷工具，但有助你提高對自身心理狀況的認識，及早察覺變化，讓自己有時間調整與適應。若你發現自己難以獨力處理壓力或情緒問題，切勿壓抑或隱藏。

現時有一些便捷的支援平台，免費、匿名、毋須露面，讓你隨時有人可以傾訴。

第一個平台是「輔負得正 2.0」，由香港心理衛生會開發，旨在提供網上心理健康支援服務。倘若老友記希望與人傾訴，可以在應用程式主頁選擇「線上輔導」。填寫簡單的個人資料後，按下「確定」鍵，系統便會引導您進入一對一的對話介面，等待當值的註冊社工與您聯絡。不過請留意，該服務僅於指定時間內提供，使用前記得先查閱服務時間呀。

第二個服務是「Chat 窿」，由撒瑪利亞防止自殺會提供，無需撥打電話、無需提供姓名，只需進入網站，即可透過文字訊息與輔導員即時對話。無論你是晚上失眠、情緒低落，或感到孤單無助，你也隨時可以去「Chat 窿」網站，按「開始聊天」按鈕，然後填寫簡單個人資料及你當下的困擾，再按「開始對話」，等待輔導員聆聽你的心聲。這服務全年無休，隨時提供陪伴。

若使用上述平台後，仍覺情緒困擾持續，建議考慮進一步尋求專業輔導員、心理學家、社工或精神科醫生的協助，他們會根據你的需要提供適切支援。

各位老友記，請記住，無需一個人默默承受所有壓力，社會上有很多有心人樂意陪伴你同行，陪你重新尋回生活的色彩。我們不會標籤你、不會嘲

笑你，更不會否定你。我們會用心傾聽，默默支持。你知道嗎？願意打開心窗、說出感受，已經是非常勇敢的第一步！

請牢記：照顧自己的心情，絕不丟臉，反而是一種活得通透的智慧。

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。