

媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA： 經濟日報
標題 TITTLE： Re:Fresh 線上精神健康自助平台 - 媒體專訪
日期 DATE： 2022年6月28日 (星期二)

Lifestyle
C7 健·營坊

2022年6月28日 星期二

hkett
香港經濟日報

讀者意見專線：E-mail:hkett-lifestyle@hkett.com
撰文：黃麗江 圖片：受訪者提供
編輯：周美好 美術：梁銘健
查詢：refresh.bokss.org.hk



Uuendy Lau 喜歡探索自然世界和人類發明之間的互動和對比，進行不同研究、實驗和藝術創作。

3大徵兆自測精神健康 線上虛擬畫廊自療新方法

最近，Re:Fresh 電子精神健康支援自助平台與社區機構和大學合作進行研究，發現自疫情爆發後，線上精神健康服務平台使用率增加差不多6成，升幅突顯香港市民更需要關注自身精神及情緒健康。為尋找別開生面的「自」療方法，平台與香港新晉藝術家 Uuendy Lau 合作，以虛擬畫廊提供不一樣的空間給有需要人士治療，而且費用全免。



據 線上精神健康服務平台使用研究報告中，發現近47%使用者有中度至非常嚴重程度的焦慮，而尋求線上心理輔導的人數增加近兩倍以上。有見及此，由中國銀行（香港）資助、浸信會愛羣社會服務處主辦一個名為「Re:Fresh 電子精神健康支援自助平台」（Re:Fresh）的線上精神健康服務，望能為大眾提供更有用的線上精神健康服務。

輕鬆做個精神健康守護員

Re:Fresh 計劃督導主任潘文輝表示：「我們參考美國生活形態醫學及美國國家健康研究所的研究，以6種切實可行的健康目標為主題，如飲食、睡眠和人際關係等，提供一些深入淺出的專家建議，和提供預防性的資訊給有需要的使用者。據耶魯大學心理學博士 Michael F. Hoyt 的建議，及早接受短期心理諮詢，會更有效舒緩焦慮、抑鬱、失眠等人際關係衝突問題，效果更始美長期輔導。」但情緒這東西，很多時仍是解鈴還須繫鈴人，心病還須心藥醫，在未來到嚴重階段時，自療也是一個很好的方法。潘文輝說網上平台的好處是全天候，用戶可透過平台推介的自助方法去學習，慢慢為自己重建一個良好的生活習慣。

透過藝術療愈情緒

平台操作簡易，只需提供可作日後溝通用的電郵地址（不用用真名／不記名，一切資料絕對保密），便可成用戶，登記時回答幾項關



虛擬畫廊並不照來讓往，亦沒有人來催促，可讓人靜靜地一個人觀賞 Uuendy Lau 的畫作，一個偌大空間能讓你與藝術家溝通的「個人」畫廊。

於精神健康問題，從中會得到一份較客觀的評估指數。Re:Fresh 計劃主管林禮康說：「上次分享會上，有一位用戶表示透過自助平台所提供的工作坊或講座得到『自療』的方法，有效地得到舒緩情緒壓力，效果顯著，因此主動出席和分享她的體驗，因能在早期出現徵兆時便能對症下藥，才是治療精神健康的最好方法。」

如發現有屬中度或嚴重程度個案，平台中心會評估，並在7日內作出回應——鼓勵該用戶來一次線上面談（可用 Zoom／電話），目的為了解對方情況，再視乎需要才作輔導跟進。潘文輝說：「平台透過人工智能，為各用戶提供適合他們相關（6種健康目標）的工作坊和資訊，平台更會定期邀請專業嘉賓主持線上工作坊和講座，費用全免。」首個登場場合的嘉賓便是香港新晉藝術家 Uuendy Lau。

主題是「遇見新的我」，是雙方第一次圍繞精神健康來作藝術創作，望透過與藝術對話，創作者與大家一起踏上一趟自我探索的全新旅程，發現自己另一些新的面貌，擁抱自己並定下新的挑戰。



Re:Fresh 電子精神健康支援自助平台計劃督導主任潘文輝（左）和主管林禮康（右）表示，自助平台能讓大眾可更深認識精神健康的重要性。



平台早前召開記者會，表示自第五波疫情，發現市民對線上支援服務的需求急增，平台使用者現有6,919人，較2021年9至12月累計的3,727人，增幅超過66%。

自測精神健康

只要合乎以下3種狀況的其中一項，已代表精神健康出現問題的先兆：

- 持續劣睡影響工作**
劣睡即睡眠質素欠佳，包括淺睡、早醒或失眠等徵狀，難以集中精神以致影響工作，都是壓力的警號。
- 煩躁易惱被激怒**
如發現自己經常沒耐性、煩躁不安或很少事情已想跟人吵架等，代表神經系統很敏感，處於警戒狀態。
- 焦慮不安精神散漫**
經常很多憂慮，擔心工作前景等，或精神散漫，不斷檢查或清潔某樣物件等，都是中度以上的焦慮程度。

自助課程
失程自療
Managing Emotions 情緒管理
Rest & Sleep 休息與睡眠
Relationships 人際關係
Personal Growth 個人成長
Health & Exercise 健康與運動
Work & Money 工作與金錢

平台上很多自助課程資訊提供，在出現輕微精神健康問題時，可預先「自療」。

平台版面簡潔易用。左面6大主題也是主要hashtag，用戶登入後會以AI分派相關資訊給用戶。