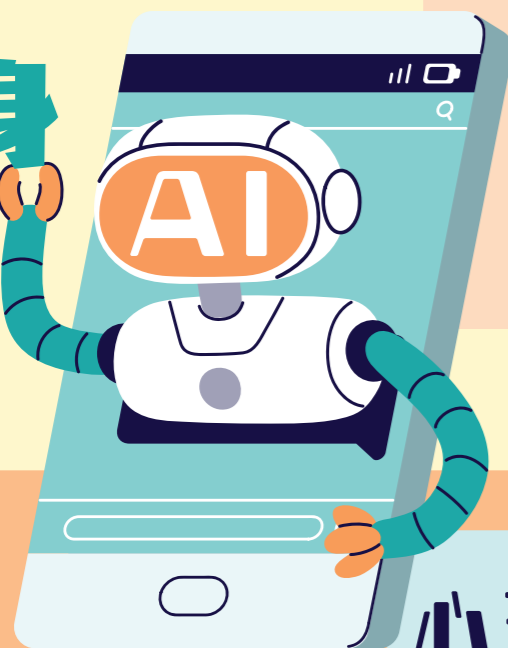




隨身



心理輔導員



都市人的精神健康近年響警號！不少人備受焦慮及抑鬱等情緒困擾。由馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會心導遊+計劃」，今年進入第三階段，特別開拓其人工智能（AI）技術，為本地及海外學生和年青人，提供粵、普、英三語的網上心理治療服務。即使他們未能親身向專業人士求助，只需透過手機應用程式亦可即時獲得適切的情緒支援。

馬會慈善信託基金分別於2016及2020年捐助中文大學心理學系，推出「賽馬會心導遊計劃」及升級版的「賽馬會心導遊+計劃」（「計劃」），建立全港首個一站式網上心理支援平台及手機應用程式。今年五月，馬會再次捐助中大進行為期四年的計劃，並計劃與多間大專院校合作，預計將吸引65,000個新用戶登記使用。

傳統心理治療服務，需要投入大量時間和資源。惟個別大專院校的輔導服務人手不足，有院校的輔導人員與學生人數比率更低至逾1:1,000。「計劃」策劃人、中文大學心理學系教授麥穎思稱，大專生的精神健康問題近年有上升趨勢，求助個案亦較以往複雜，涉及學業、家庭、朋輩及社交。



1

聊天機器人助分流

面對龐大的需求，團隊希望藉AI聊天機器人，先為使用者的心理健康狀態進行評估，達至分流效果。再按其需求，建議合適的早期介入服務和支援，包括：認知行為治療、靜觀訓練、輔助式學習及治療小組，並由臨床心理學家為中度及嚴重個案提供治療。「我們希望透過實用可行的AI技術，讓大家能自在地表達自我，不再為談論自己的精神健康而感到尷尬或羞愧。」麥說。

現時已參加「計劃」的大專院校，包括：香港大學、中文大學、理工大學、東華學院及香港大學專業進修學院。當中東華學院人文學院高級講師歐陽裕曦坦言，不少備受情緒困擾的年輕人，未必會第一時間尋求專業人士的協助，「自助式的網上心理治療服務，不但較切合新一代的生活習慣，而且用量和時間不受限制，正好填補院校輔導人員不足的問題。」



3

心理健康狀況自我檢測

在過去兩星期，你有多常被以下問題困擾？

	完全無	幾日	一半以上	近乎每日
感到緊張、不安或煩躁				
無法停止或控制憂慮				
心緒不寧以至坐立不安				
做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事				
情緒低落、抑鬱或絕望				
難於入睡、半夜會醒或相反地睡覺時間過多				
胃口極差或進食過量				
不喜歡自己一覺得自己做得不好、對自己失望或有負家人期望				
難於集中精神做事，例如看報紙或看電視				
想到自己最好去死或者自殘				



2

馬會捐逾7.9億元提升精神健康

馬會於今年二月宣佈，透過其慈善信託基金撥捐超過7億9千萬港元支持八項措施，透過及早介入及預防，提升青少年以至長者的精神健康，以應對社會上面對的精神健康挑戰。

在未來幾年，馬會慈善信託基金將與政府、非政府組織、社會服務單位、學校、學者等協作，開展一系列支援精神健康的措施。其中包括：擴展並提升社校一般支援服務「賽馬會平行心間計劃」、擴闊「賽馬會樂齡同行計劃」受惠年齡層、於地區康健中心提供精神健康支援；為社會服務單位提供額外支援、加強賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嚶」的服務流量、支援小學生社交情緒教育，以及「賽馬會心導遊+計劃」等。

- 1 (左起) 來自東華學院、港大和中大的代表，將於首階段參加「計劃」，整合大學輔導及健康服務系統。右二為「計劃」策劃人、中大心理學系教授麥穎思。
- 2 馬會早前公佈，透過基層醫療、學校和社區層面，並藉著網上及線下的情緒健康服務，以及全港性評估，為市民提供全面的情緒支援。
- 3 透過一連串的網上工作坊、靜觀和心理治療活動等，使用者可隨時隨地獲得情緒支援。

前往「賽馬會心導遊+計劃」
平台查看結果分析
<https://www.jctplus.org/>

