



## 「賽馬會心導遊計劃」 - 一站式網上心理支援平台及手機應用程式

#Medicine

#MobileApp

#Healthcare

#2019

**登記成為會員  
費用全免**

**5分鐘進行評估  
了解心理健康狀態**

**心理健康資訊  
了解更多心理健康**

**網上自學課程  
提升心理健康**

**項目負責人**  
**麥穎思教授**  
心理學系

- 捐助機構  
香港賽馬會慈善信託基金
- 合作夥伴  
由香港中文大學及新生精神康復會主辦《說書人》協辦

在香港，每7位成年人就有1位曾經歷焦慮及抑鬱等常見的精神病，其中只有25%人曾求助。有見及此，賽馬會心導遊計劃針對18至45歲的在職人士，建立全港首個一站式網上心理支援平台及手機應用程式，並定期舉辦公眾活動，向大眾推廣心理健康及反污名。

### 特點及優勢：

- 簡單心理健康評估 - 5分鐘了解狀態
- 網上自學課程，包括：壓力管理、靜觀及善待自己
- 按需要提供網上指導自學課程或單對單服務去改善情緒困擾
- 能隨時隨地使用網上心理健康自助工

向有意為員工提供精神健康服務的公司和機構，以匿名保密方式，向僱主提供有關員工的整體精神健康及服務使用情況。

Online platform: [www.jctourheart.org](http://www.jctourheart.org)

賽馬會心導遊計劃  
心導遊行程 心理健康資訊 自我檢測站 JCTH tester 1

1 頁 > 心理健康資訊

歡迎你回到心導遊！

### 心理健康資訊

心理健康教育是神讓人家更瞭解什麼是心理健康，並促進大家對有精神疾病的人的認識，藉此提高大眾的心理健康及減少社會對精神病的污名及歧視。

- 開始** 什麼是心理健康？  
心理健康可以被理解為一種健康狀態，是健康極為重要的一部份。
- 開始** 什麼是精神病？什麼是精神困擾？  
精神困擾泛指不同程度的心理或情緒困擾，而其賽香港每四個人中就有一人會在一生中經歷至少一次精神困擾。
- 開始** 什麼是抑鬱症？  
有抑鬱症的人不但會感到「不開心」，也會感到對事情提不起勁；很多時候很想改變自己的現狀，但卻無能為力。
- 開始** 什麼是焦慮症？  
有焦慮症的人有很多擔心，即使有時知道自己太杞人憂天，還是沒法控制自己不去擔憂。
- 開始** 什麼是污名？  
污名指的是對人的誤解、刻板印象、偏見，甚至是歧視；因為精神病人污名，看似普通的社交生

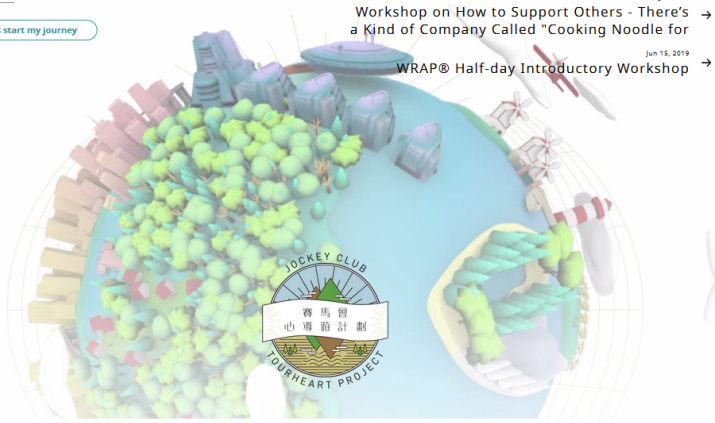
心理健康資訊

Mental Health Information | 登入

Let's start my journey

Workshop on How to Support Others - There's a Kind of Company Called "Cooking Noodle for

Jun 15, 2019 WRAP® Half-day Introductory Workshop



計劃網頁主頁

日常困擾小錦囊 重新開始

協助你解決日常困擾的實證為本小練習

<p>自悠行 該怎麼放下? 進行中</p>	<p>自悠行 給作為陪伴者 的你 完成</p>	<p>自悠行 現在的生活是 我想過的嗎? 完成</p>
<p>自悠行 你窮得只剩下 錢嗎? 完成</p>	<p>自悠行 我想改善飲食 習慣! 完成</p>	<p>自悠行 如何提供建設 性的批評? 完成</p>
<p>自悠行 找出人際衝突 的根源 進行中</p>	<p>自悠行 處理別人的批 評 完成</p>	<p>自悠行 在衝突中冷靜 下來 進行中</p>
<p>自悠行 失眠, 怎麼 辦? 進行中</p>	<p>自悠行 尋找生活的目 標 完成</p>	<p>自悠行 轉化自我批評 為善待自己 完成</p>
<p>自悠行 欣賞生命美好 的一面 進行中</p>		

日常困擾小錦囊

<p>登記成為會員 費用全免</p>	<p>5分鐘進行評估 了解心理健康狀態</p>	<p>心理健康資訊 了解更多心理健康</p>	<p>網上自學課程 提升心理健康</p>
------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------

手機應用程式

### DO YOU LIKE OUR PROJECT?

Tweet it

f Share it

in Share it

Contact us

### MORE TO EXPLORE

All projects >

Key Elements  
Dr. B

Personalised articles Tracking tools Chatbot Product Review

信息及通訊科技  
**Dr. B**

Dynamic Range Non-linear Frequency

信息及通訊科技  
雙目視覺在娛樂和醫療的應用研究

Driven parenting app  
0-3 babies

1. Smart Feed 2. Development Visualization 3. ECE Development Analytic & Recommendation

信息及通訊科技  
**BBGuide**

信息及通訊科技  
全球首創網絡編碼技術BATS

[Read more >](#)

[Read more >](#)

[Read more >](#)

[Read more >](#)



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

[HOME](#) [CH](#) [PROJECTS](#) [EXHIBITIONS](#) [PROJETS ARCHIVE](#) [CONTACT US](#) [CH](#)

Copyright © 2021. All Rights Reserved. Centre for Innovation and Technology  
The Chinese University of Hong Kong | [Privacy Policy](#) | [Disclaimer](#)