

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2021 年 10 月 11 日

承蒙李嘉誠基金會撥款捐助
新生會首創《知情學派》網上精神健康學習平台
自訂個人化學習進程 隨時隨地提升身心靈健康

新冠疫情持續逾年，港人的生活模式改變不少，很多人早已習慣以網上方式學習、工作，或與親朋好友聯繫共聚。為回應大眾在「新常態」下學習模式的改變及對精神健康的需求，新生精神康復會(新生會)承蒙李嘉誠基金會撥款捐助，推出全新一站式《知情學派》網上精神健康學習平台，希望藉此向社會推廣精神健康訊息，同時為業界提供培訓機會，讓學員以多角度看待精神健康，並能隨時隨地按自己的需要及步伐，學習有關精神健康的知識。《知情學派》網上學習平台於 2021 年 3 月開始試行，並於今天(10 月 11 日)正式面世。網上學習平台設有不同主題的課程以供報讀，所有課程費用全免，歡迎所有有興趣了解精神健康服務的人士報讀。讓大眾在百忙之中，亦能好好照顧自己，學習如何提升自己或身邊人的身心靈健康。

特色一：漸進式課程框架 全面提升支援能力

《知情學派》網上學習平台以「認識(Aware)—識別(Identify) —採取行動(Act)」為課程框架，透過循序漸進的方式，由學習知識、懂得識別問題，以至提升自助及助人的能力，讓學員全面認識支援精神健康的方法。課程內容分作三大類別，包括自學課程、實時 Zoom 課程，以及多元資訊分享，內容涵蓋自我管理和倡議、精神健康議題，以及助人態度和技巧等主題。

特色二：專業導師團隊精心製作 課程內容多元實用

自學課程由經驗豐富的導師團隊製作而成，包括學者、社工、心理學家、精神健康從業員、輔導員、精神科或專科醫生等專業人士，內容包括聲音導航、短片分享、閱讀資料及小測驗等，提供多面向和多元化的學習教材。而在實時 Zoom 課程中，導師會以工作坊形式，讓學員進行各樣練習和交流，再以生活例子探討生活壓力和精神危機的成因等，以及以實際助人的困難為題，逐一拆解應對方法。

特色三：自訂個人化學習進程 無懼時地限制

《知情學派》網上學習平台的最大優勢，是容許學員可按自己的興趣、需要及作息時間，選擇合適的課堂修讀。當中，尤以自學課程最具彈性，學員可以善用餘暇、有系統地完成課程，而毋須擔心受時間及地域的限制。隨時隨地，只須一部手機或一台平板電腦，已可連接網上學習平台的全方位學習教材及資料庫，省時方便而且效率甚高。

特色四：費用全免 專業人士及大眾皆宜

有意報讀課程的人士，可到《知情學派》網上學習平台瀏覽課程大綱，了解課程內容大要、學習目標及所需時間等基本資料，再於平台註冊成為學員便可報讀課程。不論是註冊成為學員，或是報讀網上課程均毋須收費。根據本會初步統計，學員之中，半數為一般大眾人士如家庭主婦和學生，四成為助人專業人員如社工、心理學家及朋輩工作員，約一成為老師及教學助理等，可見課程的主題能切合不同受眾的需要。

《知情學派》網上精神健康學習平台網址：<https://www.mhlearninghub.hk>

【表一】《知情學派》課程內容三大類別

課程類別	特點	部份主題內容
1. 自學課程	學員可於工餘時間自修學習，根據個人進度和興趣，透過報讀主題式課程，有系統地學習進深的專題內容	《生命自覺初探》、《非暴力溝通 x 正念 初體驗》、《個人復元計劃》、《認識常見精神困擾》、《復元與身心靈健康》、《心理復元技巧入門及學習指引》、《理解傷感入門課》
2. 實時 Zoom 課程	學員可於網上實時與導師交流，讓導師聽取學生聲音，從而更有針對性地給予反饋	《情緒自救錦囊》、《化解情緒密碼》、《精神科藥物的基本認識》、《抗焦慮藥和安眠藥的認識》、《你我他熟悉的日常傷感經驗》、《學習放鬆及停下來》
3. 多元資訊分享	邀請專家、復元人士及其他機構以文章、漫畫、短片、小品或說故事等方式分享精神健康資訊	《情緒小錦囊》、《守護者必學 4 大技能》、《整全的健康概念》、《對生命自覺的十個反思》、《你必須知道的習慣背後的形成原理》

【表二】學員對課程的正面回饋

➤ 較深入了解到精神科藥物，從而理解到使用者服藥後的表現在某程度上是受藥物影響，在日常生活上多一份體諒
➤ 我本身是病人，所以這一課能令我對藥物加深了最基本的認識，尤其一些平時覆診時沒機會問醫生的迷思
➤ 對精神科藥物有深入了解，有助我減少恐懼
➤ 跟著導師的帶領體驗正念，讓自己一小時的時間及空間放鬆身心
➤ 做完放鬆練習，感到舒暢、愉快和溫暖
➤ 滿意，課程對我有啟發，能夠較有系統地看見自己可以給予自己能力去改變
➤ 培養正面的意念及思維，從而培養出一些令自己可以更為快樂的習慣
➤ 導師對有關課題很有經驗及盡力講解

關於新生精神康復會

新生精神康復會成立於 1965 年，致力發展「以復元為導向」、「以人為本」、「以實證為基礎」的社區精神健康服務。新生會營運超過 70 個服務單位及工作項目，逾 1,300 名職員的工作團隊，全面提供住宿、就業培訓及社區支援，每年為 16,700 名復元人士及其家屬，以及為 37,500 公眾人士提供精神健康教育。為推動社會共融及支持康復者自力更生，本會發展多元業務的社會企業超過 20 項，以及透過 330 品牌 – 寓意「身、心、靈」，積極向公眾人士推廣關注身心靈健康的訊息。

資料相片: https://bit.ly/onlinelearningplatform_oct2021

- 完 -

傳媒查詢：

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：jojochu@nlpra.org.hk

高級傳訊主任 周潔媚 電話：3552 5102 電郵：kimchow@nlpra.org.hk

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：www.nlpra.org.hk