

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2021年6月4日

新生會情緒 GPS 心理服務採用「階梯支援模式」支援港人 國際權威學者引數據證成效顯著

過去一年疫情持續，港人社交生活大幅減少，出遊減壓遙遙無期，長期備受壓力，容易累積抑鬱情緒而不自知。新生精神康復會(新生會)承蒙香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助為期三年的「賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃」，向受到不同程度情緒困擾的人士提供心理支援服務，以陪伴港人渡過艱難時刻。

有見及此，「賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃」參考了英國「心理治療普及化計劃」，採用「階梯支援模式」，在臨床心理學家督導下、由心理健康主任根據受情緒困擾人士的需要，提供評估和實證為本的專業心理治療服務。在過程中，專業團隊採用了指導式自助心理治療的模式，提供低密度認知行為治療。

為了讓業界進一步認識心理治療的「階梯支援模式」對治療情緒困擾的效用，新生會於六月一日與香港中文大學合辦專業研討會，主題為「如何有效地提供心理治療-階梯式支援模式」，邀得英國殿堂級學者 David M Clark 教授、香港中文大學心理學系梁永亮教授及蘇可蔚教授擔任講者，本會代表則有臨床心理學家凌悅雯博士及楊翠兒女士。研討會吸引了超過二百位於本地提供精神健康服務的專業人士出席，這大概說明了本地服務提供者對於提昇服務質素，及促進服務更易於予大眾接觸的心思是有目共睹的。

採用嶄新模式 支援港人情緒需要

在二零二零年九月至二零二一年五月期間，共有 3844 人在「賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃」的網頁完成情緒測試。3844 人當中，11%受輕度抑鬱或焦慮情緒影響，38%受中度抑鬱或焦慮情緒影響，48%受嚴重程度的抑鬱或焦慮情緒影響。由此可見港人的情緒狀況及心理早期介入服務的重要性。

香港中文大學心理學系教授梁永亮教授發表的研究數據[^]顯示，約 50%受常見情緒病困擾人士於低密度認知行為治療協助之下痊癒，當中尤以輕度至中度抑鬱及焦慮人士療效更為明顯，治癒率約 59-64%，可見「階梯支援模式」在本港應用上有顯著成效。除了療效顯著，「階梯支援

模式」亦顯示有效的成本效益，服務使用者進入服務的輪候時間大約四至五星期，而上述療效平均只需五點五節。

^備註：此計劃數據是來自於賽馬會心導遊計劃情緒 GPS (2017-2020)

國際學者引研究數據證成效

在研討會上，David M Clark 教授分享了心理治療如何能有效地及早介入受常見情緒病困擾的人士，他分享階梯式支援模式已於英國應用超過十年，並取得到充分的研究數據支持。現時在英國有 8000 名治療師為抑鬱及焦慮人士提供低密度及高密度的心理治療。

在新冠肺炎期間，英國使用遙距治療的人數，從二零二零年二月的 29%大幅增至二零二一年二月的 89%，但遙距治療並不能完全取代面見形式 (face-to-face) 的心理服務，基於服務模式要以人為本，因此，服務提供是按受者需要而提供有彈性的服務，讓受者選擇面見形式，或各種遙距治療。

根據英國的服務經驗，服務提供的等候時間長短能準確預計治療的成功率，若服務提供能控制輪候時間少於六個星期，復元率能大大提升；若患者等候時間多於六個星期，即使提供相同的治療，效果也會大大減少。英國的服務輪候時間已經從一年減少到十六天，在二零一八年的數據顯示痊癒率可達到 63%。

關於情緒 GPS

承蒙香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助為期三年、新生會旗下的「賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃」乃延續自賽馬會心導遊計劃情緒 GPS (2017-2020)，是新一階段的心理健康自學支援計劃。賽馬會情緒 GPS 利用「階梯支援模式」，為不同程度情緒困擾人士提供不同密度的實證為本心理治療。此計劃分為三層階梯，透過系統化的分流令不同需要的人士更快獲得合適的心理治療和服務。了解更多關於賽馬會情緒 GPS，請瀏覽 www.egps.hk。

活動相片：<http://bit.ly/eGPSSeminar20210604>

- 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

有關情緒 GPS 的資訊，請瀏覽：www.egps.hk