



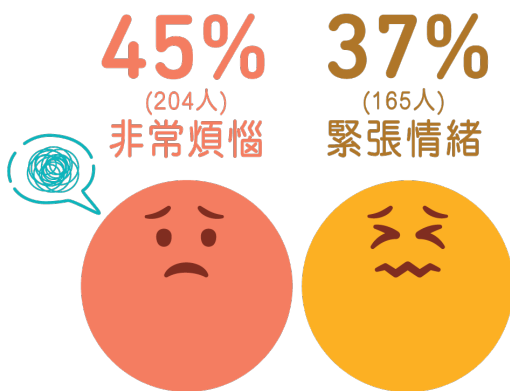
2022年8月號

## 新生會推出全新服務 「賽馬會心理e療站」

新生精神康復會(新生會)於今年6月底推出的一站式免費網上心理治療平台「賽馬會心理e療站」(eClinic)，以迎合港人在疫情下對精神健康支援服務的需要。

疫情持續兩年多，港人在家庭、工作及社交生活方面均受到影響，負面情緒日積月累。為了解市民大眾在疫情下精神健康的狀況及對網上心理健康服務的需求，本會於6月至7月期間，進行了「2019冠狀病毒病疫情下港人心理健康問卷調查」，合共收集了452份有效回覆。

### 調查結果簡要



2022年8月號

## 「賽馬會心理e療站」發佈會

新生於2022年7月28日舉行「賽馬會心理e療站」(eClinic) 發佈會，除正式推出eClinic服務外，並向媒體發佈有關問卷調查結果及分享網上心理治療在外國的經驗。



根據調查結果顯示，雖然有不少受訪者承認在疫情下生活受壓及有對情緒有不同程度的影響，但只有25%受訪者曾經使用心理健康服務(115人)。新生精神康復會臨床心理學家張敬斯博士認為，是次調查結果反映大眾意識到自己受到情緒困擾，但未能覺察自己的心理服務需求。不過，在整體受訪者當中，55%表示於疫情爆發後更能接受網上心理健康服務(248人)。由此可見，不同年齡人士對於網上心理健康服務的接受程度已大大提高。

“

這或許與傳統刻板印象有關，不少人認為心理服務僅適用於曾被正式診斷有心理病患的人士，自己並不需要。

--新生會臨床心理學家張敬斯博士



2022年8月號

## 網上心理治療成新趨勢

近年網上心理治療服務成為國際大趨勢，梁永亮教授於發佈會亦分享了網上心理治療服務的實證經驗。早前香港中文大學心理學系及英國牛津大學的研究指出，社交焦慮的人士參與網上治療後能有效減低社交焦慮，成效與英國同類研究相約，86%的參加者在完成治療後已完全康復。而混合模式的網上治療能夠減少六成的治療師平均在面對面治療的時間，顯示心理治療更加有效率。



“

網上治療能運用多種學習元素，透過錄影網上會議讓參加者客觀地看到自己的表現、處理涉及社交焦慮相關的創傷等。

--香港中文大學心理學系教授及臨床心理學研究生課程主任、  
 新生精神康復會培訓、研究及發展小組委員會委員梁永亮教授

## eClinic - 隨時隨地在線接受治療

承蒙香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助，新生會推出一站式免費網上心理治療平台「賽馬會心理e療站」(eClinic)，服務最大特色是採用網上及實體的混合模式，能夠向特定人士提供高強度、個人化和實證為本的心理治療服務，冀以嶄新方法支援港人面對情緒困擾。

2022年8月號

“

新生會一直發展嶄新的服務，讓更多有需要的人接觸到具實證為本的心理治療。我們希望透過eClinic讓一些原本因為時間、地點所限制或擔心受到標籤的人，可以隨時隨地獲得適切的心理支援。

--新生會行政總裁朱世明先生



## eClinic 三大服務特色

### 特色1：採用混合模式

項服務採用混合模式(hybrid mode)，即包括網上自學情緒管理方法，以及與治療師的面對面個人會談。此模式能有效填補現有的網上心理健康服務中，僅提供自學教材或只有輔助人員提供有限度指導的不足。

### 特色2：個人化治療

服務使用者可以全天候於網上平台學習到情緒管理的相關技巧，並配合治療師的定期視像或電話會議作緊密輔助，務求提供更個人化和針對性的心理治療，協助有需要人士改善抑鬱及焦慮情緒，並學習健康而有效的情緒管理技巧。

### 特色3：具臨床實證

課程採用「整全情緒治療」(Unified Protocol, UP)，是一種具臨床實證的認知行為心理治療，能有效改善抑鬱及焦慮情緒。整個治療為期14星期，由專業治療師負責，及由臨床心理學家督導以確保治療成效和風險管理。



2022年8月號

## eClinic 服務簡介

賽馬會心理e療站 (eClinic) 是一個網上心理治療平台，服務對象為受抑鬱或焦慮情緒困擾的人士，由專業治療師提供網上心理治療課程。項目由賽馬會慈善信託基金於2021年4月開始捐助新生精神康復會舉辦，課程費用全免。

## eClinic 服務對象

- ✓ 受抑鬱或焦慮情緒困擾人士
- ✓ 15歲或以上 (15至35歲人士優先)
- ✓ 香港永久居民
- ✓ 以中文及廣東話上課

如您或身邊的朋友正面對情緒困擾，歡迎登入 <https://eclinic.hk> 作初步自我評估，如符合條件即可登記參加eClinic網上心理治療課程。



掃描二維碼了解更多

2022年8月號

## 新生會最新動向

### 本會執行委員會主席及行政總裁 到訪明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

本會執行委員會主席譚贛蘭教授, GBS, JP及行政總裁朱世明先生於8月4日獲邀到訪參觀位於將軍澳明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，並與時任社會工作服務部部長黎永開先生, JP及時任社會工作服務部副部長李淑霞女士交流服務心得。



### 本會參與香港迪士尼樂園供應商博覽會

本會旗下石排灣綜合培訓中心多年來為香港迪士尼樂園旗下酒店供應由康復者製作的曲奇餅。本會獲香港迪士尼樂園邀請，於7月29日至31日向樂園員工及其合作伙伴展出由旗下庇護工場生產的自家品牌產品，包括gift330產品、紅白藍產品、glee有機零食及正豆豆漿等。



2022年8月號

# 新生會最新動向

## 社企新品推介 本地新鮮烘焙330咖啡豆

愛咖啡的您，除了可到本會旗下社企咖啡店品嚐各款風味的咖啡外，現在也可在家享受一杯好咖啡。

社企推出零售咖啡豆及咖啡粉，包括330 自家拼配咖啡豆、330 手沖玫瑰咖啡粉、330 公平貿易有機咖啡豆、330 「Coffee Review 咖啡評鑑精選」單品豆 - 濃縮咖啡及330 「Coffee Review 咖啡評鑑精選」單品豆 - 手沖咖啡」共五款風味。歡迎親臨 so330, inno330及各 cafe330 選購。



掃描二維碼瀏覽  
社企咖啡店地址

FRESHLY ROASTED IN HONG KONG  
將本地新鮮烘焙的  
330咖啡豆帶回家

讓我們繼續連繫在一起，將溫暖捧在手裡

<p><b>330 特調 咖啡豆</b></p> <p>濃郁且回味悠長，帶點可可和黑朱古力的味道</p>	<p><b>330 玫瑰 手沖咖啡粉</b></p> <p>玫瑰芳香，草本茶感，口感柔和及可可風味</p>	<p><b>330 公平貿易 有機咖啡豆</b></p> <p>堅果芳香，柔和的莓果甜與坚果風味，朱古力餘韻</p>	<p><b>330 咖啡評鑑精選 濃縮咖啡豆</b></p> <p>濃郁的朱古力，橙皮，乾青蘋果和糖蜜</p>	<p><b>330 咖啡評鑑精選 手沖單品豆</b></p> <p>水果調，杏脯果，酒，紅糖</p>
<p><b>HOUSE BLEND</b></p>	<p><b>ROSE COFFEE HAND DRIP BLEND</b></p>	<p><b>FAIR TRADE ORGANIC BLEND</b></p>	<p>COFFEE REVIEW SELECTION <b>SINGLE ORIGIN ESPRESSO BLEND</b></p>	<p>COFFEE REVIEW SELECTION <b>SINGLE ORIGIN HAND DRIP BLEND</b></p>
<p>ORIGIN OF COFFEE BEANS: BRAZIL, COLUMBIA, UGANDA, VIETNAM</p> <p>TASTING NOTE: FULL BODY AND LONG AFTER TASTE, COCOA AND DARK CHOCOLATE</p>	<p>ORIGIN OF COFFEE BEANS: COLUMBIA, TANZANIA, ETHIOPIA, COSTA RICA, UGANDA</p> <p>TASTING NOTE: ROSE AROMA, HERBAL TEA LIKE, MEDIUM BODY AND COCOA</p>	<p>ORIGIN OF COFFEE BEANS: PERU WASHED SHG, MEXICO WASHED SHG</p> <p>TASTING NOTE: PEACHY AROMA, BERRIES AND BAKED FRUIT SWEETNESS, MEDIUM BODY AND ALMOND, CHOCOLATE AFTER TASTE</p>	<p>ORIGIN OF COFFEE BEANS: ETHIOPIA, BANNO DOTTI CENTER, BEDEO ZONE, HEIRLOOM, 1800-2300M, NATURAL, G1</p> <p>TASTING NOTE: RICHY CHOCOLATY, ORANGE ZEST, DRIED GREEN APPLE, MOLASSES</p>	<p>ORIGIN OF COFFEE BEANS: EL SALVADOR, FINCA EL GUARUNA, YELLOW AND RED CATURRA, BLACK HONEY SHG</p> <p>TASTING NOTE: FRUIT-TONED, DRIED APRICOT, WINE, BROWN SUGAR</p>

2022年8月號

## 新生會最新動向

### 葵盛庇護工場 食物分享計劃 x 快活義工活動

本會旗下「食得滿FUN食物分享計劃」於2022年與大快活再度合作，特意邀請計劃內8位長者會員出席其於7月21日舉行的「快活愛心送遞之『窩心膳行』義工活動」。義工除了協助長者親手製作紙扇消暑之外，亦為他們準備適合長者進食的套餐，讓會員渡過一個輕鬆愉快的黃昏。



如欲向本會作捐贈或商討企業合作事宜，請聯絡新生會企業傳訊部  
([corporate-affairs@nlpra.org.hk](mailto:corporate-affairs@nlpra.org.hk) / 2332 4343)。