



想提升自己的 心理健康?

參加《賽馬會心導遊計劃》 持續鍛鍊你的心理健康

www.jctourheart.org



jctourheart@cuhk.edu.hk
3943-3462/3943-4189

我會在 網上平台 得到什麼?



什麼是《賽馬會心導遊計劃》?

- 計劃內容**
精神健康推廣及反污名
- 計劃時間**
由2017年9月至2020年8月 (為期3年)
- 計劃目的**
建立一站式網上心理支援平台，平台會根據每個人的精神健康狀況去建議及提供合適的訓練或服務

- 公眾人士**
提高精神健康意識及去除對精神病的誤解
- 所有會員**
提升心理健康及促進個人成長
- 有中度情緒困擾的會員**
預防抑鬱或焦慮症狀
- 有較嚴重情緒困擾的會員**
及早處理情緒困擾



從今日開始，持續鍛鍊你的心理健康! www.jctourheart.org

捐助機構
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦單位
香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



協辦單位
說愛人

《賽馬會心導遊計劃》 會提供什麼？

給公眾人士

提高社會對精神健康意識 及去除對精神病的誤解

透過不同的公眾活動及媒介，讓大眾獲取有關精神健康的資訊，去除大眾對有精神病經歷人士的誤解及污名。

影片發布



網上精神健康資訊



說書人Facebook專頁的
故事分享及精神健康教育

虛擬實境(VR)體驗



工作坊、心導遊說書日、公眾展覽



從今日開始，持續鍛鍊你的心理健康！

www.jctourheart.org

給所有會員

提升心理健康 及促進個人成長

我們需要定期做運動去維持身體健康。
要維持精神健康，我們亦同樣需要定時練習。



日常生活小錦囊

用5分鐘學習應付
日常生活及人際關係上的挑戰



循序漸進的自學訓練

由淺入深學習如何提升
自己的心理健康

- 靜觀為本練習 培養對內在及對外環境的覺察，達到澄明、平靜的心境
- 自我慈心練習 學習如何對自己仁慈，減少自我批評
- 認知行為練習 學習如何管理壓力及情緒



課程長度

一至兩個月，每日只需花5至10分鐘

實證發現

三個課程皆有效提升心理健康及降低心理
困擾，而效果能持續至完成課程後的三個月



身心健康行動計劃®工作坊及課程

- 訂立屬於自己的計劃去照顧自己，讓自己無論在任何時候都能維持身心健康
- 成為身心健康行動計劃的帶領員，帶領其他人訂立個人化的計劃

實證發現

課程有效降低抑鬱及焦慮情緒，並提升復元及希望，
效果能持續至課程後三個月



給有中度情緒困擾的會員

預防抑鬱或焦慮症狀



我們的精神健康狀況有高低起伏，有時難免會感到困擾。
我們並不需要獨自去面對這些情況。透過完成網上指導
自學課程，我們的導師會根據會員於該課程的練習情況，
提供網上支援及建議。

網上指導自學課程

靜觀為本訓練



- 培養對當下非批判的覺察
- 學習有意識及慈愛地生活

認知行為訓練(針對過分思考)



- 減少非建設性的反覆思考及慣性逃避
- 培養有效的解難及應對行為



課程長度

每星期花大概35-40分鐘，用6星期完成課程，建立新的生活模式。

實證發現

課程有效減低參加者的過分思考及擔憂，並預防抑鬱及焦慮症狀。



給有較嚴重情緒困擾的會員

及早處理情緒困擾



參考了英國「心理治療普及化計劃」，「情緒GPS」(eGPS)的心理健康
主任會為會員提供一個以認知行為治療為原則的簡短心理治療自學
課程。這個課程強調會員的自主學習及參與，心理健康主任會透過
以下的服務幫助會員學習減輕情緒困擾的方法：

- 以單對單的會面和評估瞭解會員的情緒狀況
- 建議合適的情緒自助工具，讓會員持續學習
- 透過靈活的方式(如視像會議、電話訪談或會面)，定期(於辦公時間、平日夜晚和星期六)跟進會員的學習進度和提供協助

實證發現

服務能有效減輕會員的情緒困擾，帶來理想的復元率

