



「輔負得正」手機應用程式

我們樂意聆聽

每人都有機會受負面情緒影響，你希望了解自己的心理健康情況，甚至透過手機程式得到直接輔導嗎？

「輔負得正」讓關注個人情緒的市民了解自己的心理健康情況，甚至透過程式接受「輔」導，令潛在的「負」面情緒「得」以「正」面的態度和方法處理。

「輔負得正」的功能包括：

- 1.線上輔導：由專業社工為受情緒困擾之市民提供線上輔導；
- 2.趣味小遊戲：以「認知偏向矯正」作設計概念的小遊戲，從玩樂中建立正向思維；
- 3.情緒測試：透過簡單測試，即時了解個人的壓力與抑鬱指數；
- 4.心理健康資訊：提供心理健康與抑鬱/焦慮情緒的資訊；
- 5.求助資源：提供精神健康服務資訊與熱線電話

輔負得正



輔負得正 @MHAHK

開啟

Carrier 3:11 PM

我們樂意聆聽

面對自己或身邊人的精神或情緒困擾，您可能感到徬徨無助。
香港心理衛生會多位具心理健康服務經驗的資深社工，
樂意聆聽您的心聲。
歡迎您按鍵與我們進行線上文字傾談。

服務時間：星期一至五 下午2時至10時
星期六、日及公眾假期 休息

香港心理衛生會

立即開始與我們聊天 >

小遊戲 情緒測試 有用資訊

Carrier 10:14 AM

線上輔導 結束對話

正在與你對話：社工 (社工)

歡迎您的來訪，請耐心等候輔導員與您對話，等候期間將不能傳送訊息，歡迎瀏覽程式內的資訊，並開啟手機設定上的系統通知，以便接收輔導員傳送的訊息。

您好，有咩幫到您？

我唔開心。

咁我同你傾下計呀？

傳送



精選項目



類別



排行榜



搜尋



更新項目