

情緒支援平台僅播片
專家：建AI虛擬角色
實時「讀心」陪你傾



精神健康透視 ④

近年香港湧現不少線上支援平台，將精神健康服務延伸至數碼領域，惟用家反映不少應用程式普遍流於單向資訊傳遞，互動性不足。香港心理衛生會臨床心理學家李嘉欣指出，有海外研究團隊已開發結合人工智能（AI）與穿戴式裝置的雙向互動虛擬角色，可實時監測使用者心跳等變化作出反饋。此外，有輔導機構引入虛擬實境（VR）、擴增實境（AR）等技術推動精神健康的公眾教育，正與科技公司探討融合AI元素，希望有所突破。

大公報記者 姚棠

大公報AI製圖

身邊人應留意的五個先兆

情緒持續低落

- 過了一段時間情緒仍然低落

失去動力

- 返工返學、出街見朋友都無動力

社交脫離

- 以前喜歡參加活動，現在不想見人、不想講電話或回覆訊息

失去愉悅感

- 以前享受的事情現在感受不到快樂

身體症狀

- 經常頭痛、疲倦乏力、難集中精神、失眠

資料來源：臨床心理學家李嘉欣

子女疏離
獨居長者易抑鬱

本港60歲或以上人口已達到約240萬人，約佔全港總人口32%，長者精神健康狀況不容忽視，抑鬱症已成為長者最常見的精神健康問題。香港中文大學早前一項研究指出，本港60歲或以上人士中，有8.6%患有抑鬱及焦慮症，7.4%居於社區的長者患有認知障礙症。精神科專科醫生林美玲表示，長者面對多重失落，例如年紀漸長、體力下降，加上子女長大後疏離甚至移民，這些因素會增加長者的孤單、無助及無力感，最終演變形為抑鬱症。

林美玲醫生引述個案，一名70歲長者原本生活活躍，經常行山或到公園與人聊天，但經歷新冠疫情，加上女兒一家移民後，長者開始整天留在家中，出現頭暈及睡眠問題，向家庭醫生求診也找不到原因，情況持續大半年；經轉介後，林醫生評估才發現，該名長者患有抑鬱症，根源可能在於女兒一家移民後的失落感，但因長者未能清楚表達「只會說頭暈」，遲遲未能夠對症下藥。

出現無病因不適須求醫

林美玲指出，抑鬱會導致長者出現社交退縮（social withdrawal），「沒有動力、不願外出，或者覺得自己這麼無聊會影響別人，不如不見人」。她呼籲，子女多留意父母的行為變化，如發現長者持續不外出、睡眠出現問題或反覆出現查無病因的身體不適，應帶同求醫。

大公報記者 姚棠



▲子女長大後疏離甚至移民，有可能增加長者患上抑鬱症的風險。

機構推就業訓練
助復元者重投社會

香港有不少社福機構提供精神病患者支援服務。至今逾40年歷史的利民會為精神健康問題或復元人士提供社區、就業及住宿訓練三大範疇服務。利民會註冊社工Rachel介紹，全港各區的精神健康綜合服務中心（ICCMW）為15歲或以上的精神復元人士或懷疑有精神健康問題的人士提供服務，接受自行上門，亦可經醫生、社工等專業途徑轉介。服務內容包括心理輔導及篩查，協助未達病發程度但情緒受困擾的人士等。

部分人士經評估後，會獲建議轉介至中途宿舍接受進一步支援。中途宿舍為復元人士提供過渡性住宿，入住可經醫生或社工申請，入住期間可以外出及工作。宿舍內設有多方面的訓練，包括服藥管理、人際關係技巧、理財能力、閒餘活動等，目的是協助復元人士重新適應社區生活。此外，利民會亦設有輔助就業及工場服務，為有就業需要的復元人士提供支援。

大公報記者 姚棠

穿戴式裝置測心跳及體溫

近年香港數間非政府機構相繼推出手機應用程式，為有精神健康問題人士提供服務。曾就讀Band1名校的Heidi，因家庭變故及學業壓力開始出現情緒問題，後來確診抑鬱症，並出現社交退縮。她分享，曾經嘗試使用一些應用程式協助情緒管理，其中一款海外應用程式令她倍感舒心，「界面精美，用戶體驗又好，上午或睡前也有提醒，包括按時睡覺，提醒我愛自己、肯定自己」。

然而，不少香港本地機構要開發的精神健康相關應用，以播放影片或大段文字為主，缺乏互動性，不能在日常生活中提供確切幫助；亦受限於本地受眾，討論區使用者亦寥寥無幾，難以形成放鬆的氛圍。

李嘉欣指出，不少海外精神健康應用不再停留於單向的資訊閱讀，而是發展出雙向互動的數碼服務。她舉例，在最近的學術會議上有

研究團隊展示可投影的AI虛擬角色，能與用戶對話，同時透過穿戴式裝置即時偵測心跳及體溫變化，分析情緒狀態，「當虛擬角色說了一句說話，假如你心跳加速或者不出聲，角色立刻可以偵測到並詢問：『你是不是有點不舒服？』」

VR體驗助公眾了解精神健康

除了患者使用科技提升，建立情緒健康生活環境更需要整個社會的轉變。Heidi認為，社會對情緒病的標籤根深蒂固，她使用兩元優惠搭乘公共交通時曾被陌生人質疑，亦對不少人將「殘疾人士登記證」描述為帶有負面含義的「白卡」感到不適，好像「持有這張證的人就變成社會帶來麻煩的人」。

為提高社會對精神健康的認知，心理衛生會近年亦推出互動影片應用程式，及虛擬實境（VR）、擴增實境（AR）情緒體驗設施。「超正常研究室」計劃經理鄭頌榮表示，體驗館以

VR讓參與者親身感受抑鬱症、焦慮症及早期思覺失調的症狀，再配合AR情緒小遊戲及「真人圖書」環節，邀請服務使用者親身分享復元經歷，「讓大家都用不同角度了解精神健康」。

他介紹，計劃三年來已服務超過23萬人次，接觸全港逾300間中學，未來計劃將體驗館「流動化」，帶入社區及校園；現時亦正與科技公司探討融合AI元素，期望能在體驗後為參與者分析其情緒或心理狀況，「用更多不同角度去幫參與者認識自己」。



▲李嘉欣表示，有海外研究團隊已開發結合AI與穿戴式裝置的雙向互動虛擬角色。大公報記者姚棠攝

香港本地精神健康支援線上平台（部分）

機構	平台	功能／簡介
香港中文大學精神科學系	壤逸誌 SOW	學習平靜地觀察此時此刻，接納當下情況，減低壓力
香港心理衛生會	輔負得正	專業社工線上輔導、正向思維小遊戲、情緒測試、健康資訊
中大心理學系麥穎思教授	賽馬會心導遊+	心理評估、AI心理健康夥伴、紓壓練習和課程、討論區
香港賽馬會慈善信託基金	Open 喻	專為6-24歲青少年，提供24小時網上文字輔導平台
青山醫院精神健康學院	減壓情識	壓力評估、放鬆練習、「正向心理學」日記、健康資訊
香港中文大學護理學院	Pai.ACT	為SEN兒童的家長提供支援服務、AI模仿接納與承諾治療輔導員

資料來源：大公報記者整理

朋輩支援員 分享經歷助患者康復

有輔導機構安排康復者擔任朋輩支援員，以親身經歷陪伴正在掙扎中的求助者。香港心理衛生會臨床心理學家李嘉欣指出，心理衛生會旗下每間精神健康綜合中心均設有兩名受薪朋輩支援員，除分享自身復元故事外，亦會帶領小組活動，例如透過手工藝教導服務使用者專注呼吸、調節情緒。

基督教家庭服務中心朋輩支援員Alex是一名過來人，他於2008年金融風暴被裁員後沉淪近十年，最終在2017年因長年累積的壓力企圖輕生，幸在最後一刻攀回欄杆，主動致電社工求助，經歷輔導和治療後，他學會覺察身體訊號，並在社工建議下，加入朋輩支援工作。

Alex表示，曾經接觸一名長者，對方擔心長期服用藥物會「食壞人」，所以停藥，結果情緒病全面復發。Alex以自身經歷講解服藥的重要性，最終長者願意配合治療，情況大幅改善，「原來我的經驗可以幫到人，這是對我自己的肯定。」另一朋輩支援員Heidi認為，思覺失調或精神分裂等較嚴重個案的患者，中間需要一個循序漸進的康復過程，朋輩支援正好提供協助。



▲Alex是基督教家庭服務中心的朋輩支援員，以親身經歷陪伴有心理問題的求助者。大公報記者姚棠攝

培訓逾200「心聆大使」

香港心聆是本港其中一間精神健康慈善機構，至今已培訓超過200位「心聆大使」向公眾分享自身故事。該機構的培訓及營運高級經理李凱天表示，培訓重點在於「safe storytelling（安全的說故事技巧）」，確保大使在分享前、中、後均獲得足夠支援。

大公報記者 姚棠