



我們相信

我們重視每一位兒童、青少年及照顧者的精神健康，亦相信他們有足夠的潛能去作出改變及成長。

我們強調家庭參與的重要性，當家庭互動趨向正面，家庭關係得以改善，兒童、青少年及照顧者也能擁有平衡而幸福的生活。

我們相信出現網絡成癮行為為只是一個表面訊號，它提醒我們兒童及青少年正面對的挑戰，關顧背後的成長需要，了解並回應才是至關重要的。

計劃對象

- 兒童及青少年(6-24歲)及其照顧者
- 出現網絡成癮行為的兒童及青少年(6-24歲)及其照顧者

計劃目標

連繫身心

提升兒童及青少年及其照顧者的精神健康狀況，提供適切支援服務

連繫家庭

促進家庭正面互動，改善家庭關係，緩和受網絡成癮問題衍生的衝突和精神壓力，使家庭能充分發揮對兒童及青少年的支援作用

連續學校及社區

兒童及青少年：
提升兒童及青少年的數碼素養，及早預防網絡成癮行為
照顧者：
提升社區「隱蔽照顧者」辨識網絡成癮的警覺性及求助動機，預防出現自我傷害或家庭暴力行為

計劃簡介

東華三院心瑜軒獲醫務衛生局第二期精神健康資助計劃贊助，推行「照顧有『家』- 為網絡成癮青少年及其照顧者而設的精神健康支援計劃」，提升出現不同程度網絡成癮行為的兒童、青少年及其照顧者的精神健康及家庭互動。計劃強調「預防隱蔽、及早辨識、主動介入」，透過公眾教育課程、治療及互助小組、個案輔導及家庭治療，在社區、家庭、學校及個人層面，全面支援兒童、青少年及其照顧者的精神健康，緩和受網絡成癮問題衍生的衝突和精神壓力，使他們能在身心健康的情況下，更有效發揮家庭功能。

聯絡我們

灣仔駱克道193號東超商業中心15樓(灣仔地鐵站A1出口)



10:00am - 07:00pm



10:00am - 10:00pm

2827-1000 icapt@tungwah.org.hk



<https://icapt.tungwahcsd.org/>

東華三院心瑜軒



照顧有家

Project Embrace Family

為網絡成癮青少年及其照顧者而設的精神健康支援計劃
SHIELDING THE MENTAL HEALTH OF THE INTERNET ADDICTS AND THEIR CAREGIVERS



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

心瑜軒

Integrated Centre on
Addiction Prevention & Treatment

鳴謝

精神健康諮詢委員會

手機遊戲成癮量表

請依照你這3個月的實際情形，在每項敘述選擇1到4分。
若總得分10分以上，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

	極不符合 1	不符合 2	符合 3	非常符合 4
1) 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



對照顧者的支援

- ▶ 個人輔導面談
- ▶ 家庭治療

對兒童及青少年的支援

- ▶ 個人輔導面談
- ▶ 家庭治療

個人及家庭層面 進深輔導階段

- ▶ 照顧者緩解壓力小組
- ▶ 照顧者互助小組

學校及社區層面 發展及支援階段

- ▶ 數碼素養培訓及治療小組
- ▶ 運動及才藝培育課程
- ▶ 精神健康及生活重整小組

學校及社區層面 預防階段

- ▶ 數碼親職教育課程
及早辨識網絡成癮
瞭解網絡成癮與精神健康的關係及影響
- ▶ 網絡成癮求助專線
- ▶ WeTalk 在線諮詢服務

計劃內容

- ▶ 數碼素養專題課程
網絡成癮與精神健康的影響與處理方法
(例如：網絡欺凌)

服務收費

輔導服務、小組服務及社區教育：全免

FREE

精神健康 壓力篇

人的精神健康會隨着生活上出現不同事而有所轉變，多了解自己的情緒狀況，有助防患於未然。

1) 我覺得很難讓自己安靜下來	0	1	2	3
2) 我對事情往往作出過敏反應	0	1	2	3
3) 我覺得自己消耗很多精神	0	1	2	3
4) 我感到忐忑不安	0	1	2	3
5) 我感到很難放鬆自己	0	1	2	3
6) 我無法容忍任何阻礙我繼續工作的事情	0	1	2	3
7) 我發覺自己很容易被觸怒	0	1	2	3

0 不適用

1 頗適用，或間中適用

2 很適用，或經常適用

3 最適用，或常常適用

正常



0-7

輕微



8-9

中度



10-12

嚴重



13-16

非常嚴重



>17

若你的壓力水平已超過中度程度或以上，你的精神健康已達到必須關注的水平，應馬上尋求專業人士的協助。