



香港心理學會
2019年11月15日

自六月起，香港經歷非常艱難的動盪時刻，社會上每個人都受着不同程度的影響，長時間飽受心理壓力。香港心理學會(本會)各會員一直謹守專業工作崗位，透過不同方式，為市民大眾提供適切的心理輔導及情緒支援服務。

因應時勢，本會致力透過不同渠道發佈心理健康相關資訊，讓因種種原因而暫時未能尋求心理輔導或情緒支援服務的各階層人士，均有機會涉獵各種照顧自身心靈的自處技巧。本會的心理學家團隊近日亦製作了一系列心理教育短片，取名為《心安·你得》。

《心安·你得》片名源自《禮記·大學》當中：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」心理學家團隊相信，讓市民大眾掌握更多能讓自己定神安心的自處技巧，乃促進心理健康的第一步。本會將分階段於各大網上平台發佈《心安·你得》系列一共二十條短片，內容涵蓋日常生活中可能讓每人積存心理壓力的各種場境，包括家庭、校園、職場、社交互動等等，由心理學家講述一些經驗證的理論、方法及技巧，提示各人關顧個人心理健康。

歡迎市民大眾按興趣及實際需要揀選以下篇章收看：

[情緒篇]：講解市民經歷是次社會事件有可能會出現的情緒反應、心理狀況及減壓方法；

[溝通篇]：描述市民在日常的人際溝通互動中可能會出現的矛盾、障礙及處理方法；

[校園篇]：教授有關校園情境的應對方法，當中包括學生壓力反應、欺凌事件、課堂管理等等；

[返工篇]：闡明一些職場上常見的心理狀態，例如同事之間溝通、共事或管理階層的壓力等等。

《心安·你得》短片系列，由籌備、拍攝至後製在兩個月內完成，製作品質或有不足之處，懇請各界見諒。是次計劃得以順利完成，有賴各義務人士及單位的鼎力襄助（見附件一）。

本會歡迎各界人士、辦學團體、機構免費使用《心安·你得》短片系列作個人研習及教育等非商業用途。本會心理學家團隊亦將積極籌辦與短片主題相呼應的心理教育座談會、工作坊等，歡迎各團體接洽本會。

衷心希望《心安·你得》短片拍攝計劃能為香港人帶來一點點心安理得的同行力量，讓市民大眾在艱難處境中，能穩顧自己情緒，再為明天加油！

傳媒如有查詢，請聯絡：

香港心理學會 公共關係秘書

黃仲遠先生 Mr Mills Wong

電郵：admin@hkps.org.hk

網頁：www.hkps.org.hk



<https://bit.ly/33PT3r5>



<https://bit.ly/2Qns0zm>

附件一

鳴謝單位

協力製作
Island Garage Media Ltd
Global Chinese Network Limited
The Hong Kong Society for the Deaf

主持人
莊安宜
伍家謙

內容製作 (排名不分先後)

Division of Counselling Psychology	Division of Clinical Psychology	Division of Educational Psychology	Division of Industrial and Organizational Psychology
Isaac Yu Jasmin Fong Thomas Chan Yoyo Ng	Marian Wong Leung Chung Ming Ruth Wong Venessa Poon Wing Wong	Elaine Chan Erica Long Eva Sum Felice Wong Harrison Sit Herman Chan Iris Hung Jenny Kong Judith Au Michelle Li Noelle Yeung Queenie Leung Winkie Lai Cecilia Lam Miriam Chan	Evan Choi Grace Lau Hilary Chan Edward Tse

動畫製作 (排名不分先後)

Alexa Yip Cherrei Ho Chesna Fung	Joe Ngai Karis Ho Kelly Chen	Winnie Wing Yeung Xavier Viola Ken Tse	Qian Hoong
--	------------------------------------	--	------------

媒體及場地
Morris Ho
Tim Chan
Vincent Teng

拍攝及後製
蔡浩樑
Issac Teng
C.P. Ho
Reiyuki Hui
Terry Wong
Mark Tseng