

Mind HK 與啟勵扶青會攜手推出 Coolminds 網站及多個工作坊

為全港青年、家長及教育工作者提供全新精神健康資源

香港，2020 年 5 月 21 日——在全球急需精神健康支援之際，香港迎來專為青年而設的創新網站 Coolminds (www.coolmindshk.com/zh/)，為其提供精神健康資源及求助途徑。Coolminds 是 Mind HK 與啟勵扶青會共同策劃的項目，旨在推廣對精神健康的意識和支援，並促進青年及其身邊的人對精神健康的了解。

有見香港六份之一¹的年青人飽受抑鬱、焦慮或壓力困擾，Coolminds 為全港青年、家長及教育工作者帶來精神健康資源及支援。Coolminds 網站獲里昂證券主席信託基金率先贊助開發，中、英文兩個版本均提供豐富的資訊、資源及連結，當中大部分皆摘取自 Coolminds 國際合作夥伴，並在加入本地元素後翻譯成中文，這些合作夥伴包括著名的精神健康機構 Orygen、Charlie Waller Memorial Trust、Batyr 及 Black Dog Institute。

Coolminds 的資源涵蓋精神健康貼士以及有關抑鬱症、焦慮症等精神健康疾病的資料單張，並提供緊急熱線目錄助青年獲取精神健康支援。網站現時亦有針對 2019 冠狀病毒病疫情的精神健康資源，包括可下載的電子資源「[青少年在疫情爆發期間：保持身心健康手冊](#)」及「[疫情期間的精神健康：教師和教育工作者手冊](#)」。

Coolminds 鼓勵青年公開分享對精神健康的想法和過往經歷，故現正籌辦「Clear the Clouds」，這個為期兩天的工作坊將透過多項室內活動，引導年青人坦然分享其精神健康經歷。Coolminds 網站的文章一欄亦載有本地青少年及大學生撰寫的文章和個人故事，內容涉及自我關懷、考試壓力、欺凌問題等。Coolminds 誠邀全港青年到訪網站，投稿自己的文章或故事。

為全面支援香港青年身處的各個社群及體系，Coolminds 採用「全校參與」模式，為學生、家長及教育工作者舉辦各式各樣的工作坊。工作坊系列以青年身邊的不同人士為目標，旨在為其提供本地資源，讓他們在談及精神健康時有一個共同語言。有關工作坊將以英語及廣東話進行，並由 Mind HK 及啟勵扶青會的精神健康導師主持。

¹ 香港青少年生活狀況調查 2018

https://hq.hkpa.hk/newscontent1.php?lang=en&news_id=40

作為外展工作的一環，Coolminds 將為香港的本地學校及國際學校提供青年精神健康方面的中、英文教育工作坊，服務對象亦包括少數族裔及普羅大眾。有賴摩根士丹利、愛心聖誕大行動、怡和集團思健及 Hong Kong Blue Tie Ball 2018 的大力支持，Coolminds 得以為學生、家長及教育工作者提供免費的網上工作坊，並能與青年大使合作籌劃其他支持香港青年的活動及項目，包括二零二零年十一月舉行的青年高峰會。工作坊內容亦根據 2019 冠狀病毒病疫情作出調整，就疫情帶來的挑戰加入討論內容，以及在這些特殊時期照顧精神健康的貼士。如欲了解 Coolminds 的工作坊和網上工作坊或有意籌辦相關活動，可電郵至 hello@coolmindshk.com 與 Coolminds 聯絡。

Mind HK 行政總裁 Hannah Reidy 博士表示：「Mind HK 很榮幸成為香港精神健康領域的倡導者。我們期望藉著 Coolminds 為青年提供更多資源，確保能滿足到他們的需要。年青人是社會的未來，我們希望年青人感到被重視，並能在需要時得到幫忙。我們亦為家長及教育工作者提供資源，有助建立一個支援香港青年的社群。感謝啟勵扶青會與我們合作進行這個別具意義的項目，共同為全港青年提供豐富易得的精神健康資源。」

啟勵扶青會行政總監蕭加欣小姐表示：「自 1991 年以來，啟勵扶青會一直從事香港青年工作，服務範圍涵蓋預防濫藥、精神健康及正向青年發展。我們明白，加強朋輩支援、提供安全的環境讓他們分享生活難題，都是與他們建立聯繫和給予幫助的關鍵。我們很高興可以與 Mind HK 開展這個新項目，持續為香港青年提供更多精神健康資源。精神健康的去污名化工作絕不容易，青年、家長、教師及社會各方須同心協力，方會帶來真正改變。」

瀏覽 Coolminds 網站 (www.coolmindshk.com/zh/) 了解更多精神健康資訊、尋找專家意見、閱讀朋輩經歷、投稿文章分享自身經歷、申請參加工作坊或輕鬆獲取其他有用的精神健康資源。無論是青年、家長或教育工作者，都能在 Coolminds 網站上找到所需。

– 完 –

關於 Coolminds

Coolminds 是 Mind HK 與啟勵扶青會共同策劃的項目，兩者均為非牟利機構，Mind HK 致力提升香港的精神健康意識，啟勵扶青會則扶植青年裝備所需技能、知識及機會，推動朋輩間互助精神。Coolminds 為香港的高中生及大學生引入國際最佳實踐，旨在透過培訓、資訊分享、網上資源及去污名化工作，提升香港青年的精神健康，並為其身邊的成人提供支援。



項目由以下機構合辦：



關於 Mind HK

Mind HK 是一個註冊於心聆精神健康香港有限公司的慈善機構，致力提高香港對精神健康的認知和理解。機構根據全球最佳實證提供網上資源和訓練工作坊，協助受精神健康問題困擾的人，為他們提供適合的資源。透過與各單位合作研究，Mind HK 將帶領及推動大眾理解精神健康議題，為本港有需要人士提供適切的協助及資源。

關於啟勵扶青會

啟勵扶青會（啟勵）是本港非牟利機構，自 1991 年起旨在扶植青年裝備所需技能、知識及機會，推動朋輩間互助精神。啟勵致力啟發青年潛能，帶他們走進一個讓其盡展所長的世界。啟勵夥拍學校及其他合作夥伴，為本地 14 至 24 歲的華語、少數族裔以及英語青年，提供三項核心服務項目：藥物及酒精意識、精神健康、正向青年發展。

傳媒查詢或訪問安排，請聯絡高誠公關：

Maxson Tsang

電話：+852 2501 7907

電郵：MTsang@golin.com

Vivian Wong

電話：+852 2501 7972

電郵：VWong@golin.com