

Multimedia Appendix 1: Screenshots of the iCBT and iMIND

Sign in Page

智慧生活 一網上心理健康

← → ↻ <https://www.wiseliving.hk/main/login.php> ☆ ☰



登入

用戶電郵
密碼

☐ 保持我的登入狀態

登入

忘記密碼? 更改密碼?

建立新帳戶

香港中文大學
Department of Psychology
心理學系

香港中文大學心理學系©2013版權所有
本研究計劃由食物及衛生局《衛生及醫護服務研究基金》資助(研究編號: 09100711)

Informed Consent

智慧生活 — 網上心理健康

https://www.wiseliving.hk/main/register.php

第三步：閱讀同意書

感謝你的參與，以下是參與本網站研究《智慧生活—網上心理健康計劃》的須知及同意書，請你仔細閱讀。當你按下「我同意」後，代表你願意參與本網站的課堂和研究，並同意以下條款。

如你在閱讀本同意書時有任何問題，歡迎電郵至 wiseliving@psy.cuhk.edu.hk 與研究助理聯絡。

《智慧生活—網上心理健康計劃》研究參加者須知及同意書



研究詳情

研究人員： 香港中文大學心理學系麥穎思教授、公共衛生及基層醫療學院劉偉輝教授、註冊臨床心理學家呂慧詩小姐及香港中文大學心理學系研究院博士生陳子盈共同策劃

研究名稱： 《智慧生活—網上心理健康計劃》

資助機構： 食物及衛生局《衛生及醫療服務研究基金》

研究目的： 研究《智慧生活—網上心理健康計劃》中不同內容對提升大眾生活質素及心理健康之成效

研究對象： 十八歲或以上、能理解中文及懂操作電腦（電腦須配備上網功能）的人士均可參加。現正接受心理治療或服用精神科藥物的人士均不適合參加。

下一頁

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學心理學系©2012版權所有
本研究計劃由食物及衛生局《衛生及醫療服務研究基金》資助(研究編號: 09100712)

Informed Consent (continued)

《智慧生活—網上心理健康計劃》研究 參加者須知及同意書

研究詳情

研究程序： 剛才所填寫的問卷是為了篩選合資格的參加者，資料會絕對保密，並不會作進一步分析之用。合資格人士於填妥篩選用之問卷後，會進入《參加者須知及同意書》部分，參加者必須按「我同意」，以表示清楚了解研究內容及同意參加是次研究項目。

參加者會隨意被分派到兩個組別的其中一個。一組的參加者將會接受為期八個星期的心理教育課程，而另一組將會接受為期八個星期的靜觀生活課程。根據過往研究顯示，兩個組別均能對精神健康有所幫助。

參加者開設個人帳戶後，均需於第一節課前、第八節課後及完成課程後三個月於網上填寫問卷，以檢討計劃成效。問卷內容包括評估參加者的身心狀況、思考模式及生活滿意度。

每個帳戶的課堂進度及問卷紀錄都會被儲存在電腦系統內，因此請參加者避免與他人分享帳戶。使用本網站費用全免，歡迎有興趣人士自行開設獨立帳戶。

Informed Consent (continued)

在課堂進行的八星期裏，本計劃的工作人員，包括研究助理、臨床心理學家等會每星期致電參加者，了解參加者的狀況，而電腦系統也會透過電郵向參加者發出通知，因此系統要求參加者提供電話號碼和電郵等個人資料。為保障安全，這些資料將會被加密傳送，而且資料會被絕對保密。

如參加者對本課程有任何查詢，可透過電話或電郵諮詢研究助理，研究助理會將較深入的問題交由本研究團隊的臨床心理學家解答。假若參加者的每週心理健康分數低於八分及出現自殺念頭或有需要接受進一步的心理評估時，研究助理會把參加者轉介給研究團隊的臨床心理學家跟進，臨床心理學家會以電話形式跟參加者進行一次簡短的評估，並根據參加者的不同需要，作出合適的轉介服務。經臨床心理學家評估後，所有參加者（包括已接受轉介服務之人士）可繼續餘下的課程。首四百位完成八堂課程及課後評估的參加者，可獲得港幣五十元現金券（可供選擇的商店包括百佳超級市場、Starbucks及Hagen-Dazs雪糕店）。現金券須於2014年8月31日或之前到沙田中文大學心理系領取。所有完成跟進評估的參加者，可獲得個人報告乙份（寄至參加者的電子郵箱）。

研究性質：

研究會透過互聯網進行，參加者需於八個星期內，每星期花三十至四十五分鐘，登上網站，瀏覽指定資訊。課程期間，參加者亦需完成有關的功課或練習，以深化課程之學習。

參與是項研究涉及之風險：

根據現時的文獻顯示，本項研究將不會令參加者產生任何特別之不安，亦沒有任何潛在的危險。

根據香港法律規定（特別是第 486 章《個人資料（私隱）條例》），參加者享有或可享有確保你的個人資料保密的權利，例如在或為本研究中有關收集、監管、保留、管理、控制、使用（包括分析或比較）、轉進或轉出香港、不披露、清除和/或以任何方式處理或棄置的權利。如有任何問題，請你諮詢個人資料私隱專員或其職員（電話號碼：2827 2827），以瞭解妥善監控或監管你的個人資料保護之事宜，以確保你完整掌握和瞭解遵守規管個人資料私隱的法律之重要性。

下一頁

Table of Contents for iCBT

智慧生活—網上心理健康計劃 - Google Chrome

www.wiseliving.hk/flash/Psychoed/course.php

一個認識心理健康
提升心理素質的網站

智慧生活

課後評估

跟進評估

- 第一節：心理健康與你
- 第二節：壓力與心理健康
- 第三節：如何處理壓力
- 第四節：情緒管理 vs. 情感上的忽略
- 第五節：抗逆 / 解難 / 適應能力
- 第六節：自我價值 vs. 自我價值危機
- 第七節：社會參與 vs. 缺乏與社會的聯繫
- 第八節：未來的心理健康路

香港中文大學
香港中文大學心理學系 ©2013 版權所有
本研究計劃由食物及衛生局《衛生及醫護服務研究基金》資助 (研究編號: 09100711)

Sample Content from iCBT

智慧生活—網上心理健康計劃 - Google Chrome
www.wiseliving.hk/flash/Psychoed/course.php

1 心理健康與你

1.4 心理健康面面睇

[主頁](#) [目錄](#) [參考資料](#) [音樂](#) [離開](#)

心理健康 = 抗逆/解難/適應能力 + 情緒管理 + 自我價值 + 社區參與 + 環境素質

壓力 + 情感上的忽略 + 自我價值危機 + 缺乏與社會的聯繫 + 不良環境因素

在這條方程式中

上層的五個因素是可以提升心理健康，另外五個相對應的因素則會對心理健康造成負面的影響。

要提升心理健康，必須加強方程式上層的各個因素，以及削減方程式下層的因素。

在接下來的課堂，我們會每堂針對方程式的1-2個元素，學習不同提升心理健康的策略。
現在，先逐一向你介紹每對因素和心理健康的關係。

R14 [<上一頁](#) [下一頁>](#)

Table of Contents for iMIND

智慧生活—網上心理健康計劃 - Google Chrome
www.wiseliving.hk/flash/Mindfulness/course.php



一個認識心理健康
提升心理素質的網站

第一節：靜觀與身心健康
第二節：覺察感受
第三節：覺察與平等心
第四節：安住當下
第五節：如實觀察、隨心祝福
第六節：如實地生活、放下多自在
第七節：善待自己，善待他人
第八節：實踐的開始

課後評估
跟進評估

香港中文大學
Department of Psychology 心理學系

香港中文大學心理學系©2013版權所有
本研究計劃由食物及衛生局《衛生及醫護服務研究基金》資助(研究編號: 09100711)

Sample content from iMIND

