



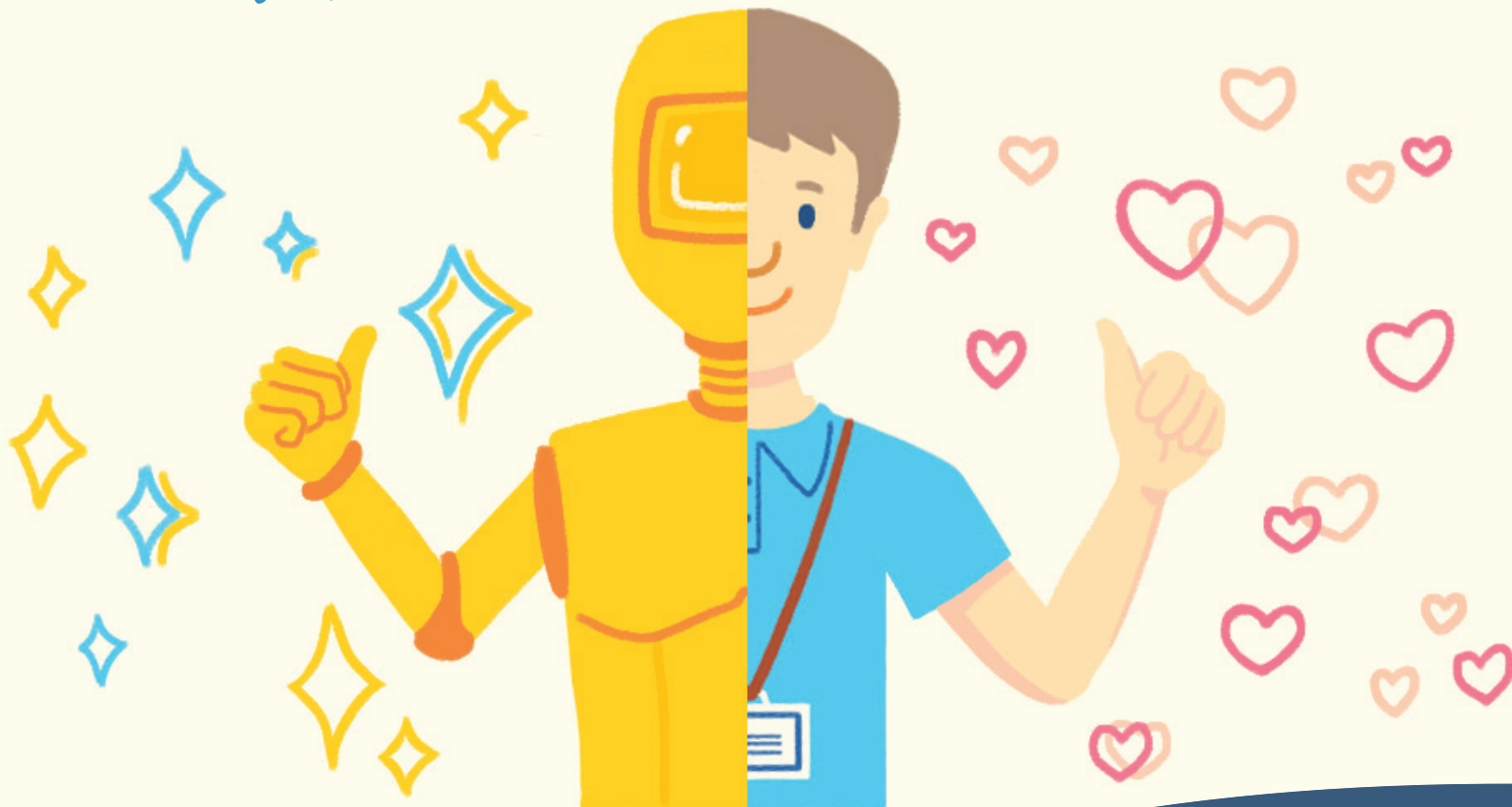
Your Wellness Is Our Business



FOUR DIMENSIONS
Consulting Limited
富達盟信顧問有限公司

LEAP 2025 Issue 4

AI科技与辅导的融合

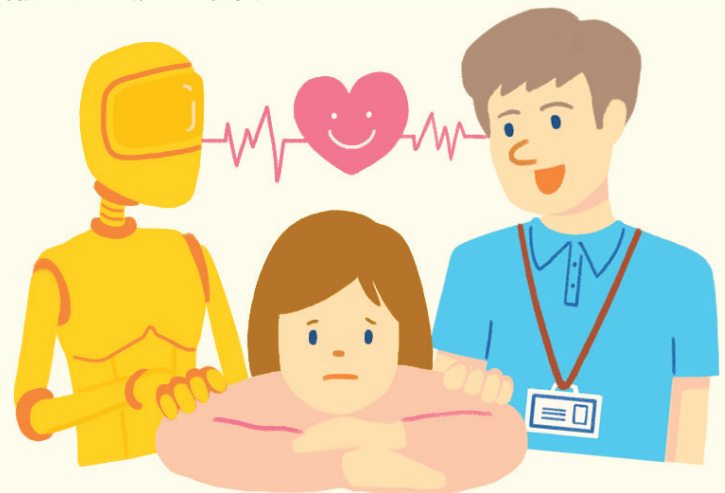


今期热话

现代科技迅速发展，人工智能(AI)已逐渐融入生活中各个不同的领域。现在甚至开始有不少人用AI为自己提供情绪支援。虽然AI可以在一定程度上为大众提供有效的支援，但AI的情绪支援与真人实体心理辅导之间仍存在显著差异，两者有着各自合适应用的情境。

AI情绪上的支援最大优势在于其即时性与可及性。使用者可随时透过手机或电脑获得初步心理支援，无需预约或等待。AI能做到让使用者不需要担心被批判、评价，可以放心表达自己所想。AI亦能有效即时提供资讯，让使用者更容易了解一些基本的心理学概念。然而，AI缺乏人类的情感共鸣与深层理解，无法像专业辅导员般捕捉微妙的非语言讯息，建立长期的治疗关系及专业的情绪压力介入处理。真人实体心理辅导强调人际连结与信任建立。辅导员能根据个人背景与情感脉络，提供量身订做的治疗方案，并在面对创伤、复杂情绪或危机时，展现同理心与专业判断，提供更深入的介入。这是目前AI无法完全取代的。

虽然两者能为有需要人士提供的支援不同，但在提升服务效能中，AI可与辅导服务融合为使用者提供更合适、即时的支援。例如，AI可以用在预先筛选服务使用者的需要，协助分流至适当的支援；提供资讯上可以为使用者提供即时的支援，同时减轻前线辅导员的人力负担。最近AI亦陆续开始出现在一些网上的辅导服务平台。平台可以先借助AI协助分流、引导服务使用者在服务平台中找到合适自己的支援。



总结而言，虽然 AI 无法完全取代真人的实体心理辅导，但 AI 有望成为心理健康领域的重要助手。在「人机协作」模式下，既保留真人心理辅导中情感关怀所带来的人性温度，又结合科技所带来的效率，透过高效的数据分析与即时回馈，使服务更加流畅、更能方便使用者，并提升整体辅导的品质与覆盖范围，为社会提供更全面、即时且具同理心的心理支援。

抗衡数位时代的「孤独病」

在新冠疫情后，在家工作、网课、网购及使用即时通讯软件等等已习以为常，缺乏有意义的社交连结令社会团体参与度下降；加上依靠社交媒体的人际关系，容易被朋友精彩的贴文、让人羡慕的生活片段，陷入比较心态，感到自己不如别人，甚至怀疑自己的价值，变得自卑及退缩。

我们是否正在经历 孤独流行病？



美国公共卫生局长莫西(Vivek Murthy)曾经以「孤独的流行病」强调孤独感在现今社会的普遍流行情况，并指出长期孤独容易使人健康出问题，包括焦虑、忧郁、心脏疾病、认知退化；影响等同每天吸食15支香烟，增加死亡风险。社交媒体平台的设计确实巧妙地引导使用者进入一种「被动浏览」的状态，让我们仿佛被连接着，但孤独感却悄悄滋长。要抗衡数位时代的孤独感，建议大家每星期检视你的时间，安排与家人、朋友的聚会，聚聚旧、彼此关心、一同发掘及参与新颖有趣的活动；同时，发展自己的兴趣能带来愉悦及满足感，甚至会连系到志同道合的人，彼此切磋及成长，我们要认清「被动浏览」的陷阱，取回生活安排的主导权，重拾有温度人际关系。



公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



<https://www.fourdimensions.org/>



Four Dimensions Consulting Limited

培训内容

1. 抗衡数位时代的孤独感
2. 科技泛滥时代的离线生活智慧
3. 精神健康解码
4. 幸福的科学
5. 让心情走出低谷的3个生活态度



请扫描此二维码以了解
更多相关的培训