



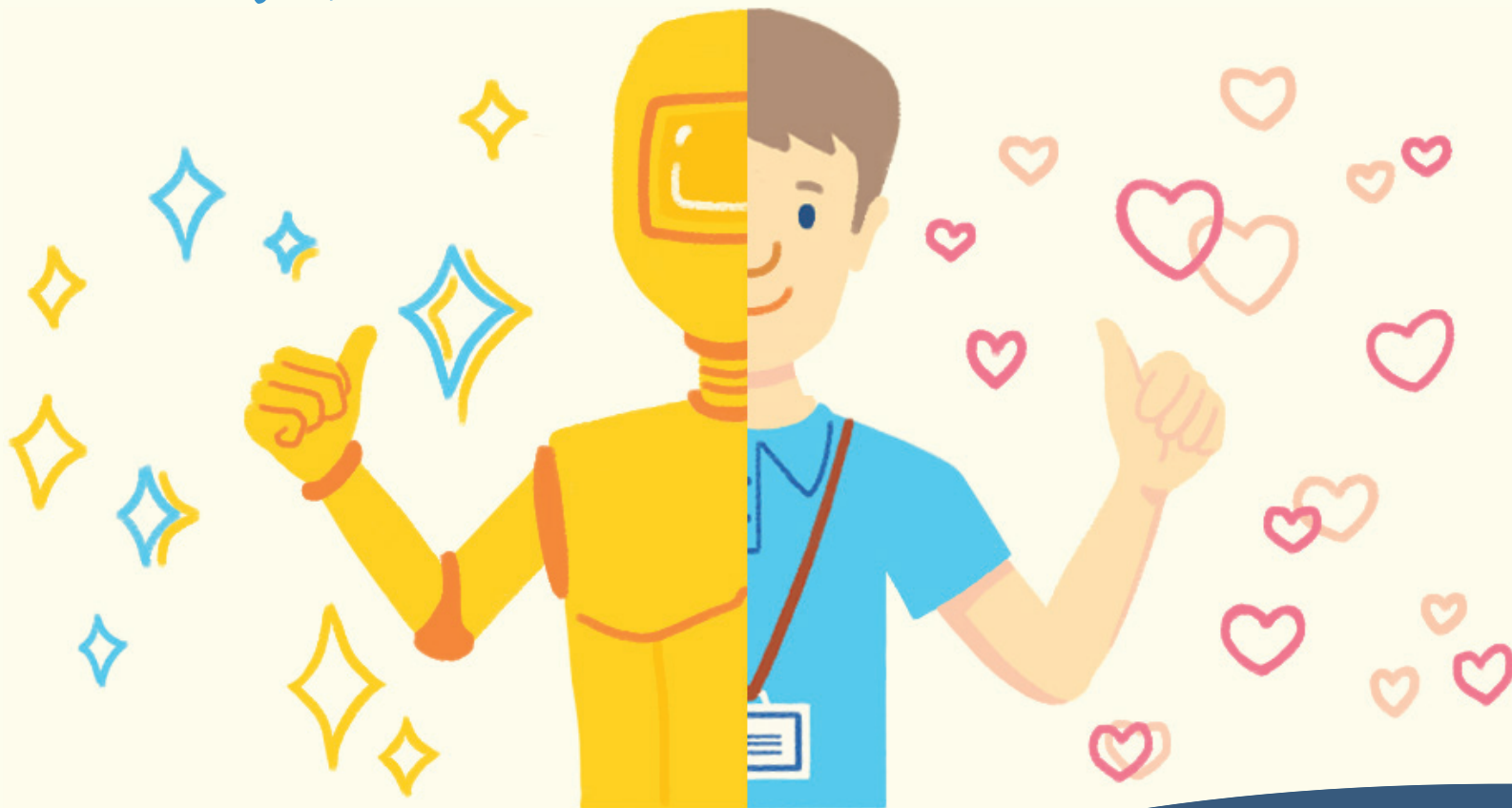
Your Wellness Is Our Business



FOUR DIMENSIONS
Consulting Limited
富維盟信顧問有限公司

LEAP 2025 Issue 4

AI 科技與輔導的融合

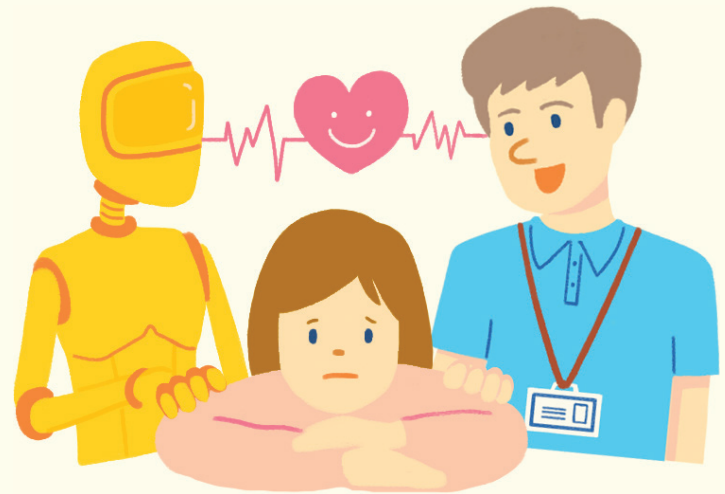


今期熱話

現代科技迅速發展，人工智能(AI)已逐漸融入生活中各個不同的領域。現在甚至開始有不少人用AI為自己提供情緒支援。雖然AI可以在一定程度上為大眾提供有效的支援，但AI的情緒支援與真人實體心理輔導之間仍存在顯著差異，兩者有著各自合適應用的情境。

AI情緒上的支援最大優勢在於其即時性與可及性。使用者可隨時透過手機或電腦獲得初步心理支援，無需預約或等待。AI能做到讓使用者不需要擔心被批判、評價，可以放心表達自己所想。AI亦能有效即時提供資訊，讓使用者更容易了解一些基本的心理學概念。然而，AI缺乏人類的情感共鳴與深層理解，無法像專業輔導員般捕捉微妙的非語言訊息，建立長期的治療關係及專業的情緒壓力介入處理。真人實體心理輔導強調人際連結與信任建立。輔導員能根據個人背景與情感脈絡，提供量身訂做的治療方案，並在面對創傷、複雜情緒或危機時，展現同理心與專業判斷，提供更深入的介入。這是目前AI無法完全取代的。

雖然兩者能為有需要人士提供的支援不同，但在提升服務效能中，AI可與輔導服務融合為使用者提供更合適、即時的支援。例如，AI可以用在預先篩選服務使用者的需要，協助分流至適當的支援；提供資訊上可以為使用者提供即時的支援，同時減輕前線輔導員的人力負擔。最近AI亦陸續開始出現在一些網上的輔導服務平台。平台可以先借助AI協助分流、引導服務使用者在服務平台中找到合適自己的支援。



總結而言，雖然 AI 無法完全取代真人的實體心理輔導，但 AI 有望成為心理健康領域的重要助手。在「人機協作」模式下，既保留真人心理輔導中情感關懷所帶來的人性溫度，又結合科技所帶來的效率，透過高效的數據分析與即時回饋，使服務更加流暢、更能方便使用者，並提升整體輔導的品質與覆蓋範圍，為社會提供更全面、即時且具同理心的心理支援。

抗衡數位時代的「孤獨病」

在新冠疫情後，在家工作、網課、網購及使用即時通訊軟件等等已習以為常，缺乏有意義的社交連結令社會團體參與度下降；加上依靠社交媒體的人際關係，容易被朋友精彩的貼文、讓人羨慕的生活片段，陷入比較心態，感到自己不如別人，甚至懷疑自己的價值，變得自卑及退縮。

我們是否正在經歷 孤獨流行病？



美國公共衛生局長莫西(Vivek Murthy)曾經以「孤獨的流行病」強調孤獨感在現今社會的普遍流行情況，並指出長期孤獨容易使人健康出問題，包括焦慮、憂鬱、心臟疾病、認知退化；影響等同每天吸食15支香煙，增加死亡風險。社交媒體平台的設計確實巧妙地引導使用者進入一種「被動瀏覽」的狀態，讓我們彷彿被連接著，但孤獨感卻悄悄滋長。要抗衡數位時代的孤獨感，建議大家每星期檢視你的時間，安排與家人、朋友的聚會，聚聚舊、彼此關心、一同發掘及參與新穎有趣的活動；同時，發展自己的興趣能帶來愉悅及滿足感，甚至會連繫到志同道合的人，彼此切磋及成長，我們要認清「被動瀏覽」的陷阱，取回生活安排的主導權，重拾有溫度人際關係。



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

公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



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



Four Dimensions Consulting Limited

培訓內容

1. 抗衡數位時代的孤獨感
2. 科技泛濫時代的離線生活智慧
3. 精神健康解碼
4. 幸福的科學
5. 讓心情走出低谷的3個生活態度



請掃描此二維碼以了解
更多相關的培訓