



Illustration by @UUendyLau

我們的獎項



2023
卓越實踐在社福獎勵計劃
Best Practice Awards in Social Welfare
卓越社會服務獎



2023
NGO
DIGITAL
AWARD
OUTSTANDING AWARD



HONG KONG
ICT AWARDS
2024 香港資訊及
通訊科技獎

2025香港可持續發展創新科技大獎
評審團嘉許獎



6 大日常目標 輕鬆守護情緒

參考美國生活形態醫學會 (American College of Lifestyle Medicine) 及美國國家健康研究所 (National Wellness Institute) 的研究，為你精心挑選6大健康目標，並提供深入淺出的專家建議，鼓勵你保持平衡的生活模式，讓追求情緒健康變得更輕鬆。



情緒管理



休息與睡眠



人際關係



個人成長



情緒管理



工作與財務

3 大訂閱福利



無限參加直播課堂及重溫

每月最少2場線上課堂，讓你學習將自我照顧融入日常生活。錯過直播也沒關係，隨時也可線上重溫。



報讀深度課程優惠

不同題材的深度課程，讓你更深入探索特定領域，實現自我提升。



優先報名實體活動

定期舉辦線下活動，讓你與其他會員交流互動，享受更豐富多元的體會。



立即登記，盡情探索精彩內容
展開守護身心之旅



2 種服務模式 切合不同需要

Re:Fresh
免費會員

Re:Fresh Plus
訂閱會員

身心健康資訊



自助心理評估



每週會員通訊



線上直播課堂及重溫



自助課程



專家專欄



特別企劃

指定



報讀Plus深度課程優惠



優先報名實體活動

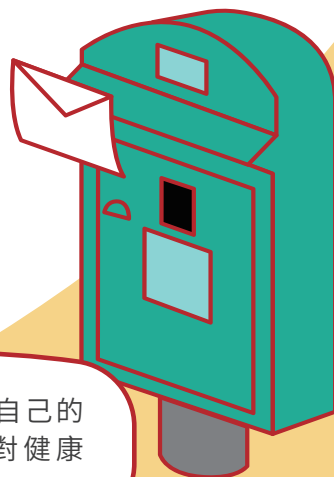


訂戶專享活動、專題電子書及禮品



99%

使用者
真實好評



超過900位Re:Fresh使用者，高達99%滿意線上體驗並見證有效。

經常有舉例和示範，令人更易明白如何實踐該理論。

搵到一個渠道尋求協助、感覺有人關心自己、願意理解自己。

讓我學會覺察自己的身心需要，這對健康最為重要。



1對1心理及職涯諮詢



職涯輔導

運用職涯評估工具，訂立清晰的職涯方向，提升信心與成就感。



照顧者支援

為照顧者提供情緒支援、紓壓技巧與溝通策略，紓緩孤單與疲憊。



個人成長輔導

認清個人價值觀、信念、性格與潛能，提升自我效能與生活掌控感。



產前產後情緒支援

重整角色定位，建立支援網絡，提升自我照顧能力，以適應母親角色。

線上EAP僱員支援服務



一站式線上支援

服務包括：職涯諮詢、心理輔導、在職照顧者支援、大型講座等，隨時隨地照顧員工的需要。



度身訂造專頁

彙整專屬你公司的線上資源，方便員工閱覽。



職場最新資訊

專家專欄、HR及管理人員洞見、身心健康資訊等，協助員工建立成長型思維，共創具韌性的職場文化。



介面簡潔清晰

操作自然及容易，無需員工花時間學習使用。

 <https://refresh.bokss.org.hk>

 香港炮台山英皇道250號北角城中心22樓2201室  refresh@bokss.org.hk  3751 5499

