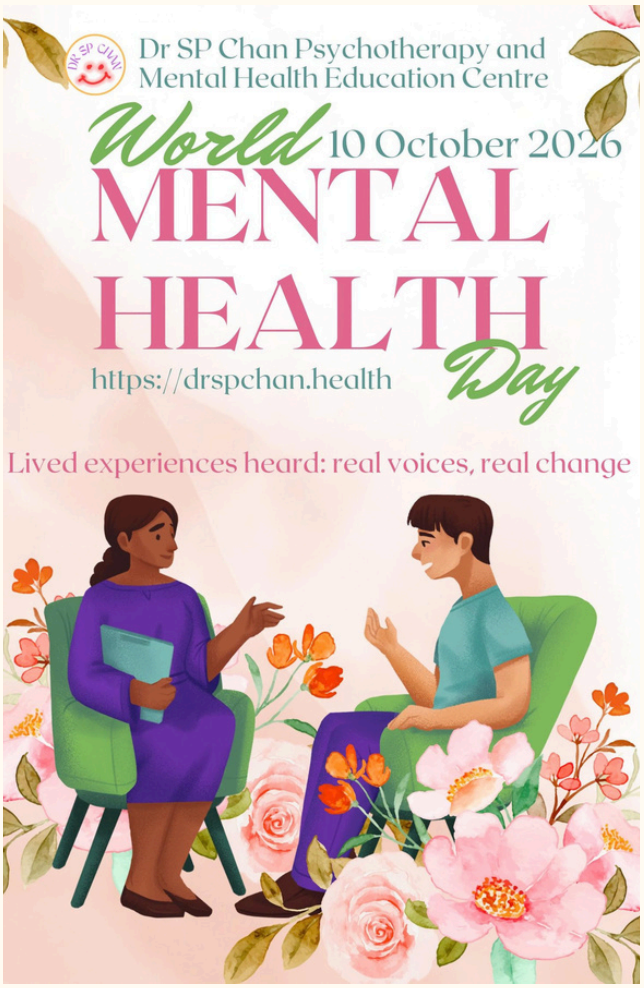
「守护精神健康，由自己做起」
〈轻触 · 快拍〉2026年10月

陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 https://drspchan.health

倾听亲身经历：改变的力量

作者：陈瑞冰心理治疗博士



每年10月10日是「世界精神卫生日」（World Mental Health Day），世界卫生组织（WHO）与世界精神卫生联盟（WFMH）将2026年的年度主题定为「倾听亲身经历：以真实的声音推动真正的改变」（Lived experiences heard: real voices, real change）。这个主题提醒我们：最能触动人心、带来转变的力量，往往来自那些真正走过风雨的亲身经历。世界精神卫生联盟指出：「只有与有亲身经历的人密切合作，才能在精神健康领域取得有意义的进展。」

你的声音被听到吗?

长久以来，我们习惯从医学报告或专业名词去了解精神疾病，却常常忽略了病患标签背后，那个有血有肉、渴望被理解的人。

了解更多

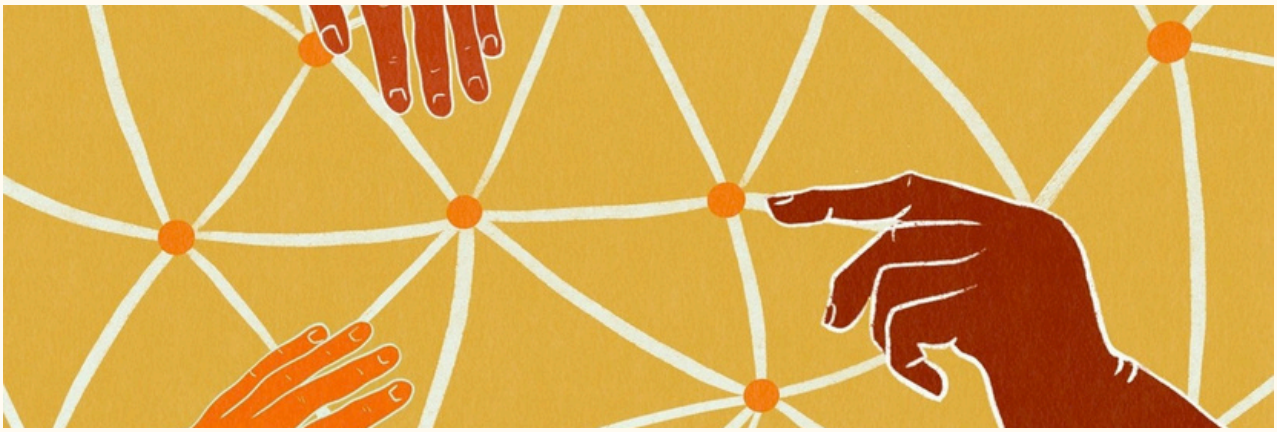


2026年的倡议提出了一个核心观念——「亲身经历即专业」（Lived experience is expertise）。经历过情绪暗夜的人，他们对于痛苦的体会、对于希望的渴望，以及在体系中寻求协助时的无助，都是任何教科书都无法替代的宝贵经验。

过去，面对精神健康挑战，社会往往习惯将人们

© 欢迎转发，但必须保留原文及出处。

创造真正的机会去倾听



隔离或封闭起来，仿佛只要看不见问题，痛苦就不存在。然而，世界卫生组织在2026年特别强调了「去机构化」与社区化照护的重要性——复元不应该发生在冷冰冰的隔离环境中，而是应该发生在我们共同生活的社区里。

尊严与连结：创造真正的机会去倾听

数年前,我参观了由青山医院成立，汇丰150周年慈善计划赞助的香港首个精神健康体验博物馆(Mind Space)。参观过程中,无私的朋辈义工分享个人患病和复元的心路历程，努力打破和消除大众对精神病的误解和歧视，使社会大众更关注精神健康！

当中一位义工分享曾因为抑郁症而长时间无法出门。她回忆道：「当时最让我痛苦的，不是生病本身，而是大家总是告诉我『你想开一点就好了』或是『你已经很幸福了』。直到有一天，一位朋友只是静静地坐在我身边，对我说：『我知道你现在很辛苦，你不需要装作没事，我会在这里陪你。』那一刻，我才觉得自己终于被看见了。」

另一位义工分享,曾深受情绪病的折磨，反覆进出医院。在传统医疗体系中，他总是被视为「需要被管理的病人」。直到他接触了社区的同侪支持，在同样走过精神康复之路的同侪陪伴下，重新找到了生活的重心与自信。现在，他不仅能独立生活，还成为了一名同侪支持者，用自己的经历陪伴其他刚走出医院的伙伴。

最近TVB首播的【医生你有病】的第一集,邀请精神科医生丁锡全先生分享他如何面对和克服读写障碍、口吃和抽动症,踏上精神科专业医途,突破局限,活出无限可能。剧集一出,即全城洗版,获得动人的回响！

他们分享经历,让我们明白停下评判、敞开心扉去倾听，才可以让真实的声音被听到,面对精神健康挑战的朋友,才能找到重新立足的勇气。

© 欢迎转发，但必须保留原文及出处。

让真实声音被倾听、被理解和被支持



在日常生活中实践倾听

改变不需要宏大的誓言，而是始于我们每天与身边人的每一次互动。要响应2026年世界精神卫生日的主题，我们在日常生活中可以透过以下三个小小的改变，传递温暖与支持：

1. 放下给予建议的冲动，给予纯粹的倾听。当身边的亲友表达情绪低落或焦虑时，我们常常急于「解决问题」或给予人生大道理。但很多时候，对方最需要的只是一个安全的空间，让他们能够放心地倾倒内心的压抑。
2. 接纳对方的真实感受，不轻易下定义或评判。避免使用「你想太多了」、「这没什么大不了」等话语。试着用「听起来你现在真的很难过，谢谢你愿意跟我说」来表达认同与陪伴。
3. 主动递出温柔的关怀，让连结持续发声。一句简单的「最近还好吗？」或是「如果想找人说说话，我随时都在」，都能为困顿中的心灵注入一股暖流。

结语：让真实声音被倾听、被理解和被支持

世界精神卫生日今年的主题「倾听亲身经历：以真实的声音推动真正的改变」提醒我们一个基本原则：只有与有亲身经历的人密切合作，才能在精神健康领域取得有意义的进展。精神和心理健康是我们每个人一生的课题，没有人是一座孤岛。

当我们愿意敞开耳朵与心灵，去听见身边每一个走过暗夜的真实故事，我们不仅给予对方重新出发的尊严与力量，也在不知不觉中，为自己与下一代建构了一个更加包容、友善且充满希望的社会。让我们从停下脚步、真心倾听身边的一个人开始，用真实声音带来真实改变。

陈瑞冰心理治疗博士(英国爱丁堡大学)
精神健康理学硕士(香港中文大学)
精神病学理学硕士(英国卡迪夫大学)

© 欢迎转发，但必须保留原文及出处。