

「守护精神健康，由自己做起」

〈轻触·快拍〉 2026年8月



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

自我照顾

作者：陈瑞冰心理治疗博士



“一位人到中年的上班族，虽然经常感到疲惫、头痛和腰酸背痛，却总觉得这些只是「年纪大、机器坏」的自然现象，身体不适就自行服食止痛药，从不主动进行身体检查。直到某一天，身体发出严重警号，被送进医院急诊室...”

我们往往愿意花时间去规划财富、购买保险、安排旅行，却唯独将最核心的身心健康置于一角。直至身心亮起红灯，才追悔莫及。本文浅谈「自我照顾」是爱己爱人的健康素养，做自己健康的主人。

自我照顾月

根据世界卫生组织（WHO）的定义，「自我照顾」是指个人、家庭

[了解更多](#)



和社区在有或没有医疗专业人员协助的情况下，促进和维持健康、预防疾病及应对疾病的能力。这个定义彻底打破了传统医疗「生病才看医生」的被动框架，将健康的主导权与责任，重新交回每个人自己的手中。它强调的是一种动态的、预防性的自主管理，意味着在日常生活中，我们每个人才是自己健康的第一责任人，而医疗专业人员则是我们的咨询伙伴。



健康在手：检测、追踪、健康成长



今年自我照顾月（Self-Care Month）的核心主题正好切中时弊：「健康在手：检测、追踪、健康成长」（Test, Track, Thrive）。这是一套以科学为本的行动框架，旨在鼓励公众从盲目的「猜测」走向理性的「知悉」，从而做出明智的健康决策：

- **检测（Test）：**现代医学提倡数据化管理，我们不应单凭主观感觉来评估健康。定期进行适合自己年龄与家族病史的专业身体检查，或是善用家用医疗复康仪器（例如电子血压计、血糖仪等），能让我们获得客观、准确的生理数据。面对心理层面，则可以透过具信度的心理健康自评量表（例如 DASS），了解内心的抑郁、焦虑和压力状态。透过科学检测，我们能够及早发现潜在危机。
- **追踪（Track）：**偶然一次的检测数据只能代表当下的片刻，真正的健康管理依赖持续的监测。追踪意味着建立记录身体变化的习惯，例如利用智能手表或健康日志，持续记录每日的睡眠质素、饮食结构、运动时数及情绪波动。透过持续数据累积，我们在身体尚未演变成疾病前，就察觉到异常的状况。

- **健康成长（Thrive）：**当我们掌握了真实科学资讯后，便能告别过去「估估吓」的无助状态，摆脱盲目恐慌，从而结合专业医疗建议，能有效预防慢性疾病的发生和避免焦虑，进而提升整体的生命质素。

知行合一：建立三层防护网

培养个人健康素养与决定权

要成功实践上述的行动框架，首先必须从个人层面筑起第一道防线，这有赖于个人健康素养（Health Literacy）的建立与提升。健康素养是指我们在日常生活中，能够主动寻找、理解、评估并客观应用健康资讯的能力。有能力分辨虚假健康资讯和夸大不实的保健品广告。在身体出现不适时，能够准确且有条理地向医疗人员描述自己的症状与追踪数据。这种认知能力的提升，是实现赋权（Empowerment）的核心基础，为自己的健康做出自主决定。

建构互相赋权和共同承担

人是群居的动物，个人的生活习惯往往深受核心家庭的熏陶与影响。因此，自我照顾的第二个关键层面，在于家庭成员之间的互相赋权与共同承担。健康的习惯具有高度的感染力。



主动掌握健康，迎向真正自主、健康成长的丰盛人生。



在家庭环境中，成员之间可以扮演彼此的健康守护者。例如，为人子女者可以主动协助年迈的父母预约并陪同进行定期身体检查，学习操作家用血压计并协助记录数据；在日常饮食上，家庭可以共同推行少盐、少油、多纤维的清淡健康饮食。彼此将「自我照顾」成为家庭文化，有助提升家庭凝聚力。

社区积极参与

一个真正健康的社会，不能单靠昂贵且供不应求的医院病床来维持，而是需要在社区层面建立关怀的环境。这便是世界卫生组织所强调的社区积极参与（Engagement）。社区参与的实质意义，在于凝聚公共资源来建立健康互助生态圈。透过各区社区康健中心举办的免费健康讲座、慢性疾病自我管理课程、以至情绪调适工作坊，居民能够在居所附近接触到专业的医护与社工，获取适切的健康指导和转介。

结语

总结而言，「自我照顾」绝对不是是一种自私的自我放纵，更不是在生活压力爆棚时才进行的应急补救。它是我们对自己身心健康的最高承诺，也是一份对家人、对社会不可推卸的爱与责任。只有当我们每个人都拥有健康的体魄与健全的心灵，我们才有能力去照顾身边所爱的人，家庭才会稳固，社区才会充满活力。由今天起，让我们一起主动掌握健康，迎向真正自主、健康成长的丰盛人生。

陈瑞冰心理治疗博士（英国爱丁堡大学）
哲学博士（香港大学）
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）