

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2026年8月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

自我照顧

作者：陳瑞冰心理治療博士



“一位人到中年的上班族，雖然經常感到疲憊、頭痛和腰酸背痛，卻總覺得這些只是「年紀大、機器壞」的自然現象，身體不適就自行服食止痛藥，從不主動進行身體檢查。直到某一天，身體發出嚴重警號，被送進醫院急症室...”

我們往往願意花時間去規劃財富、購買保險、安排旅行，卻唯獨將最核心的身心健康置於一角。直至身心亮起紅燈，才追悔莫及。本文淺談「自我照顧」是愛己愛人的健康素養，做自己健康的主人。

自我照顧月

根據世界衛生組織（WHO）的定義，「自我照顧」是指個人、家庭

[了解更多](#)



和社區在有或沒有醫療專業人員協助的情況下，促進和維持健康、預防疾病及應對疾病的能力。這個定義徹底打破了傳統醫療「生病才看醫生」的被動框架，將健康的主導權與責任，重新交回每個人自己的手中。它強調的是一種動態的、預防性的自主管理，意味著在日常生活中，我們每個人才是自己健康的第一責任人，而醫療專業人員則是我們的諮詢夥伴。



健康在手：檢測、追蹤、健康成長



今年自我照顧月（Self-Care Month）的核心主題正好切中時弊：「健康在手：檢測、追蹤、健康成長」（Test, Track, Thrive）。這是一套以科學為本的行動框架，旨在鼓勵公眾從盲目的「猜測」走向理性的「知悉」，從而做出明智的健康決策：

- **檢測（Test）：**現代醫學提倡數據化管理，我們不應單憑主觀感覺來評估健康。定期進行適合自己年齡與家族病史的專業身體檢查，或是善用家用醫療復康儀器（例如電子血壓計、血糖儀等），能讓我們獲得客觀、準確的生理數據。面對心理層面，則可以透過具信度的心理健康自評量表（例如 DASS），了解內心的抑鬱、焦慮和壓力狀態。透過科學檢測，我們能夠及早發現潛在危機。
- **追蹤（Track）：**偶然一次的檢測數據只能代表當下的片刻，真正的健康管理依賴持續的監測。追蹤意味著建立記錄身體變化的習慣，例如利用智能手錶或健康日誌，持續記錄每日的睡眠質素、飲食結構、運動時數及情緒波動。透過持續數據累積，我們在身體尚未演變成疾病前，就察覺到異常的狀況。

- **健康成長（Thrive）：**當我們掌握了真實科學資訊後，便能告別過去「估估吓」的無助狀態，擺脫盲目恐慌，從而結合專業醫療建議，能有效預防慢性疾病的發生和避免焦慮，進而提升整體的生命質素。

知行合一：建立三層防護網

培養個人健康素養與決定權

要成功實踐上述的行動框架，首先必須從個人層面築起第一道防線，這有賴於個人健康素養（Health Literacy）的建立與提升。健康素養是指我們在日常生活中，能夠主動尋找、理解、評估並客觀應用健康資訊的能力。有能力分辨虛假健康資訊和誇大不實的保健品廣告。在身體出現不適時，能夠準確且有條理地向醫療人員描述自己的症狀與追蹤數據。這種認知能力的提升，是實現賦權（Empowerment）的核心基礎，為自己的健康做出自主決定。

建構互相賦權和共同承擔

人是群居的動物，個人的生活習慣往往深受核心家庭的薰陶與影響。因此，自我照顧的第二個關鍵層面，在於家庭成員之間的互相賦權與共同承擔。健康的習慣具有高度的感染力。



主動掌握健康，迎向真正自主、健康成長的豐盛人生。



在家庭環境中，成員之間可以扮演彼此的健康守護者。例如，為人子女者可以主動協助年邁的父母預約並陪同進行定期身體檢查，學習操作家用血壓計並協助記錄數據；在日常飲食上，家庭可以共同推行少鹽、少油、多纖維的清談健康飲食。彼此將「自我照顧」成為家庭文化，有助提升家庭凝聚力。

社區積極參與

一個真正健康的社會，不能單靠昂貴且供不應求的醫院病床來維持，而是需要在社區層面建立關懷的環境。這便是世界衛生組織所強調的社區積極參與（Engagement）。社區參與的實質意義，在於凝聚公共資源來建立健康互助生態圈。透過各區社區康健中心舉辦的免費健康講座、慢性疾病自我管理課程、以至情緒調適工作坊，居民能夠在居所附近接觸到專業的醫護與社工，獲取適切的健康指導和轉介。

結語

總結而言，「自我照顧」絕對不是一種自私的自我放縱，更不是在生活壓力爆棚時才進行的應急補救。它是我們對自己身心健康的最高承諾，也是一份對家人、對社會不可推卸的愛與責任。只有當我們每個人都擁有健康的體魄與健全的心靈，我們才有能力去照顧身邊所愛的人，家庭才會穩固，社區才會充滿活力。由今天起，讓我們一起主動掌握健康，迎向真正自主、健康成長的豐盛人生。

陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）

哲學博士（香港大學）

精神健康理學碩士（香港中文大學）

精神病學理學碩士（英國卡迪夫大學）