

# 「守護精神健康，由自己做起」

## 〈輕觸·快拍〉 2026年10月



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

### 傾聽親身經歷：改變的力量

作者：陳瑞冰心理治療博士



每年10月10日是「世界精神衛生日」(World Mental Health Day)，世界衛生組織(WHO)與世界精神衛生聯盟(WFMH)將2026年的年度主題定為「傾聽親身經歷：以真實的聲音推動真正的改變」(Lived experiences heard: real voices, real change)。這個主題提醒我們：最能觸動人心、帶來轉變的力量，往往來自那些真正走過風雨的親身經歷。世界精神衛生聯盟指出：「只有與有親身經歷的人密切合作，才能在精神健康領域取得有意義的進展。」

#### 你的聲音被聽到嗎？

長久以來，我們習慣從醫學報告或專業名詞去了解精神疾病，卻常常忽略了病患標籤背後，那個有血有肉、渴望被理解的人。

[了解更多](#)



2026年的倡議提出了一個核心觀念——「親身經歷即專業」(Lived experience is expertise)。經歷過情緒暗夜的人，他們對於痛苦的體會、對於希望的渴望，以及在體系中尋求協助時的無助，都是任何教科書都無法替代的寶貴經驗。

過去，面對精神健康挑戰，社會往往習慣將人們



## 創造真正的機會去傾聽



隔離或封閉起來，彷彿只要看不見問題，痛苦就不存在。然而，世界衛生組織在2026年特別強調了「去機構化」與社區化照護的重要性——復元不應該發生在冷冰冰的隔離環境中，而是應該發生在我們共同生活的社區裡。

### 尊嚴與連結：創造真正的機會去傾聽

數年前，我參觀了由青山醫院成立，滙豐150週年慈善計劃贊助的香港首個精神健康體驗博物館(Mind Space)。參觀過程中，無私的朋輩義工分享個人患病和復元的心路歷程，努力打破和消除大眾對精神病的誤解和歧視，使社會大眾更關注精神健康！

當中一位義工分享曾因為抑鬱症而長時間無法出門。她回憶道：「當時最讓我痛苦的，不是生病本身，而是大家總是告訴我『你想開一點就好了』或是『你已經很幸福了』。直到有一天，一位朋友只是靜靜地坐在我身邊，對我說：『我知道你現在很辛苦，你不需要裝作沒事，我會在這裡陪你。』那一刻，我才覺得自己終於被看見了。」

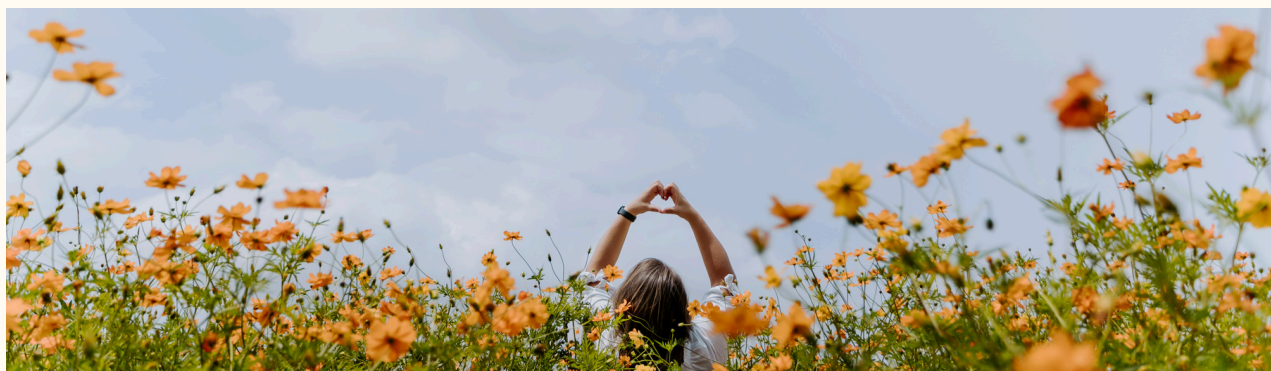
另一位義工分享，曾深受情緒病的折磨，反覆進出醫院。在傳統醫療體系中，他總是被視為「需要被管理的病人」。直到他接觸了社區的同儕支持，在同樣走過精神康復之路的同儕陪伴下，重新找到了生活的重心與自信。現在，他不僅能獨立生活，還成為了一名同儕支持者，用自己的經歷陪伴其他剛走出醫院的夥伴。

最近TVB首播的【醫生你有病】的第一集，邀請精神科醫生丁錫全先生分享他如何面對和克服讀寫障礙、口吃和抽動症，踏上精神科專業醫途，突破局限，活出無限可能。劇集一出，即全城洗版，獲得動人的迴響！

他們分享經歷，讓我們明白停下評判、敞開心扉去傾聽，才可以讓真實的聲音被聽到，面對精神健康挑戰的朋友，才能找到重新立足的勇氣。



## 讓真實聲音被傾聽、被理解和被支持



### 在日常生活中實踐傾聽

改變不需要宏大的誓言，而是始於我們每天與身邊人的每一次互動。要響應2026年世界精神衛生日的主題，我們在日常生活中可以透過以下三個小小的改變，傳遞溫暖與支持：

1. 放下給予建議的衝動，給予純粹的傾聽。當身邊的親友表達情緒低落或焦慮時，我們常常急於「解決問題」或給予人生大道理。但很多時候，對方最需要的只是一個安全的空間，讓他們能夠放心地傾倒內心的壓抑。
2. 接納對方的真實感受，不輕易下定義或評判。避免使用「你想太多了」、「這沒什麼大不了」等話語。試著用「聽起來你現在真的很難過，謝謝你願意跟我說」來表達認同與陪伴。
3. 主動遞出溫柔的關懷，讓連結持續發聲。一句簡單的「最近還好嗎？」或是「如果想找人說說話，我隨時都在」，都能為困頓中的心靈注入一股暖流。

### 結語：讓真實聲音被傾聽、被理解和被支持

世界精神衛生日今年的主題「傾聽親身經歷：以真實的聲音推動真正的改變」提醒我們一個基本原則：只有與有親身經歷的人密切合作，才能在精神健康領域取得有意義的進展。精神和心理健康是我們每個人一生的課題，沒有人是一座孤島。

當我們願意敞開耳朵與心靈，去聽見身邊每一個走過暗夜的真實故事，我們不僅給予對方重新出發的尊嚴與力量，也在不知不覺中，為自己與下一代建構了一個更加包容、友善且充滿希望的社會。讓我們從停下腳步、真心傾聽身邊的一個人開始，用真實聲音帶來真實改變。

陳瑞冰心理治療博士(英國愛丁堡大學)  
精神健康理學碩士(香港中文大學)  
精神病理學理學碩士(英國卡迪夫大學)