

「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2023年10月



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

共創「守護精神健康，由自己做起」智慧 回顧與前瞻

作者：陳瑞冰心理治療博士

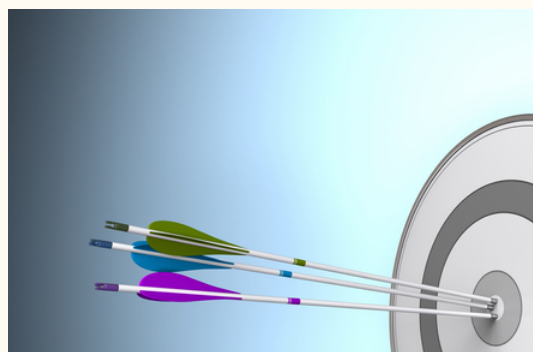


本中心成立的宗旨是推動「守護精神健康，由自己做起」，提升個人、家庭和社會整體精神健康的智慧。公司成立的時候，正是疫情高峰期。過去艱辛的一年，我們製作與精神健康有關的短片，積極推動「守護精神健康，由自己做起」的信念。短片分為三大系列：「與疫同行」、「守護精神健康」和「人生轉變」，合共90集，免費在公司網頁和Youtube頻道和大眾分享。本集回顧短片重點內容和推動「守護精神健康」策略。我們展望和大家共創「守護精神健康，由自己做起」智慧，永續發展和傳承這個精神。

推動「守護精神健康，由自己做起」理念和策略

本人是陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心創辦人。本中心成立於2022年。我們的理念是「心理治療是教育，教育也是心理治療」。兩者不可分割。

[了解更多](#)



我們深信擁有精神健康智慧，是每一個人、家庭和社會的核心價值和己任。本公司以推動自主、自學和自我賦權為建構精神健康智慧的核心發展策略。通過結合專業的知識、科學實證、運用人工智能，才可突破時間和地域的限制，將精神健康育和心理治療的重要，廣泛推廣。因此，我們善用社交媒體，分享精神健康的資訊，以及提供線上和線下個人和小組心理輔導及精神健康教育培訓服務。



先建立自己的精神心理健康，從而影響我們關愛的人和社會。



堅持的成果

本公司成立的時候，正是疫情高峰期。我們如何堅守信念，推動「守護精神健康，由自己做起」？

策略一：專有精神健康頻道

精神健康教育，需要潛移默化和人性化的堅持，方可觸動人心。我們建立公司專有YouTube精神健康頻道。每週製作一條約5-10分鐘關精神心理健康的短片。旨在讓公眾人士可以在任何時間和地方，發揮自主、自學和自我賦權的本能，主動接觸精神心理健康的資訊，發揮「守護精神健康，由自己做起」的精神。

策略二：內容「貼地」

我們製作內容，認真考慮大家的精神健康需要和社會當下的現況。過去一年，我們共製作了三個重要系列，包括「與疫同行」系列，探討如何面對抗疫的挑戰；「守護自己精神健康」系列，探討焦慮、壓力、情緒管理和腦健康等課題；「人生轉變」系列，探討升學、移居、喪親等人生重要事件。我們希望透過YouTube頻道，與大家同步提升自己精神心理健康的智慧。

策略三：守護精神健康無障礙、兩文三語多聲道
我們堅持「守護精神健康無障礙」的信念。開拓兩文三語多聲道，除了以廣東話講解，我們也同時善用人工智能，製作普通話和英語旁白的短片。此外，每一套短片附有字幕，方便大家觀看。

策略四：電子版精神健康月刊

我們推出「輕觸·快拍」精神健康月刊，結合心理輔導和精神健康教育的知識，回應日常生活遇到的重要事件，分享精神健康錦囊。喜愛閱讀文章的朋友，可到我們的公司網頁，下載月刊文章。

前瞻

從回顧到前瞻，我們更堅定面向世界的挑戰，和大家一起「守護精神健康，由自己做起」。過去一年，我們成功做到由「零」到「零的突破」，製作了90套可供大眾免費觀看的精神健康教育短片和相關的文章。

在未來的日子，我們會繼續「由零的突破」，邁向無限的可能。我們將繼續製作普及精神健康教育短片和透過個人和小組心理輔導及培訓，深化個人和團隊的精神健康。此外，我們希望能夠與志同道合的專業夥伴合作，提供全方位的心理輔導和設計精神健康相關的培訓課程。希望我們一起攜手做到永續發展和傳承「守護精神健康，由自己做起」的精神。

總結

我們誠邀大家到本中心的網頁，進一步瞭解我們提供的專業服務和探索合作的可能。讓我們共同建構「守護精神健康，由自己做起」的智慧，先建立自己的精神心理健康，從而影響我們關愛的人和社會。