

「守护精神健康，由自己做起」

〈轻触·快拍〉 2025年5月



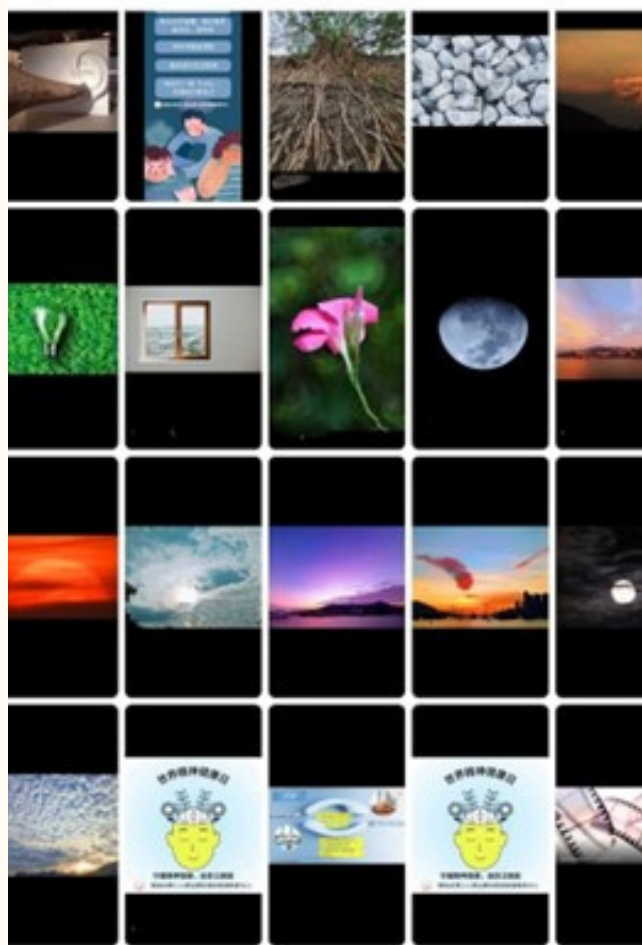
陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

「建构精神健康智慧」三周年特刊

作者：陈瑞冰心理治疗博士



therapy and Mental Health Education Centre



前言

世界对精神健康日益关注，于每年5月定为精神健康月(Mental Health Awareness Month)。相信大家对于「没有精神健康就没有健康」这个说法不感到陌生。正如世界卫生精神报告指出，精神卫生是整体健康和福祉的一个组成部分。拥有良好的精神健康，我们才能够更好地与人沟通、正常地工作、积极应对各种人生挑战和不断进步及成长。

可是，精神健康报告指出，全球患有精神障碍的人士占整体人口八分之一。无论男士或女士，最常见是患上焦虑症和抑郁症。而抑郁症影响着全球逾2.6亿人。此外，大约一半的精神卫生问题始于14岁，而自杀是15-29岁年轻人的第四大死因。受到过去COVID-19这个世纪疫症的重创，及全球地缘政治不稳，对每

[了解更多](#)



一个人都造成不同程度的影响。正面对已存在的精神心理疾患人士，面对的挑战更大。以香港为例，我们的公营精神科医患比例是一位精神科医生对779位病人。其中一个最多病人投诉是诊症时间常短，大约5-10分钟。

守护个人精神心理健康已到了刻不容缓的临界点！怎样提升个人和整体的精神心理健康呢？



心理治疗是教育，教育也是心理治疗。



守護精神健康由自己做起

@drspchan_mentalhealth · 心理 · 教育 · 服務

"Each of us can strengthen our individual skills and competence in understanding and ...more

drspchan.health and 2 more links

三年深耕细作：理念和策略

本中心成立的理念是「心理治疗是教育，教育也是心理治疗」。两者不可分割。我们深信拥有精神心理健康智慧，是每一个人、家庭和社会的核心价值和己任。本中心以推动自主、自学和自我赋权为建构精神健康智慧的核心发展策略。通过结合专业的知识(包括心理学、精神病学、脑神经科学、和教育学)，科学实证、运用人工智能，我们致力突破时间和地域的限制，将精神健康育和心理治疗的重要，广泛推广。因此，我们善用社交媒体，分享精神健康的资讯，以及提供线上和线下个人和小组心理辅导及精神健康教育培训服务。

守护个人精神心理健康：核心策略

过去三年的深耕细作，我们采用以下两个核心策略，推动守护个人精神心理健康。

策略一：觉察和自我反思

脑神经科学研究指出，要处理持久压力的状态，我们必须训练觉察能力。为自己建立一个缓冲区，便可以给大脑空间将资讯传送到脑部高阶的地方，即是皮质层，作出适当分析了！如果我们经常受到环境的威胁或感到高压迫感，便容易作出反射性的回应，大脑回路便会困在恐惧和焦虑中。当我们觉察固有的情绪状态和反思处理压力方法，便不再无意识的承传负向情绪，有意识地放弃无效处理人生困难的方法。

当处身于逆境，我们必须觉察情绪的变化，回应情绪的反应和身体各器官的互动。坦然承认当下正感受到负面情绪的冲击，便不会因长期压抑或否定它的存在而引发情绪疾患。

精神病学和心理学强调及早辨识、疏导和化解负面情绪的重要。通过自我反思，建立有效的回馈的回路，可以重新设置一个良好的大脑网路。因此，我们必须主动接触正面和具有启发思考的回馈。

策略二：固本培元

通过觉察、自我反思，多角度分析，以固本培元为目标，便有机会在困局中找到新动力的来源。当客观评估自己能力和预期效果，学习适可而止，便可固本培元，不让自己枯干。当我们感到无助的时候，我们仍有一种求助的能力。主动求助，可以帮助我们保留生命力，有机会「重生」。



实战：坚持的成果

过去三年的学与做，我们成功开拓本地和海外市场，将「守护精神健康，由自己做起」的精神推广，并进一步为需要的本地和海外人士提供专业精神心理健康教育和心理辅导。

成果一：专有精神健康频道



精神健康教育，需要潜移默化和人性化的坚持，方可触动人心。我们建立中心专有 YouTube 精神健康频道，定期制作约5-10分钟有关精神心理健康的短片。旨在让公众人士可以在任何时间和地方，发挥自主、自学和自我赋权的本能，主动接触精神心理健康的资讯，发挥「守护精神健康，由自己做起」的精神。我们坚持「守护精神健康无障碍」的信念。开拓两文三语多声道，除了以广东话讲解，我们也同时善用人工智能，制作普通话和英语旁白的短片。此外，每套短片附有字幕，方便大家观看，迄今我们已经制作超过190集 YouTube 短片。



让我们先建立自己的精神心理健康，从而影响我们关爱的人和社会。

Videos



成果二：电子版精神健康月刊

我们推出「轻触·快拍」精神健康月刊，结合心理辅导和精神健康教育的知识，回应日常生活遇到的重要事件，分享精神健康锦囊。我们「轻触」人生遇到的人和事，心境困扰的状态。「快拍」的捕捉心情的起伏，思绪的纠结。通过「轻触」、「快拍」，正视当下心境和想法，守护精神心理健康，分享积极面对人生各种矛盾的方法，与大家行出精彩人生无限步。过去三年，我们共制作多个系列，包括「与疫同行」系列，探讨如何面对抗疫的挑战；「守护自己精神健康」系列，探讨焦虑、压力、情绪管理和脑健康等课题；「人生转变」系列，探讨升学、移居、丧亲等人生重要事件。

成果三：「精神健康」感恩行创意音乐短片(Reels)

建构精神心理健康智慧，必须从提升个人对人和事的好奇心，高感性和不批判的感受各种出现的情绪！当我们愿意聆听、理解和关注情绪，想法和行为，那部分感到受伤的自己，便会被看见和被正视。我们便有意识的作出适当人生决定和取舍。过去三年，我们制作80多条精神健康创意连续音乐短片(Reels)，旨在让大家轻松接触精神健康锦囊，潜移默化的提升个人精神心理健康的触觉，有效发挥自我关顾 (self-care) 的本能！

成果四：推动职场精神卫生教育

世界卫生组织出版的职场卫生指南(2022)，提出造成职场的社会心理风险因素，鼓励雇主及雇员正视职场精神健康，预防和及早解决因工作诱发的各种心理和行为问题。

过去三年，我们与海外合作伙伴，为本地和外地参加公司提供的雇员支援计划 (Employee Assistance Programme) 的员工提供线上心理辅导和咨询服务。参加的员工，均表示得到适切的支援，使他们的精神健康有莫大裨益。

成果五：心理辅导与治疗



过去三年，我们为本地和海外有需要人士提供线上和线下心理辅导与治疗服务，协助当事人处理因个人、家庭、职场、学习或早年创伤产生的精神心理困扰问题，走出困局。

总结

我们展望和大家共创「守护精神健康，由自己做起」智慧，永续发展和传承这个精神。诚邀大家浏览到本中心的网页，面书和YouTube频道，进一步了解我们提供的专业服务和探索合作的可能。让我们先建立自己的精神心理健康，从而影响我们关爱的人和社会。

2025年5月8日

陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心创办人

陈瑞冰心理治疗博士(英国爱丁堡大学)
哲学博士(香港大学)
精神健康科学硕士(香港中文大学)
精神病学科学硕士(英国卡迪夫大学)

