

「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2024年7月



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

「守護精神健康，由自己做起」 家長·精神心理健康·「好」家長



作者：陳瑞冰心理治療博士



近日明報專訊（7月4日）報導城市大學一項2020至2023年有關中小學生和家長心理健康調查報告。報告指出分別有逾三成半及一成半中學生的家長有中度或以上的抑鬱或焦慮徵狀，比率較小學生家長高約一倍。研究顯示，如果家長負面情緒大，也直接影響子女的幸福。

愛子親切的家長，希望你們首先關注自己的精神心理健康，作孩子的好榜樣，一起學習守護精神健康，共建和諧家庭。

守護精神心理健康

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。我們建立專有 YouTube 精神健康頻道。定時製作約 10 至 20 分鐘精神心理健康短片。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。

[了解更多](#)



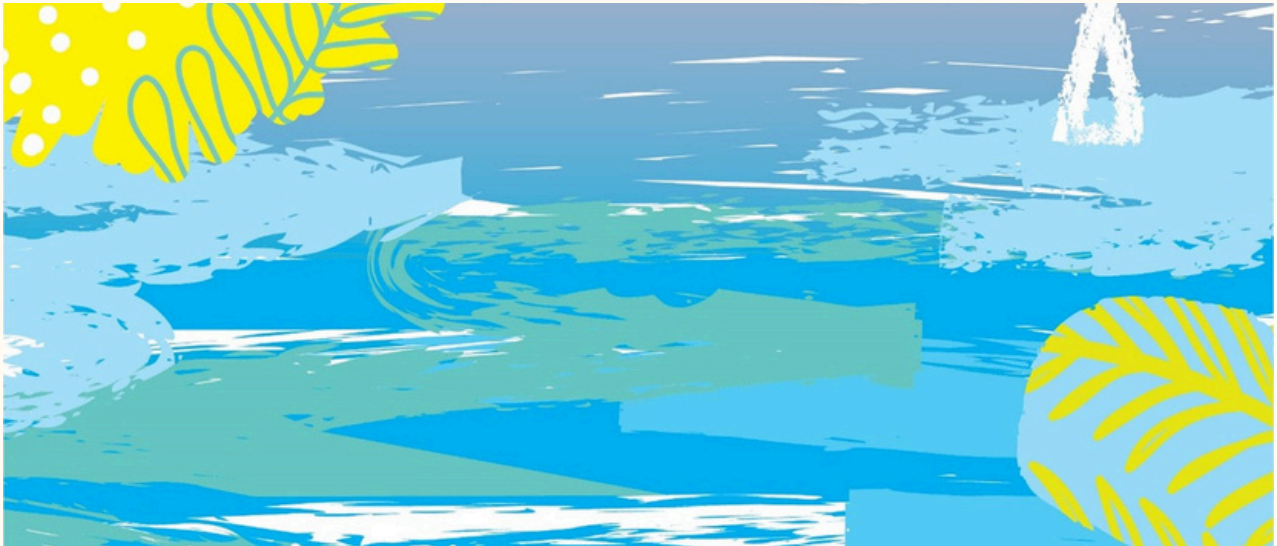
建構精神心理健康智慧、始於足下

在2022至2024年期間，我們製作170多套免費網上精神心理健康教育短片，其中一個系列是：COVID-19：精神衛生「復常」路。此系列探討復常路上的焦慮、倦怠和應對方法，共分五集，每集10至15分鐘。

暑假將至，希望家長們送給自己心靈空間，觀看此系列，反思自己的精神心理健康狀態、正視自己的需要，建構精神心理健康智慧，與子女和家人活出精彩人生。



建構精神心理健康智慧、始於足下



第一集 復常路的焦慮

在COVID-19復常路上，我們仍然會遇到大小不同的狀況，令我們擔心、憂慮，甚至恐懼和害怕。究竟焦慮是否有正常和不正常的分別？本集淺談如何分辨焦慮是否正常。

第二集 復常路上的壓力與挑戰

隨着世界各地慢慢走向COVID-19的復常之路，我們應該感到興奮和充滿希望。可惜在復常路上，我們看到很多令人沮喪的新聞，包括因壓力爆煲，當事人做出傷害自己和他人的行為，年青人看不到未來等。本集淺談在復常路上，個人因素、外在環境，持久情緒高漲和壓力的互動關係，可以推動發揮個人效能和表現，也可以誘發我們的情緒疾患。通過「停一停、想一想」，讓我們醒覺自己當下的狀況，不致跌入倦怠陷阱！

第三集 復常路上的倦怠

過去一個月，本地有多宗令人傷痛的學童自殺事件。有研究顯示四分之一學童患有精神疾病，並指出家長及老師正承受龐大壓力，他們的精神心理健康也需要照顧。本集嘗試從職業倦怠、學習倦怠 (burnout) 和COVID-19康復後遺症的倦怠感三方面，探討復常路上的挑戰。

第四集 智勝復常路上的倦怠

每次遇到困境，也是我們重新檢視自己、學習新思維和新方法的一個成長契機。本集以固本培元為目標，給我們在復常路上，注入新的動力，智勝倦怠，達至「守護精神健康，由自己做起」。

第五集 反思工作的「去」或「留」

當發現自己在工作環境，長期處於倦怠或精神心理困擾，也許懷疑應否辭職，選擇新的工作環境，開展新一頁。怎樣處理因職場產生的精神心理健康問題，而作出重要的「去」或「留」決定呢？本文提出從四方面思考：(1) 了解造成職場的社會心理風險因素；(2) 正視職業倦怠的訊號；(3) 反思辭職念頭；(4) 尋找化解風險因素方法。

如欲進一步提升個人及家人精神心理健康，更多資訊都在本中心網站心理講座。

祝身心康泰，幸福快樂！

陳瑞冰心理治療博士

參考資料

明報 (2024年7月4日) 【調查: 抑鬱比率中學家長較小學高1倍】 A1



COVID-19：精神衛生「復常」路系列網站連結



第一集 復常路的焦慮

<https://youtu.be/y98wYzm8G20>



第四集 智勝復常路上的倦怠

<https://youtu.be/26mNmhoimkM>



第二集 復常路上的壓力與挑戰

<https://youtu.be/5BGpo-rN0ho>



第五集 反思工作的「去」或「留」

<https://youtu.be/oFH3JAj5TmI>



第三集 復常路上的倦怠

<https://youtu.be/OsmaWeMsXFE>



本中心網站心理講座

<https://drspchan.health/psychotherapy-talk>

