

「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2025年5月



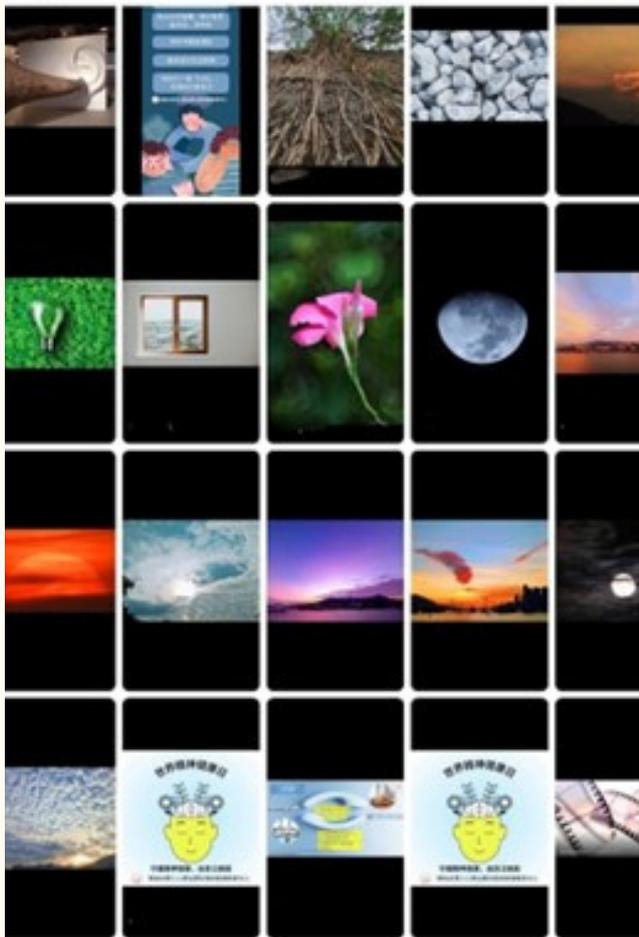
陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

「建構精神健康智慧」三周年特刊

作者：陳瑞冰心理治療博士



Therapy and Mental Health Education Centre



前言

世界對精神健康日益關注，於每年5月定為精神健康月(Mental Health Awareness Month)。相信大家對「沒有精神健康就沒有健康」這個說法不感到陌生。正如世界衛生精神報告指出，精神衛生是整體健康和福祉的一個組成部分。擁有良好的精神健康，我們才能夠更好地與人溝通、正常地工作、積極應對各種人生挑戰和不斷進步及成長。

可是，精神健康報告指出，全球患有精神障礙的人士佔整體人口八分之一。無論男士或女士，最常見是患上焦慮症和抑鬱症。而抑鬱症影響著全球逾2.6億人。此外，大約一半的精神衛生問題始於14歲，而自殺是15-29歲年輕人的第四大死因。受到過去COVID-19這個世紀疫症的重創，及全球地緣政治不穩，對每

[了解更多](#)



一個人都造成不同程度的影響。正面對已存在的精神心理疾患人士，面對的挑戰更大。以香港為例，我們的公營精神科醫患比例是一位精神科醫生對779位病人。其中一個最多病人投訴是診症時間常短，大約5-10分鐘。

守護個人精神心理健康已到了刻不容緩的臨界點！怎樣提升個人和整體的精神心理健康呢？



心理治療是教育，教育也是心理治療。



守護精神健康由自己做起

@drspchan_mentalhealth · 1.1K · 1.1K

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

drspchan.health and 2 more links

三年深耕細作：理念和策略

本中心成立的理念是「心理治療是教育，教育也是心理治療」。兩者不可分割。我們深信擁有精神心理健康智慧，是每一個人、家庭和社會的核心價值和己任。本中心以推動自主、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(包括心理學、精神病學、腦神經科學、和教育學)，科學實證、運用人工智能，我們致力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。

守護個人精神心理健康：核心策略

過去三年的深耕細作，我們採用以下兩個核心策略，推動守護個人精神心理健康。

策略一：覺察和自我反思

腦神經科學研究指出，要處理持久壓力的狀態，我們必須訓練覺察能力。為自己建立一個緩衝區，便可以給大腦空間將資訊傳送到腦部高階段的地方，即是皮質層，作出適當分析了! 如果我們經常受到環境的威脅或感到高壓迫感，便容易作出反射性的回應，大腦迴路便會困在恐懼和焦慮中。當我們覺察固有的情緒狀態和反思處理壓力方法，便不再無意識的承傳負向情緒，有意識地放棄無效處理人生困難的方法。

當處身於逆境，我們必須覺察情緒的變化，回應情緒的反應和身體各器官的互動。坦然承認當下正感受到負面情緒的衝擊，便不會因長期壓抑或否定它的存在而引發情緒疾患。

精神病學和心理學強調及早辨識、疏導和化解負面情緒的重要。通過自我反思，建立有效的回饋的迴路，可以重新設置一個良好的大腦網路。因此，我們必須主動接觸正面和具有啟發思考的回饋。

策略二：固本培元

通過覺察、自我反思，多角度分析，以固本培元為目標，便有機會在困局中找到新動力的來源。當客觀評估自己能力和預期效果，學習適可而止，便可固本培元，不讓自己枯乾。當我們感到無助的時候，我們仍有一種求助的能力。主動求助，可以幫助我們保留生命力，有機會「重生」。

實戰：堅持的成果

過去三年的學與做，我們成功開拓本地和海外市場，將「守護精神健康，由自己做起」的精神推廣，並進一步為需要的本地和海外人士提供專業精神心理健康教育和心理輔導。

成果一：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。我們建立中心專有 YouTube 精神健康頻道，定期製作約 5-10 分鐘有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。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，每套短片附有字幕，方便大家觀看，迄今我們已經製作超過 190 集 YouTube 短片。





讓我們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。

Videos



成果二：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。我們「輕觸」人生遇到的人和事，心境困擾的狀態。「快拍」的捕捉心情的起伏，思緒的糾結。通過「輕觸」、「快拍」，正視當下心境和想法，守護精神心理健康，分享積極面對人生各種矛盾的方法，與大家行出精彩人生無限步。過去三年，我們共製作多個系列，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。

成果三：「精神健康」感恩行創意音樂短片(Reels)

建構精神心理健康智慧，必須從提升個人對人和事的好奇心，高感性和不批判的感受各種出現的情緒！當我們願意聆聽、理解和關注情緒，想法和行為，那部分感到受傷的自己，便會被看見和被正視。我們便有意識的作出適當人生決定和取捨。過去三年，我們製作80多條精神健康創意連續音樂短片(Reels)，旨在讓大家輕鬆接觸精神健康錦囊，潛移默化的提升個人精神心理健康的觸覺，有效發揮自我關顧 (self-care) 的本能！

成果四：推動職場精神衛生教育

世界衛生組織出版的職場衛生指南(2022)，提出造成職場的社會心理風險因素，鼓勵僱主及僱員正視職場精神健康，預防和及早解決因工作誘發的各種心理和行為問題。

過去三年，我們與海外合作伙伴，為本地和外地參加公司提供的僱員支援計劃 (Employee Assistance Programme) 的員工提供線上心理輔導和諮詢服務。參加的員工，均表示得到適切的支援，使他們的精神健康有莫大裨益。



成果五：心理輔導與治療

過去三年，我們為本地和海外有需要人士提供線上和線下心理輔導與治療服務，協助當事人處理因個人、家庭、職場、學習或早年創傷產生的精神心理困擾問題，走出困局。

總結

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。誠邀大家瀏覽到本中心的網頁，面書和YouTube頻道，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。

2025年5月8日

陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心創辦人

陳瑞冰心理治療博士(英國愛丁堡大學)
哲學博士(香港大學)
精神健康科學碩士(香港中文大學)
精神病學科學碩士(英國卡迪夫大學)

