

# 跃大与心理健康协会合作 提升青少年心理健康意识培养辅导人才

王晓亚 报道  
wangxy@sph.com.sg

提高青少年心理健康意识，为业内培养更多辅导人才，新跃社科大学携手新加坡心理健康协会，组织社区服务项目，以导师培训方式让学生掌握心理健康知识，以及如何与有心理障碍的人沟通等技巧。

新项目今年4月正式启动，共分为两个计划。第一个名为涟漪辅导计划（RIPPLES Mentoring Programme @ North West），邀请跃大学生报名为学员，跟着心理

健康协会的义工导师学习心理健康知识以及如何辅导心理障碍患者。

心理健康协会创意服务活动策划专员吴金红介绍，在为期九个月的计划中，学生会先学习心理知识理论，接着自主设计一个辅导项目，接着在协会的帮助下联系相关机构，执行项目。“比如，有学生设计了为听障人士进行心理健康宣传的计划，我们要找到受益人，并在之后的实践中指导和帮助学生顺利完成项目。”

吴金红说，心理健康协会拥有丰富的心理健康辅导知识，而跃大能为社区服务培养人才，并设计不同的服务项目。

两者合作不仅能在学生中传播青年人心理健康的重要概念，还能为心理健康辅导领域培养更多领袖。

新跃社科大学体验式教育中心专员（服务学习与社区参与办公室）李秀玲（45岁）受访时指出，项目还在试验阶段，虽然欢迎全校任何科系的学生参与，但首批参与的七名学生都是对心理

健康话题有兴趣或具备相关经验的。“我们希望这个计划就像一块石头，能激起涟漪，从而逐渐在社区建立一个支持青年心理健康的体系，吸引更多社区伙伴加入。”

作为涟漪辅导计划的导师，已有四年社区服务经验的黄琬涵（25岁）透露，自己曾成功开导过身边有自杀念头的朋友。她说，很多人对心理问题还是存在偏见，不会第一时间去看医生。“提升大家这方面的意识不仅可以让个人正确看待心理障碍问

题，也能在需要的时候给予身边人支持。”

以学员身份加入计划的大二学生陈欣慧（21岁）说，来认识心理健康知识的人并不一定要有心理问题。“一般人也可以了解如何缓解工作压力等。”

## 用纪录片形式 推广心理健康意识

合作项目中的另一个计划，被称为视频社区交友（Project Video Befriender）。学生需在一个学年内，学习视频制作技巧和

心理健康知识，并与受益人深入交流，最终用纪录片的形式推广心理健康意识。

参与计划的大二学生廖励杰（23岁）说，视频制作一直是自己的兴趣，加上他曾在国民服役时接触过许多为各种生活琐事困扰的同僚，才让他如今选择参与这项计划。“当初我不知该如何帮助那些遇到困难的人，却又觉得自己有责任这么做。如今这个计划让我既学习了感兴趣的技能，又终于学到了心理健康知识，可谓一石二鸟。”