

# 关怀有温度 心理更健康

刘钰铃 报道

lyuling@sph.com.sg

苏伟铭曾亲眼目睹妹妹企图跳楼。他与11名同学一年多前在\*\*大学成立关怀小组，提升学生对身心健康的意识。

约两三年前，还在服役的苏伟铭亲眼目睹妹妹企图跳楼。那次的经历让他意识到心理健康的重要，让他想帮助更多人了解心理健康危机。

目前正在新跃社科大学攻读市场营销学士学位的苏伟铭（25岁，图中黑衣者）透露，妹妹饱受焦虑症和抑郁症的困扰。即使事情已过去，但每次想起当时的场景，他仍心有余悸。“心理健康问题随时可能夺走一条人命，当我看到身边的人因为这样而受苦，我真的觉得必须加强大家对于心理疾病的理解。”

近期，青少年的心理健康问题引起关注，但苏伟铭认为，心



（受访者提供）

理健康还是一个常被社会被忽视的课题。因此，苏伟铭和11名同学在一年多前共同成立名为“SUSS OWLS”的关怀小组，希望通过工作坊、分享会，让学生有抒发情绪的管道，提升学生对身心健康的意识。他坦言，小组成立初期面临不少挑战，很多学生对他们并不了解，一些活动的出席人数甚至只有五人。

苏伟铭难免因此感到沮丧，他曾想过放弃，但妹妹的经历激励着他。“我们一家人现在更能理解妹妹，我想让妹妹知道我很爱她，也看得出她为了自己和身边的人，慢慢地坚强起来，好好地撑下去。”他也感谢组员对他的信任，因为他深信只有通过大家坚持不懈的努力，才能创造一个更具包容性的校园环境。