

保健局“青年支持青年”计划 培训青年掌握心理健康知识

胡洁梅 报道

人提供培训，让他们掌握心理健康知识。

保健局的这项计划获得世界心理卫生联合会的支持，并与心理卫生学院、新加坡援人协会、推动心理健康的组织银丝带（Silver Ribbon）合作。

为期三天的课程将让学生掌握心理健康与援助知识，学习如何辨别心理问题的迹象，鼓励有需要的朋友及早寻求援助。学生完成课程后将与学校的辅导员合作，为有需要的同学提供支援。

昨天正式启动的计划早在去年10月已开始逐步推行，对象是17岁至25岁的年轻人，目前约90名来自淡马锡理工学院、共和理工学院及南洋理工大学的学生已经完成培训。

保健促进局将陆续把计划推广到初级学院、工艺教育学院、其他理工学院等大专学府及青年组织，例如人协青年执行委员会、回教社会发展理事会等。保健局计划到了明年，至少250名青年完成培训。

此外，保健局也推出一个名为“Bounce Back Stronger”的网上指南，希望青年通过其他年轻勇士的励志故事，从他们克服逆境的精神获得启发。

三名年轻勇士在指南中分享故事，他们是因车祸而断臂，却不轻易言败的残障体育选手亚当（Adam Kamis, 33岁）、曾患上抑郁症与厌食症的年轻医生陈蔚佳（24岁），以及经历

丧母之痛，自己患有肾病的吴俊辉（19岁）。指南也包括如何应付压力、提高心理韧性的建议等。

卫生部政务部长许连碯博士昨天在工艺教育西区学院为这个网上指南主持启动仪式。指南设在保健局的青年网站breathe.sg。有兴趣的公众可上网站<http://breathe.sg/bounce-back-stronger>查阅。

残障选手亚当受访说，车祸发生时，他才刚踏入社会工作，前途一片光明。

不料，一场车祸却导致右臂截肢，左臂瘫痪。他当下很难接受事实，后来在家人与医生的鼓励下，尝试跑步运动，渐渐走出困境。

另一名年轻勇士是魔术表演者吴俊辉（19岁），他中学时误交损友，曾走过迷茫岁月。四年前母亲因癌症去世，好友也因压力轻生，隔年他被诊断患有肾病。面对离别与病魔



不论是生理的缺陷、受病魔煎熬，或曾经历迷茫的忧郁期，勇士亚当（左起）、陈蔚佳与吴俊辉希望自己的经历能鼓励他人坚强振作。（陈福洲摄）

的煎熬，他体会生命的脆弱，希望通过分享经历，鼓励年轻人珍惜生命，寻找自己感兴趣的活动。

许连碯博士受访说，年轻人在青春期会经历情绪与生理的变化，也面对学业与社会的压力。年轻人善于使用新媒体，因此保健局推出的网上指南能为他们提供一个随时联系的平台，让他

们学习如何提高心理韧性，将逆境转为积极的人生经验。

年轻人遇到问题时，会找朋友倾诉，因此“青年支持青年”的计划让年轻人参与，能更有效地推广心理健康。

保健促进局局长洪合成说，我们希望年轻的一代掌握生活技能，懂得如何应付危机，从危机中学

习，该局会密切与学府合作推广“青年支持青年”的计划。

淡马锡理工学院学生林靖恒（18岁）完成“青年支持青年”的培训。他受访说，课程内容包括专家讲解、讨论与角色扮演，让他认识克服压力与问题的技巧。

✉ohkm

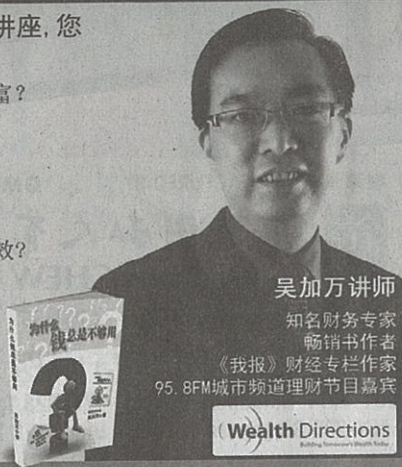
@sph.com.sg

让理财掌门人教您如何在动荡波动的投资市场趋吉避凶，安枕无忧

通过这3小时免付费的《财务自由之路》讲座，您将学习到：

- ✓ 如何利用简单有效的策略来创造更多的财富？
- ✓ 何处蕴藏着投资机遇和风险？
- ✓ 如何读财务报表？
- ✓ 何时是投资股票及房地产的良好时机？
- ✓ 如何培养百万富翁的思维与心态？
- ✓ 为何以往的“分散风险”投资策略不再奏效？
- ✓ 还有通过简单的游戏，学习选股策略

“如其他学员，我们的遗憾是没提早听吴加万老师的课！要不然我们不会错失几股股票赚钱的好良机。”



吴加万讲师

知名财务专家

畅销书作者

《我报》财经专栏作家

95.8FM城市频道理财节目嘉宾

Wealth Directions

Building Tomorrow's Wealth Today

座位有限、尽快登记。请传简讯或拨电至

9624 7993 / 9733 0505

“姓名 <空格> 电邮 <空格> 几位 <空格> 讲座日期”

e.g. John xxx@hotmail.com 02 23/2

2月 23日 (星期四)

2月 28日 (星期二)

7:30pm - 10:30pm

(登记于7pm开始)

All forms of trading and investments carry risk. Such activities may not be suitable for everyone.