地铁站办路演　护联局推介心理健康援助措施与资源

董柏汝　报道
dongbairu@sph.com.sg

心理健康问题日益受到重视，不过，许多人仍不清楚如何寻求援助。护联局在多个地铁站举办路演，推介心理健康援助措施与资源，希望提高公众意识与认识，在需要时尽早寻求帮助。

路演活动分别在两个星期六、先后在10个地铁站举行。星期六（10月11日）的路演已在勿洛、武吉士、马林百列、巴耶利峇，以及大巴窑举行；下星期六（10月18日）的路演会在波那维斯达、裕廊东、实龙岗、兀兰和义顺站举办。活动时间是上午11时至下午2时。

国会议长、马林百列集选区议员谢健平出席了马林百列地铁站的路演，他在致辞中说：“除了提供心理健康支持，路演也希望消除公众对心理健康的负面印象，鼓励更坦诚的对话。我们也鼓励公众不带恐惧、不要犹豫，尽早寻求帮助。”

护联局这一系列路演获得SMRT地铁支持，路演的主题是“第一站：来聊聊吧！”（First Stop: Let’s Chat），在场的社区心理卫生小组的专业医护人员，为公众讲解寻求帮助的各种途径。

护联局看护与社区心理健康署总监施燕婷受访时说，地铁站是大家熟悉的地方，或许能让人更轻松地与医护人员交谈。她也说，地铁站人流量大，在这里举行路演，能接触更多的人。

“通过在一个平易近人的环境举行路演，我们希望让大家没有负担地咨询心理健康相关问题。”

施燕婷也指出，公众对心理健康援助有不同的偏好，他们可使用护联局的社区心理健康导向工具（Community Mental Health Wayfinding Tool），根据自身需求、年龄及地址，找到最适合的援助方式。

来自Intellect的临床心理治疗师陈日慧受访时说，社会对心理健康仍存在许多偏见，而举行路演是为了让大家明白，心理健康问题是可以公开讨论的，无需遮掩。

路演面向所有年龄层 以提高心理健康意识

路演面向所有年龄层的公众，但提高年长者对心理健康的意识也是路演的重点之一。根据2023年公布的《全国人口健康调查》，60岁至74岁的居民是所有年龄层中最不愿意向专业人员寻求心理健康帮助的群体。

参与昨天路演的蒙福关爱社工林莉萍指出，许多人习惯了忙碌的生活，退休后反而失去了目标，孤独感也导致他们心情低落，这种情况在建国一代的身上尤其常见。“我们发现这种情况后，会帮他们回顾自己的成就和贡献，让他们肯定自己的价值。我们也鼓励他们参加义工活动，减轻孤独感。”



来自社区心理卫生小组的专业医护人员在路演现场为公众讲解寻求帮助的各种途径，林莉萍（左）和陈日慧是其中两个在场医护人员。（陈渊庄摄）