

## 爱心点灯

杨漾 yangyang@sph.com.sg

# 当迷途青年的心灵捕手

在成为青年心理支援组织“Campus PSY”计划大使后，这群青年的现实生活中并没有出现“把抑郁友人拉出鬼门关”之类的戏剧化情节，但与同学朋友的日常相处，更让他们认清了传达正确心理健康意识的重要性及挑战。

年轻人若出现心理或情绪问题，有人选择自我封闭，不轻易流露脆弱的一面；也有人虽渴望缓解抑郁情绪，却苦无出处。如果这时有朋友的“火眼金睛”看出端倪，适当开导，或能及时淡化负面情绪。

一群热心参与心理健康义工活动的年轻人看到这一点，成立青年心理支援组织“Campus PSY”（Peer Support for Youths），招募年轻义工，在校园、工作场所和朋友圈中发挥影响力。

### 年轻人会最先求助于朋友

自2016年成立至今，组织已有约50名大专生、国民服役人员，以及年轻工作者完成为期八周的专业心理健康培训成为计划大使。今年，该组织将启动新一轮的义工招募活动，继续扩大支援网络。

目前在新跃社科大学（SUSS）修读社会工作学士课程的曹铭修（31岁）是其中一名组织创办人。他受访时说，自己在大学时期参与义工活动后，意识到有心理或情绪问题的年轻人原来并不少见，但碍于社会偏见等原因，他们宁可自己扛问题，也不愿求助。

曹铭修说：“有调查发现，年轻人遇到情绪问题时，最先找的是朋友，其次是家长，再来是专家。与年轻人接触后也发现，如果我们大张旗鼓标榜着要帮他解决情绪问题，很可能遭遇冷眼，根本无法进入他们的内心。”

“Campus PSY培训年轻义工掌握必要的心理健康知识，回到校园或职场中，

成为一双‘收讯’敏锐的眼睛和耳朵，辨识出需要帮助的人，及时伸出援手。”

要成为一名心理健康大使，除了要对该课题感兴趣外，也得经过面试和培训，才能正式“上任”。

就读新加坡国立大学的娜迪亚（23岁，生命科学系大三生）和廖伟安（25岁，心理学系大四生），身边都有朋友患上抑郁症，两人因此都近距离目睹过心理疾病对患者造成的影响。

他们受访时说，成为大使后，现实生活中并没有出现“把抑郁友人拉出鬼门关”之类的戏剧化情节，但与同学朋友的日常相处，更让两人认清了传达正确心理健康意识的重要性及挑战。

娜迪亚说：“大学课程需要经常和不同辅导课的同学合做专题作业，以前遇到参与感不强的同学时，会对他报以不友善的态度；但现在我学会扮演好一个中间人的角色，协助他融入小组，会比较能顾及他的感受，我对自己的处理方式也更有自信。”

### 社会对心理疾病仍持有偏见

廖伟安认为，现今社会步伐节奏快，当一个人出现心理问题时，愿意停下脚步花时间聆听和陪伴他的人并不多。他去年到香港做交换生时，正好碰到了让他深有感触的经历。

廖伟安说：“我们同行的学生中原来有一人有精神分裂症，他会无缘无故大喊或突然有一些怪异举动。很显然的，很多同学都不了解这种情况。”



Campus PSY心理健康年轻大使娜迪亚（左起）、组织创办人之一曹铭修，以及年轻大使廖伟安，都曾有朋友饱受抑郁症困扰。他们希望善用自己在心理健康方面的兴趣和认知，帮助更多年轻人走出阴霾。（特约陈福洲摄）

“在相处过程中，我尝试在一个陌生的环境中对患病同学施以援手，同时也试着向其他同学说明这个病症，增加

他们对心理疾病的理解。我们之后尝试讨论如何和这名同学相处，可惜都无法找到一个令大家都感到舒服的结果。但

那次的经验让我反省身为心理健康大使的责任，同时也让我体会到社会上还有很多人对病患仍持有偏见。”

## 今年底推出电邮辅导新项目

经过三年努力，Campus PSY的团队运作逐渐走上正轨，在年轻社群中建立了一定号召力，因此已获得批准成为一家正规的志愿福利团体。

为了把这张心理援助网撒得更广，曹铭修透露，团队最快将在今年底推出电邮辅导的新项目，让有需要的年轻人通过电邮求助。

曹铭修说：“一些有心理或情绪问题的年轻人可能不愿意多和人接触，但年轻人有问题时找同辈帮忙比较说得

通，加上每个人都有电邮地址，所以我们希望通过这个最新的服务，让有需要的年轻人更容易寻求援助。”

负责的年轻义工们会特别为此接受再培训，他们将负责处理电邮，并在有必要时把较严重的案例转交给专家跟进。

新计划已获得新加坡赛马博彩管理局（Tote Board）资助，为期三年。

曹铭修指出，如今要吸引年轻人关注心理健康课题，不能靠举办讲座或工作坊这类传统的宣传套路，而是要通过

比较新颖的活动激发他们对这个课题的好奇心。

他说：“我们去年初尝试用比较创新的方法吸引年轻人参与活动，最后根据调查反馈设计了密室逃脱游戏来传达心理健康信息，结果三天活动来了400多人。如果举办传统的讲座或工作坊，信息交流比较单向，我们还是希望能吸引更多不熟悉这个课题的年轻人，让他们在游戏中体会患者和看护者的心路历程，这样对课题或会有更深的感受。”



◀年轻义工团队活跃于各种心理健康活动如在植物园举办的世界心理健康日活动，向公众讲解相关知识，分享经验。（受访者提供）