



# 用行动面对避讳话题

在大学牵线下，卓芊慧成为社区心理健康评估团队与“和平玫瑰”的大使。

邓玮婷 报道

tengwt@sph.com.sg

心理学硕士生卓芊慧（左二）加入心理卫生学院的社区心理健康评估团队和公民组织“和平玫瑰”大使行列，希望通过绵薄之力，带领年轻一代讨论种族和心理健康等“避讳”话题。

24岁的卓芊慧考获新加坡管理大学的经济与心理学双学士学位，由于品学兼优，也获颁2021年穆斯塔法·依祖丁优秀社会科学毕业生奖（Mustafa Izzuddin Outstanding Social Science Graduate Prize）。她目前是新大心理学硕士快速通道课程学生。

在父母熏陶下，卓芊慧从小就参加不同的志愿活动。

她说，父母教导她做人要懂得回馈社会，也身体力行，如积极支持义卖会或向有需要人士分发物品等。“我很佩服他们这种无私精神，也谨记这些价值观。”

这些年来，卓芊慧参加了多项志愿活动，包括照顾动物福利和弱势群体等，也在大学牵线下，认识和成为社区心理健康评估团队与“和平玫瑰”（Roses of Peace）的大使。

她说，接受培训后，她对本地的种族宗教情况有更多认识，也希望建立安全空间，让更多人参与这方面的讨论。

卓芊慧认为，心理健康课题虽愈加受到瞩目，但还是一个避忌的课题。“不是每个人都有信心去



（受访者提供）

谈这问题，去寻找帮助……但实际上，心理健康问题比我们想象的还要常见。”

她说，在面对人生不同变化，如即将退休，即将上大学，或刚被裁退时，总会有不安、焦虑和自我怀疑等情绪。

“曾有一度，我的精神健康也没有处在最佳状态，当时刚转学，面对来自不同方面的压力，但逐渐地，我也学会怎么管理这些情绪。”

卓芊慧希望让面对心理健康问题的人士知道他们不孤单，也不用害怕这些情绪，周围会有人愿意支持和帮助他们。