Publication: Lianhe Zaobao, pg 10

Date: 21 September 2021

Headline: Using action to manage taboo subjects 用行动面对避讳话题

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,卓芊慧自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。

 $\textbf{Source: Lianhe Zaobao} \ @ \ \textbf{Singapore Press Holdings Limited. Permission required for reproduction}$