

新大推出培养韧性框架 提高学生心理健康水平

李庚洧 报道

lgengwei@sph.com.sg

心理健康课题在疫情之下备受关注，新加坡管理大学推出新框架培养韧性，以提高学生及教职人员的心理健康水平，为支持与保障学生的心理健康尽力。

配合世界精神卫生日，新大从昨天开始至22日举办一年一度的“心理健康意识周”，并在昨天的开幕活动中宣布了新的“韧性框架”（SMU Resilience Framework）。

这个框架的目标是要学生在心灵健康六个相互关联的层面上培养韧性，包括身体、智力、社会、情感、职业，以及财务。

新大希望通过教育（Education）、鼓励（Encouragement）及体验（Experiences）三管齐下，培养学生的韧性，助他们掌控自己身心健康的同时，也关怀身边的人，即使在离开大学后还是能够继续这样做。

新大教务长柯莫西教授

（Timothy Clark）昨天在线上致辞时说，疫情导致生活方式出现变化，影响人们的心理健康和人际关系。因此，心理健康备受关注，也成为世界所有大学都积极探讨的课题。

他说，新大一直以来积极且全面地为学生提供心理健康方面的支持，并在评估现有措施后，制定了新的韧性框架。

“韧性框架加强了大学多管齐下促进和支持心理健康的做法，通过学生积极参与和密切合作关系，我们希望提高他们的能力并赋予他们选择权，让他们即使在面临困难和压力时，依然能够选择过更充实的生活。”

新大从2017年开始举办心理健康意识周，今年的主题为“让我们保持联系”，着重探讨社会健康及如何伸出援手、建立关系、提供帮助和支持。

为期五天的线上活动，包括由心理健康专家主导的工作坊，以及由新大学生互助组织和学生协会主办的一系列活动。