

由银丝带组织颁发

36个组织雇主和学府 致力倡导心理健康获奖



银丝带组织今年颁发心理健康奖给36个社区、文化和体育组织、雇主以及学府和教育机构，表扬他们对于提倡心理健康不遗余力。获奖者代表包括RICE公关公司人事和文化经理巴瓦纳（左起）、社区体育俱乐部理事会主席吴焯尧，以及新加坡管理大学联课活动部门主任沈永全。
(特约陈来福摄)

王康威 报道
hengkw@sph.com.sg

社区运动联络网在冠病疫情期间，组织了数百场社区体育活动，鼓励本地居民通过运动放松心情、保持身心健康。它因此获得银丝带组织首次颁给社区、文化和体育组织的心理健康奖。

全岛举办多种活动 疫中鼓励民众健身

银丝带组织（Silver Ribbon）今年颁发36个心理健康奖给八个社区、文化和体育组织，以及13个雇主与15间学府和教育机构，以表扬他们在提倡心理健康方面作出的努力。组织是从2020年和2021年分别开始颁奖给学府和雇主，今年则是首次颁奖给社区、文化和体育组织。

社区运动联络网

（Community Sports Network）是首批获奖的社区组织之一。这个组织的社区运动俱乐部理事会主席吴焯尧介绍，疫情期间许多人面对巨大的压力，遍布全岛各处的93个属下联络网站因此举办多种活动，鼓励人们出外做运动，也鼓励单人乒乓和足球等可在家中进行的运动，既健身也不忘防疫。

他说：“我们的志愿者一直在默默为社区付出，这次获奖让我们备受激励。我们会继续在社区推广心理健康。”

新加坡管理大学连续第三年获奖。新大联课活动部门主任沈永全说，大学通过建立坚韧社群帮助学生和教职员应对挑战和走出逆境，主要关注体能、智力、社交、情感、事业和财务六方面，通过教育、鼓励和赋权三大

类活动与支援，协助学生在各个方面维持健康和韧性。

公关公司RICE是获奖的雇主之一。人事与文化经理巴瓦纳（Bhavna Khemaney）说，公司从提供与心理健康相关的讲座开始，逐渐扩大到为所有员工提供免费心理治疗和辅导，后来发现有些员工需要日常帮助，因此从今年初开始也提供生活辅导和正念培训。

她说：“我建议其他公司可从小做起，比如先给予经理人员一些指导原则，让他们将信息传达给下属。另外也要在公司的全体会议上强调心理健康的重要，一步一步地为员工提供支持。”

国会议长谢健平星期一（10月9日）在第三届心理健康倡导者峰会开幕式上，为银丝带组织

心理健康奖颁发奖杯。他受访时说，心理健康是全球面临的挑战，积极应对将能够为个人、家庭和国家带来好处。他希望，对积极提倡心理健康的机构给予肯定，能够鼓励更多人和机构支持这个重要的倡议。

银丝带组织2006年成立以来持续大力推广对心理健康的重视。截至今年8月31日，它共办了1249场活动，以提高民众对心理健康的关注，内容包括常见的精神障碍症状、维护心理健康的实用资源等。至今有超过82万名公众参与。

每年10月10日是世界心理健康日，心理健康倡导者峰会配合这个日子而举行。今年在本地举行的峰会除了有23名本地演讲者，还有来自23个国家的海外演讲者，与会者约200人。