

心理健康协会新中心 举办艺术课推广身心健康

胡洁梅

ohkm@sph.com.sg

新加坡心理健康协会在社区新设中心，提供艺术课程、心理和职能治疗等一站式服务，旨在推广心理健康的重要。

位于裕廊坊购物中心办公楼层的“创意思健中心”（Creative Mindset Centre）由心理健康协会和跨国公司怡和集团（Jardine Matheson）旗下的慈善机构思健（MINDSET）联办。思健的宗旨是提高社会对心理疾病的认识，支持有需要者。思健将在两年内投入50万元支持新中心的营运开销。

创意思健中心目前聘有约八名职员，包括辅导人员、艺术治疗师、心理学家等。除了有专业治疗师为有需要者提供咨询，中心也举办美术、舞蹈、瑜伽课和心理健康工作坊等，并开放给公众报名参加。课程的平均收费为20元。

李智陞：现代社会的绿洲

创意思健中心自去年9月投入运作后，约100人已参加中心举办的活动或接受服务。内政部兼国家发展部高级政务部长李智陞昨天为



虞雁斌（左）和黎亚兰在创意思健中心上美术课，通过艺术创作陶冶性情。（熊俊华摄）

新中心主持开幕仪式，他也是裕廊集选区议员。

心理健康协会一向致力于推广艺术治疗来帮助有需要者管理情绪，它先是在柏兰夷村（Pelangi Village）试行艺术治疗计划，五年前也在月眠艺术中心（Goodman Arts Centre）设立艺术活动室。

李智陞致词时指出，在这个步伐快速的社会，我们需要像月眠艺

术中心这类的“绿洲”（oasis）空间。

“创意思健中心也着重于推广艺术和创意抒发，以一个不受负面既定印象的形式（non-stigmatised fashion）来协助我们应对心理病的挑战……心理病是能治愈的，关键是协助患者接受治疗、纾解情绪并融入社会。”

他指出，心态需要改变，不仅

是患者本身和他们的家人，整个社区也须了解心理病患者所需的支持。他乐见创意思健中心是企业 and 志愿组织协作所促成的，希望民众也能参与中心的活动。

心理健康协会指出，有研究显示，本地每10人当中有一人曾患心理健康问题。协会希望创意思健中心能更全面推广身心健康的重要，消除人们对心理病的既定负面印象。

协会主席冯舜圣教授表示很开心能获得企业的支持，接下来也计划与思健合作设立一家学习中心，提供职业技能方面的课程，帮助患者重返职场。

虞雁斌（37岁）曾因照顾患病父亲加上自己被诊断患有糖尿病，倍感压力而一度患上抑郁症。她在医院的转介下接受辅导，也参与心理健康协会的艺术治疗活动。她经常到创意思健中心上美术课，从绘画中找到乐趣。

她说：“绘画让我抒发情感，每当我完成一幅作品就感到很有成就感。我觉得要走出悲伤，自己也要有勇气去接受帮助，不必觉得自己是孤独的。我很庆幸自己已经走出低潮。”