

银丝带推新计划 助祖父母级长辈更认识心理健康

刘安琪

发布 /

2024 年 2 月 04 日 09:36 PM



身为祖父母的江美珍（左）和扎伊拉尼，将同 SAGE 计划工作小组的其他义工和心理健康专家，制定能对祖父母产生共鸣的培训课程和活动。（白艳琳摄）

新加坡银丝带推出首个提高祖父母和外公外婆心理健康意识的计划，助他们掌握相关基础知识，以及时察觉并支持有心理健康需求的孙子或家人。计划也关注老人家的心理健康状态，提供所需帮助。

心理健康是社会近年聚焦讨论的课题，社会各阶层都会面临某些程度的心理压力。国会星期一（2月5日）复会时，各部门将公布促进心理健康的进展和工作。

银丝带（Silver Ribbon）组织星期天（4日）在布莱德岭区的农历新年活动上，宣布银丝带祖父母心理健康倡导计划。为确切了解祖父母和外公外婆面临的挑战，计划的工作小组由心理健康专家，以及同为祖父母或外公外婆的义工组成。

计划双管齐下，一方面将通过培训，帮助照顾孙子的老人家掌握识别心理健康问题或症状的能力，给予适时的介入和支持；另一方面则会关注他们本身面临的挑战和压力，并提供帮助。

银丝带主席李玉云受访时说，本地多数父母亲都须外出工作，照顾孙子的责任常常会落在祖父母或外公外婆身上。

延伸阅读



36 社区组织雇主和学府获心理健康奖



银丝带等组织感谢哈莉玛 支持推动心理健康意识

她希望能组织一个祖父母和外公外婆网络，教导他们如何察觉孙子的变化。例如，当孩子碰到压力时，该如何反应和处理。

年长者心理健康需求被忽略

关于心理健康的讨论虽日益增加，但年长者的需求依然有可能被忽略。李玉云解释，社会老龄化，新加坡已有不少乐龄服务，公众或许会认为年长者已受到重视，而忽视了他们心理健康方面的需求。

她也强调，社会仍对心理健康带有偏见，希望计划能改善这种现象。“大家都会有心理健康的困扰，只是程度不同，如果得不到缓解，就会酿成大问题。”

扎伊拉尼（Zailani，62岁，设施管理员）是工作小组组员，同时也是一名义工的他发现，祖父母或外公外婆常常因孤独、与孩子关系紧张及经济压力

等，感到困扰。工作小组会识别有心理健康需求的祖父母和外公外婆，鼓励他们敞开心扉说出苦处，缓解压力和情绪。

他说，小组将努力与祖父母和外公外婆建立密切关系与信任，让他们更愿意诉说心声。

小组另一名成员江美珍（74岁，半退休者）除了在照顾孩子方面拥有不少经验，同时也看护患有心理疾病的妹妹。

她以前不懂得怎么与妹妹相处，会不断地和妹妹起冲突。她后来与他人坦诚对话，并寻求相关资源的支持后，压力大幅减缓。她希望能以自身经历，鼓励其他祖父母也勇敢踏出第一步。

谢健平：提高心理健康意识 须整体社会合作

活动主宾、主管布莱德岭区事务的马林百列集选区议员谢健平接受《联合早报》访问时说，若要提高心理健康意识，不能单靠银丝带等类似组织的努力，也须有整体社会（whole-of-society）的合作。

也是国会议长的他指出，即将在国会进行的心理健康动议辩论，会推进我国在这方面的发展。

据了解，工作小组接下来将向不同祖父母和外公外婆咨询，探讨他们主要面临的挑战，以制定合适的课程和项目。银丝带计划将在今年4月推出首个相关的培训课程。