

# 臨床建議

## 污名、歧視 與精神健康



# 臨床專家的建議

由Coolminds臨床顧問Teresa Chan解答

過去被歧視的經歷對我的自尊心造成頗大的影響，我亦時常感到不安。有甚麼治療的方法能使我走出歧視的陰影，以及重拾自信？

嘗試了解為何你有這樣的感受。自尊心是我們如何看待自己，而且很多人都會在生命某些時刻經歷過自尊心低落。

有很多因素可能導致自尊心低落，例如與朋友或同輩比較、以往艱難的經歷，以及在學校或家庭的問題。

你可以嘗試挑戰負面想法及感受，並提醒自己你可能忽略了一些正面的事情，例如：

- 能否從另一面看待事情？
- 當你的朋友有類似的負面感受時，你會給他甚麼建議？
- 提醒自己，某些事情即使指出或證明一些關於你自己的負面想法，但這都不是事實。

你亦可以在開始時辨識一項個人優點/特質或強項，甚或一段充滿希望的經歷，如以下的情況：

- 你對上一次獲得讚許是什麼時候？
- 你對上一次幫助別人，而使自己感到快樂是什麼時候？

這些看似微不足道的事情，卻對認知及學習欣賞自己美好的一面很重要，也是人們欣賞你活出自己的原因。

若果真的因為自己負面感受而覺得吃力，嘗試告訴你信任的人，如家人或老師。你亦可以諮詢你的家庭醫生，以了解有哪些類別的支援適合你。



**尋求精神健康專家的幫助。**讓自己好起來比一切都重要。治療（可以是輔導或者藥物）有助確認問題及其處理的方法，從而紓減或消除那些困擾你生活的症狀。尋求協助、了解你的狀況，和受同樣問題所困的人走在一起，能助你建立抗逆力。如果你的情況影響學習表現（某一方面的學習困難或專注不足/過度活躍症），請向校方尋求支援。明確的學習計劃會助你發揮潛能。如果老師未能意識到學生面對的問題，則可能引致歧視問題，或「壞學生」等標籤。

**不要自我污名化。**自我污名就是允許污名去影響我們對自己及個人遭遇的想法和感受。自我污名阻礙我們尋求協助，或使你將情況歸咎於自身的不足。

**不要用你的疾病去定義自己。**在精神健康方面遇上困難是你的經歷，而非你的身份，疾病不是你的所有。與其說「我是 (I am) 思覺失調」，不如說「我有 (I have) 思覺失調」。

**不要孤立自己。**當你奮力處理你的精神健康狀況時，你也許會不願意和任何人分享，但你的朋友、家人、老師及導師都會體諒並支持你的。你可收嘗試主動跟你信任的人分享，讓自己置身於支持自己的人當中。

**挺身對抗污名。**在康復期間，你可以考慮說出污名的害處。你可以分享你的經歷，或者概括地談及這個問題。若果你選擇分享自己的經歷，確保你已得到支持，因為這樣做是非常困難的。

如果我受到一些關於精神健康的污名影響，有甚麼應對方法？



種族主義及歧視對年輕人的精神健康有何影響？

**年輕人特別容易受到種族主義及歧視的負面影響。**近期有研究\*表明基於種族的歧視與負面的兒童健康，如焦慮、抑鬱及心理困擾，有牢固且一致的關聯。研究同時指出，種族歧視與「不良行為」等行為問題也有所關聯。

種族歧視對我們的精神健康有各種影響，包括：

1. 使人感到壓力和經歷負面情緒，產生負面的生理和心理影響。
2. 使人從有益身心健康的活動中抽離，並投入於有害健康的行為以作面對，例如吸煙和酗酒。



## 年輕人如何對抗社會中的偏見和歧視？



如果你正在經歷種族歧視，你可以嘗試和你信任的人傾訴。當他人了解你的處境和感受時，這也許會對你有所幫助。

向一個從未經歷過種族歧視的人直接或間接講述你的感受可能會很困難，所以你也可以嘗試尋找一些能理解你的經歷的互助小組或社區。

在網上尋找一些志同道合，而且有相似經歷的人是其中一個方法，讓你在一個安全的環境中和他們交談、分享和互相支持。

**記住，你並不孤獨。**

認識一下你的權益，並了解在必要時如何舉報或投訴。這可以讓你更有自信，也可以提醒自己沒有人應該受到歧視。

盡你所能去為年輕人提供一個安全的空間，讓他們能夠表達自己和分享自己的經歷，並讓他們知道他們並不孤單。按情況所需，你可以協助他們向老師、家長等支援者求助。

**如果我見到有人被歧視，我該怎樣做？**

## 在哪裡尋求幫助

### 社區資源列表

#### 政府部門：

少數族裔人士支援服務中心：民政事務總署種族關係組所提供的名單

綜合青少年服務中心：為6到24歲的兒童及青年提供社工介入

精神健康綜合社區中心：為15歲或以上的青少年和其家人或監護人提供社區支援、社區康復服務、臨床評估及治療

#### 政府資助的非牟利機構（NPOs）：

基督教勵行會：為遇到社會、經濟等問題的少數族裔提供自助及互助小組

香港基督教服務處：該處的註冊社工為在港少數族裔人士及所有為少數族裔人士服務的團體提供輔導、指導和轉介服務，已助他們迅速在香港定居

香港社區網絡Link Centre：該中心的註冊社工提供輔導及轉介至相關政府部門或機構的服務，另有經過專門培訓的少數族裔翻譯員提供翻譯服務

香港國際社會服務社：為持有香港身份證的少數族裔人士提供輔導及指導服務

新家園協會HOME Centre：為本港的少數族裔人士提供個人及小組的支援

元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心：為9到27歲的香港少數族裔居民提供輔導和轉介服務到相關組織、提供情緒支援，以及提供有關解決問題和壓力管理技巧的課堂



### 小彬紀念基金會 - 少數族裔支援中心 (EMWC)

該中心為少數族裔社區中需要心理輔導的人士提供服務。所有顧問均能夠以英文和印地語/烏爾都語溝通。諮詢服務僅提供予16歲或以上人士。如果未滿18歲，你必須徵求家長或監護人的同意方能接受相關服務。

- 地址：新界葵涌葵德街15-33號葵德工業中心2座5樓F-J室
- 聯繫電話：9682 3100 (有關少數族裔支援中心及預約事宜的查詢) / 2540 9588 (有關小彬紀念基金會的一般查詢)
- 電郵：info@zubinfoundation.org

### 循道衛理楊震社會服務處 - 油尖旺家庭成長軒

為本港所有少數族裔人士提供互助小組、個人及家庭輔導。

- 地址：油麻地上海街396號5樓
- 電話：27812921 / 68219115 / 93104648
- 電郵：ytmfesc@yang.org.hk

### 基督教勵行會 (吳松街服務中心)

為遇到社會、經濟等問題的少數族裔提供自助及互助小組。

- 地址：九龍佐敦吳松街115號利廣商業大廈4樓
- 聯繫電話：3422 3820
- 電子郵件：emisc@christian-action.org.hk

### 救世軍油麻地青少年綜合服務

着重成長輔導，集中提高少數族裔對香港的歸屬感，幫助他們適應香港的生活。

- 地址：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園第4座樓
- 聯繫電話：2770 8933
- 電郵：ymtis@ssd.salvation.org.hk

## 緊急支援

如果您遇到嚴重的困擾或痛苦的生活，困擾著您的生活，請記住，您不必獨自面對生活，並且可以獲得幫助。



如需緊急支援，請聯繫以下熱線：

緊急電話：999

撒瑪利亞人24小時熱線 (多國語言)：(852) 2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線 (僅廣東話)：(852) 2389 2222

預防自殺服務24小時熱線 (僅廣東話)：(852) 2382 0000

OpenUp 24/7在線情感支持服務 (中英文)：www.openup.hk

更多支持服務可以在這裡找到：

<https://www.coolmindshk.com/en/emergency-hotlines/>

可以在這裡找到更多非緊急支持服務：

<https://www.coolmindshk.com/en/communitydirectory/>

有關更多青少年心理健康信息和資源，請到訪我們Coolminds的網站。您可以了解有關我們即將為家長，老師和學生舉辦的活動和培訓的更多信息，並閱讀由香港年輕人撰寫的博客文章和故事。

## 資源

[www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

IG: @coolminds.hk

FB: @coolmindshongkong



We're a project by:



## 聯繫我們

有問題嗎？

在此處寫信給我們或發送電子郵件

[hello@coolmindshk.com](mailto:hello@coolmindshk.com)

想了解更多？在此處訪問我們的常見問題頁面

