

求助更及时 新心理健康热线短信服务 四个易记号码明年中启用

李庚洧 报道
lgengwei@sph.com.sg

全新的全国心理健康热线和短信服务预计在明年中旬启用。热线将只有四个号码，让人更容易记住，使需要帮助者能及时求助。

领导心理健康跨部门工作小组的卫生部兼数码发展及新闻部高级政务部长普杰立医生星期一（9月16日）说，到时，公众可通过电话或短信向训练有素的心理辅导员寻求帮助。这些辅导员不仅会倾听他们的心声，还会为那些面临挑战或有轻微心理健康问题的人，提供简短的辅导服务。

对于需要更深入或长期心理健康支持者，热线也会将他们转到合适的心理健康服务机构。普杰立说，这可推动早期干预，有助于缩小治疗落差，并防止过度治疗或不必要的升级护理。

求助热线将只有四个号码，方便人们记住；至于具体的热线号码，当局将在日后公布。希望通过短信寻求帮助的人，也可使用心理健康网站mindline.sg上的短信热线服务。

政府也正与相关机构合作，精简现有的类似服务热线。

普杰立在新加坡青年论坛上致辞时指出，我国目前有超过200个心理健康触点，包括热线、短信或电邮平台、数码资源，以及面对面服务。然而，如此多的选择反而容易让求助者感到困惑。为此，政府将设立划一的求助入口，帮助民众更容易找到最合适的心理健康服务。

除了热线和短信服务，政府还计划整合线上心理健康资源，并扩

大心理健康面对面服务的网络。

接下来，公众可浏览网络平台Mindline或MindSG，获取由心理健康专家撰写的内容，并使用自我评估工具。

公众若需要面对面咨询，也可到社区心理健康触点求助，例如邻里咨询小组（CREST）和青少年心理健康卓越中心（CHAT）。普杰立指出，当局未来几年将继续在全岛扩展这些团队。

新加坡青年论坛由李光耀公共政策学院新加坡政策研究所主办，今年以心理健康为主题，共有约80名18岁至30岁的青年参与。

我国首个全国心理健康战略于去年10月发布，国会今年2月也通过了推进心理健康的动议，将维护心理健康列为国家议程。政府宣布的相关计划之一是在2030年，把公共医疗领域的精神科医生和心理学家数量分别增加三成和四成。

在上述论坛的对话环节，有参与者向普杰立询问关于这项计划的进展，以及它可如何减少心理卫生学院和医院的候诊时间。

普杰立答复说，增加心理健康专业人士的工作已经展开，但要实现目标还要几年时间。此外，增加医疗人力资源并不是解决医疗机构容量和缩短候诊时间的唯一因素。

他指出，关键更在于须确保需要帮助的人能够在适当的地方获得帮助，而心理卫生学院并不是首个或唯一的触点。“我们的策略重点在于增加社区内的服务、让更多其他医疗专业也可提供精神与心理健康服务，并减少相关紧急干预服务的需求。”