

从8月新学年起 新工大推出心理健康线上必修课程

新工大副校长兼教务长汤添梁说，冠病疫情后心理健康受影响的学生明显增加，为了确保学生获得全人教育发展，校方将通过各种措施来加强对他们心理健康的支持。

吴金霏 报道
ngjfe@sph.com.sg

新加坡理工大学将从8月新学年起，规定所有学生必须修读心理健康线上课程，明年入学的新生也可以选择接受心理健康检查。

哈莉玛总统星期三（6月28日）走访新加坡理工大学，了解学生近期所面临的心理压力和困扰，也向校方了解即将推出的一系列帮助学生应对心理健康挑战的计划。

本地学生普遍面对的三大心理健康问题，涉及抑郁与焦虑症、同侪的竞争以及社交媒体的不良影响。然而，很多学生没有意识到自己的问题或是不不知道该怎么求助，尤其是来自低收入家庭的学生，他们不仅在学业上面对经济压力，大多也没有能力向专业的心理医生寻求帮助。

新工大副校长兼教务长汤添梁说，冠病疫情后心理健康受影响的学生明显增加，为了确保学生获得全人教育发展，校方将通过各种措施来加强对他们心理健康的支持。

从2023新学年起，全体学生都必须修读心理健康线上课程，2024学年入学的新生也可以选择心理健康检查。

逾百学生自愿接受 专业心理健康培训

心理健康线上课程旨在培养学生之间的同理心，鼓励他们相互关怀与支持，课程将采取及格或不及格的评分制，但不会影响整体成绩。另外，学校也建立了同伴互助网络，目前已有150名学生自愿接受专业的心理健康培训，未来可以更好地引导同伴积极应对心理压力。

修读职业治疗课程的大三学生黄楚熾（28岁）是加入同伴互助网络的志愿学生。她说，自己早在中学时期就面对许多课业压力，但是却一直选择忽视和逃避，直到升上大学时才意识到心理状态出了问题。“当时我也不知道怎么求助，只能跟朋友倾诉，也是从那个时候明白了同伴的支持是多么重要。”

这段经历促使黄楚熾加入同



哈莉玛总统（右二）在了解新工大推出的一系列心理健康计划后，跟参与有关活动的学生对话，询问他们对于心理健康计划的看法。（何家俊摄）

伴互助网络，除了接受专业培训以外，她也经常在校内举办一些能舒缓压力的群体活动如瑜伽、

桌游、手工制作等，通过不同类型的项目来迎合性格各异的学生，同时向更多人推广和强调心

理健康的重要。

新工大明年也计划推出SiTizen One应用，方便学生在面

对心理问题时可以及时求助。另外，新工大在榜鹅的新校舍也会设置让学生休息的心灵空间。