



会长的话

新加坡人心理健康的变化确实反映了全球疫情和其他不确定性因素对人们的影响。尤其是在情绪与展望，以及社会自我方面的表现下降，这可能说明人们感受到了更大的压力和焦虑，以及对未来的不确定性。

针对这种情况，关心社会心理健康是至关重要的。这可能包括提供心理健康教育、培训以及支持服务，以帮助人们学会更好地应对压力、建立积极的情绪管理技能，并加强社交支持网络。

关心社会心理健康是一个持续的努力，再次感谢历届的执行委员们的无私奉献，会员和义工们的鼎力支持，第七届执行委员已经顺利选出，我们将秉持初心，努力不懈地为新加坡的社会尽一份心力！本学会将继续举办讲座、工作坊和论坛，并积极地与社区机构协力合作，通过提供学习机会、建立支持网络以及促进社会互助，我们可以帮助人们更好地适应变化，增强心理韧性，从而更好地应对各种挑战。

张春媛

2024 年 4 月