

编者按:作为一名资深精神科医生,黄重光始终在研究、探讨如何提升人的“心理素质”。根据30年的临床经验,黄重光医生创立了科学为本、价值为基础的“ICAN”实践心理学模式,对提升国民的素质,包括道德标准、教育水平、社会责任、健康状况等方面发挥了良好的积极作用。本文描述黄医生怎样运用“ICAN”模式提升个人和社群的心理素质,缔造和谐社会。

推广“ICAN 全人教育” 缔造和谐社会

——访香港精神科医学院院士、全人发展中心顾问团主席黄重光

黄远军 王鹏

人是要有点精神的。国富家强、社会和谐,从心做起,是你永远的追求。

——采访题记

北京的夏天,酷热难耐。我们如约电话连线采访了香港精神科医学院院士、全人发展中心顾问团主席黄重光。

国富家强、社会和谐,从心做起

作为精神科医生,黄重光医生的日常工作就是医治精神心理疾患的人。过去30年的临床经验,使他深深体会到提升“心理素质”的重要。“心理素质”高的人,有心有力,不只自己活得好,也能维持良好的家庭关系,在工作,以至社会上,都能发挥良好和积极的作用。

黄重光说:“中国富强是我的心愿,也是每一个中国人的心愿。要中国富强,我们当然要从多方面努力,例如教育、科技、经济、医疗等。在全球一体化,国与国不断地互动、合作和竞争的大趋势下,我们要问,决定国家富强的最关键因素是什么?就是国民素质。”

黄医生介绍,我们要从多方面提升国民的素质,包括道德标准、教育水平、社会承担、健康状况。作为精神科医生,我相信提升国民的“心理素质”是一个“一箭双雕”的决定性方法。一方面,“心理素质”高的人,精神心理健康,持守正确人生价值,尽忠职守。他们和睦待人,维系良好家庭关系,缔造和谐社会。另一方面,他们的内在推动力强,心理坚韧度高,有能力战胜压力和挫折,在不同的领域和岗位上都能够发挥高效能,从而建构富强的社会国家。

黄重光说:“怎样做才可以有效提升中国人的‘心理素质’?这是

好的城市。”黄重光说。

提升国民心理素质三个焦点:治疗、预防、强化

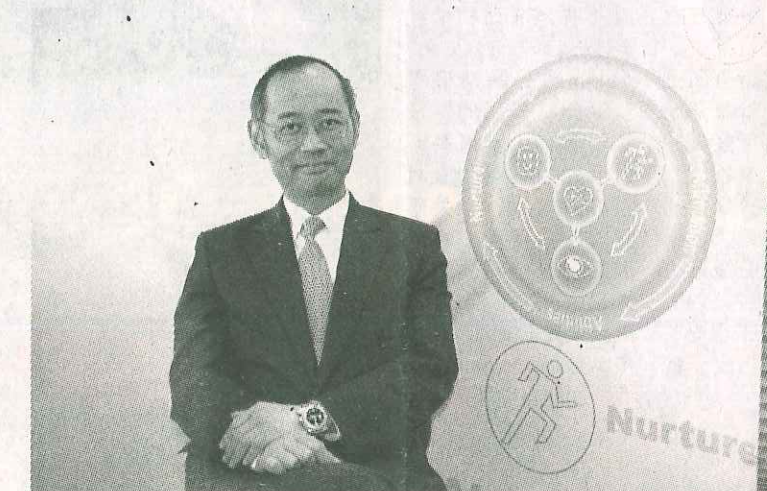
一向以来,精神科、心理学及所有与精神心理健康有关的专业的目标是“医治”,即治疗及帮助有精神心理疾患的人。我们当然要治疗和帮助有精神心理疾患的人,但哪一个国家有足够的资源和人力来对四分之一有精神心理疾患的人口进行有效的治疗?黄重光说,纵使能够更广泛地为他们提供治疗服务,很多精神心理患者却不愿意接受。

因此,愈来愈多人强调“预防”,这也是医学的基本概念。但“预防”也不够积极,因为“预防”的目的只是减少疾患的机会,却不保证达致健康。我们要采用更全面和更有效的方法,就是“强化”国民的心理素质。“强化”心理素质,不只是减低精神心理疾患发生的机会,更能提升精神心理健康。

黄重光说:“我们应以‘强化’整体社群的心理素质作为核心策略。换言之,我们不只针对那四分之一有精神心理疾患的人,而是全面接触所有的人。这样做,我们会收到全面而重要的效果。”

首先,没有精神心理疾患的人的心理素质提升了,他们活得更快乐,也更有心有力关心家人、朋友和同事。医治精神心理疾患的关键因素,是家人和朋友的关爱。有了关爱,他们多愿意面对自己的问题,并配合治疗,因此得到更快和更大的改善。

所以,以“强化”整体社群作为提升国民心理素质的策略。能够



黄重光医生与其 ICAN 模式示意图

力,人才也是非常重要的。”

“当然,我们亦面临一些挑战,就是澳门过去的发展仍未这么急速时,教育是一个比较吸引人的专业。但现时,澳门整体社会发展,很多行业亦随之发展,教育界遇到人才竞争的问题。我们面临的挑战是如何稳定及发展教师行业,藉此吸引更多有专业、有能力、有心的人才投入这行业。另外,青少年面对一个五光十色的城市,这对他们来说是一个挑战,在他们要建立价值观、人格要成长的时候,他们见到的是一个价值与传统中国文化不同的地方,这正是我们教育面临的挑战,亦是值得我们关注之处。”

“澳门的人口不断上升,但其实本土出生人数相对来说只是很小的比例。学生是新移民或者他们的父母是第一代新移民,占了所有学生的六、七成以上。因此对很多学生来说,澳门是一个陌生地方,他们从过往生活的地方来到澳门已经要面对一个适应过程。而澳门在过

黄重光医生在过去的30年,训练医科学生和专科精神科医生,并为专业和非专业人士主讲超过3000多个讲座及研讨会。他经常应政府部门及工商业机构邀请,主讲有关压力和危机处理,领袖和团队训练,及有关沟通、辅导、纷争及磋商技巧的讲座和工作坊。此外,黄医生曾参与制作超过600多个有关儿童、家庭和心理健康的电视节目,并曾在香港电台主讲“父母之道”专题联播节目长达12年。

黄重光医生曾应邀在500多个高等法院的民事和刑事诉讼案件中为精神科专家证人。在著作方面,黄医生在专业医学杂志刊登了60多篇精神科医学研究报告及专业文章,并为家长和儿童工作者撰写了多个系列书籍。包括《ICAN》系列、《ICAN 全人教育》系列、《更美好的明天》系列、《成长路》系列、《成功父母自学教材》系列。黄医生并联合资深专业同工,撰写了《ICAN 全人教育》小学系列及《幸福单亲路》。另一新系列著作《ICAN 幼儿心理学故事丛书》亦已经出版。

“ICAN”实践心理学模式是黄重光医生根据精神科医学和心理学,多年临床工作,及培训医学、教育

要诀三是“快乐”。根据发展心理学,我们需要感情满足,才会快乐和有生命力。在“ICAN”模式里,通过“连系”(connect),我们建立和维系良好人际关系;通过“赋权”(empower),我们影响和改变别人。发挥“连系”与“赋权”的作用,就有力量“爱己助人”,活出快乐人生。

全人发展中心

(网页 www.ican.com.hk)

全人发展中心是香港的一所心理学专业机构。中心运用顾问团主席黄重光医生创立的“ICAN”实践心理学模式,通过全方位专业心理学服务,为个人增进身心健康、为家庭强化家人关系及协助工商业机构创造卓越业绩,从而建立一个积极进取、团结关怀和成功快乐的社会。中心拥有一群专业团队,包括临床心理学家、教育心理学家、心理学家、心理辅导员及专业培训讲师,提供全面而优质的专业心理服务。

全人教育基金

(网页 www.wpedu.org)

全人教育基金是香港一个非牟利志愿机构,创办成员包括赞助人全国人大常委及香港立法会主席范徐丽泰太平绅士、主席黄重光医生、



教育
心理素質
造美好明天

我多年来不断思考的问题。我明白到这个使命绝对不是一个人的力量可以达到。我们必须要有个有效的方法，并能将之广泛应用，才能够成功。”10年前，黄重光医生根据精神科学和心理学、多年临床工作，及培训医学、教育和工商界等专业所得的经验，创立了以科学为本、价值为基础的“ICAN”实践心理学模式。在过去的10年间，黄



ICAN 模式图

重光运用这个模式在港澳的学校及工商机构推行“ICAN 全人教育”的培训，提升成年人和学生的“心理素质”，已经发挥了一定的效果，并得到相应的肯定。

“ICAN”模式以香港为发源地已经培训了数以万计的成年人和学生。香港方面有许多学校加入成为“ICAN 学校”，教师接受培训，然后对学生推行“ICAN 全人教育”。黄医生的心愿是把“ICAN”模式推广至全国。

在澳门方面，已经有超过半数的中小学参与“ICAN 学校”计划。为更全面配合在澳门推行成年人和儿童的心理素质培训工作，因而成立了“澳门全人教育促进会”。“澳门全人教育促进会”的成立，正好配合澳门倡导健康城市和优质生活的目标。“我深信在大家共同努力下，澳门会成为一个更健康、更美



黄重光医生主讲的ICAN心理力量证书课程第十届毕业典礼

去致“强化”、“预防”、“治疗”去数年发展急速，亦成为所有人要面对的另一次适应过程。这前后两次的适应过程，对澳门学生来说是需要很大程度的适应能力。在过去，很多家庭的爸爸外出工作，妈妈们在照顾家人，现在社会发展，大多数父母都外出工作，甚至要轮班工作，这是核心家庭的发展趋势。澳门环境是一个五光十色的金钱世界，如何在这样的环境里去形成一套价值观念，对教育界来说，是一个很大的挑战。”

健康城市，优质生活

2007年12月14日，黄重光医生与澳门教育暨青年局苏朝晖局长会面，彼此分享了“健康城市，优质生活”的心得。

苏局长说：“澳门这10多年变化很大，尤其是最近三、四年，经济起飞，人口也由过去40多万突破至现在50多万。另一方面，澳门作为一个小地方，主要依靠旅游业带动经济，旅客数目由过去一年几百万上升至现在两千万，这为澳门带来了发展的机会。经济增长，对市民来说都是有得益的，因为政府收入多，投放教育的资源亦会增加。所以过去实施了10年免费教育，在2007/2008学年更正式实施15年免费教育。我相信透过经济成果，政府应该增加教育资源，尤其在人才培养，这是很重要的，因为澳门是一个细小地方，我们唯一的资源就是人力资源。如果促进人的素质成长，令学生可以在社会阶层向上流动，这对澳门整体发展是非常重要的。”

教育的“机”与“危”

苏朝晖局长继续说：“这15年免费教育并不是我们单一的目标。如何透过教育发展，让教育及人的素质提升，令澳门在竞争力和生活素质方面都能够提升，这才是我们的教育长远目标。”

“在机遇方面，现在政府收入比较高，亦都看见教育对澳门长远发展的重要，所以政府很乐意与社会各界一起做好这方面的工作。同时希望在财力、架构和措施各方面尽力建立基础，继续与社会各界努力。另外，在这段时间，作为政府，作为民间，除了比较关心教育之外，亦都希望更多拥有一定知识和能力的人愿意投身教育，这是一个很重要的基础，因为除了财

去数年发展急速，亦成为所有人要面对的另一次适应过程。这前后两次的适应过程，对澳门学生来说是需要很大程度的适应能力。在过去，很多家庭的爸爸外出工作，妈妈们在照顾家人，现在社会发展，大多数父母都外出工作，甚至要轮班工作，这是核心家庭的发展趋势。澳门环境是一个五光十色的金钱世界，如何在这样的环境里去形成一套价值观念，对教育界来说，是一个很大的挑战。”

“我觉得教育不单只在学校进行。刚公布的教育纲要打破了教育只在学校这种观念，现在的教育包括学校教育、家庭教育、社区教育，总体来说是要透过社区、家庭、学校和政府多方面一起合作，营造一个比较积极健康的成长环境。另一方面，我们需要终身学习，包括了学生在学校所接受的教育，亦包括他们离开学校之后，终身不断提升学习能力及竞争力。”

建构身心健康的城市

苏朝晖局长说：“教育是一个终身的学习，社会才可以成长和不断发挥凝聚力，社会素质才会提升。澳门一直努力缔造一个健康的城市。在2003年年底，澳门很荣幸成为健康城市联盟的一个创会会员。健康城市所强调的不是达到一个怎样标准的健康城市，反而更加强调如何在过程之中，不断改善，使得个人，以至整个社会都能够健康生活，这才是健康城市的精神。我们秉承这个精神于教育界方面，因为一个人的成长，除了生理健康外，心理健康亦是非常重要的。我们希望跟学校合作，促进健康校园建设。从学生日常饮食习惯，以至到他们对健康的重视；心理健康方面，我们提供心理辅导员去协助学生在成长过程当中面对挑战，亦希望与各个社团一起合作，在学校建造一个健康的氛围。对大部分的学生，我认为健康不是着重于治疗方面，健康是着重于预防层面。治疗是最后的手段，更加重要的是教育预防与发展，这是健康人生重要的一点。所以无论是生理健康或心理健康，一个人能够强壮的话，他需要治疗的机会就会减少。”

“正如澳门行政长官何厚铨所说，社会要有优质的生活。优质生活其中一个很重要的条件就是健康，但这一切不可能只由政府单方面去做，所以我们很欢迎‘澳门全人教

港、澳门及深圳的学校开始了推广及培训。我们坚信，黄重光医生和他的“ICAN”一定会受惠于国民。

人物档案：

黄重光
MBBSMDFRCPsychFHKCpsych
FHKAMPsychiatry)
全人发展中心顾问团主席
全人教育基金主席
澳门全人教育促进会监事长
中国文化教育业2007十大社会公益人物
中国国际权威专家协会中国医学领域权威专家
中国国际权威专家协会医学专业委员会副主席
中国心理健康促进会常务理事及中国百名心理学杰出成就奖获得者
中国国际专业科学家学会医疗专业科学家理事会副理事长及中国百名专业贡献杰出人士金牛奖获得者
全国心理卫生协会特邀顾问及全国十大心理学功勋人物之星
香港中文大学医学博士
英国皇家精神科医学院荣誉院士
香港精神科医学院院士
香港医学专科学校院士
曾任香港中文大学精神科学系教授兼系主任

新闻链接 <<<<<<

黄重光医生创立了科学为本的“ICAN”实践心理学模式，并在香港、澳门及国内积极推动提升成年人和儿童心理素质的培训工作，为构建和谐社会国家作出努力。他因此获得中国公益事业发展大会颁授“中国文化教育业2007十大社会公益人物”荣誉。黄医生推动中国精神与心理医学领域发展，得到“中国国际权威专家协会”邀请，成为“中国医学领域权威专家”及“中国国际权威专家协会医学专业委员会副主席”，并将其“ICAN”实践心理学模式定为“中国医学研究领域定点研究示范单位”。在2008年，他分别得到中国心理健康促进会的邀请成为“常务理事”，并被授予“中国百名心理学杰出成就奖”的荣誉；受中国国际专业科学家学会的邀请成为“医疗专业科学家理事会副理事长”并被授予“中国百名专业贡献杰出人士‘金牛奖’”的荣誉；及被全国心理卫生协会的邀请成为“特邀顾问”，并被授予“全国十大心理学功勋人物之星”荣誉。



澳门全人教育促进会成立典礼主礼嘉宾：澳门社会文化司崔世安司长（左）



全人教育基金成立典礼

和工商界等专业所得经验而创立，以科学为本、以价值为基础的实践心理学模式。“ICAN”实践心理学的目的是要协助大家发挥更大的心理力量，促使生活得以成功、进步和快乐：

成功：价值为本，增强韧力，战胜压力，达致成功；
进步：自我反思，自主醒觉，追求进步，不断增值；
快乐：爱国爱家，爱己助人，和谐社会，快乐人生。

“ICAN”是由三个重点要诀组成。要诀一是“成功”。根据心理治疗科学，心理是由“自我价值”、“观察”、“情绪”和“行为”不断互动所组成；在“ICAN”模式里，称之为“人格功能”（Personality Functioning）。成功的人能够发挥“人格功能”四方面的心理力量，持守正确人生价值、战胜挫折、考验和诱惑，无论经历什么逆境，仍能屹立不倒，并有力量追求正确的人生目标。

要诀二是“进步”。根据动机心理学，人类最强的动机是发自内心的自主、醒觉和成就感。在“ICAN”模式里，这便是由“I” Insights（自我反思）、“C” Confirmation（自我肯定）、“A” Abilities（人生才能）、“N” Nurture（不断成长）所组成循环不息的“自我赋权”过程。通过这个过程，我们不断推动自己进步和增值。

副主席康宝森校长、董事瑞安集团罗康瑞太平绅士及一群热心的义工团队。基金的目标是要通过“ICAN 全人教育”，提升成年人和儿童的心理素质，从而缔造更成功、和谐及快乐的人生与社会。“ICAN 全人教育”一方面提升学生的心理素质，使他们有良好的品格，经得起人生各种考验和有力量追求正确的人生目标和理想；另一方面，也同时提升孩子的学习推动力，使他们更有效追求知识教育。

澳门全人教育促进会（网页 www.wpedu.org）
澳门全人教育促进会是非牟利志愿机构。它的目标是通过心理学为本的“ICAN 全人教育”，广泛地服务澳门，提升澳门成年人及中小学生的心理素质，从而缔造更成功、和谐及快乐的人生与社会。“促进会”得到澳门特别行政区行政长官何厚铨先生的大力支持，已经全面展开提升澳门社会各阶层的心理素质培训工作。

