

我院纪委开展 2025 年 纪律教育专题宣讲



2025 年 6 月 20 日上午，我院纪委在闽清院区 7 号楼 5 层会议室召开 2025 年纪律教育专题宣讲会议。传达学习了全市警示教育会精神，结合违反中央八项规定精神典型案例和发生在身边的反面案例进行剖析，学习了《中国共产党纪律处分条例》《中华人民共和国监察法》《中华人民共和国医师法》《事业单位工作人员处分规定》等相关的纪法知识。会议由院纪委书记林耀平同志主持，闽清院区重点部门、关键岗位人员参加。

会议强调，此次纪律教育专题宣讲旨在深入贯彻中央八项规定精神学习教育，落实构建“1234”纪律教育机制 护航“医”路清风实施方案中有关纪律教育工作安排，帮助干部职工厘清行为规范的边界底线在哪里，引导督促全院干部职工知规知纪知法、守规守纪守法，积极营造风清气正的医疗环境，助推清廉医院建设。

会议要求，要深刻汲取反面典型案例的教训，切实履行“一岗双责”责任，加强对科室员工的日常监督管理，对苗头性、倾向性问题早发现、早提醒、早纠正，做到抓早抓小、防微杜渐。要认真组织科室人员学习党规党纪和法律法规，严格落实中央八项规定及其实施细则精神，时刻绷紧廉洁自律这根弦，严禁违规吃喝，严禁违规饮酒，严禁酒驾醉驾，自觉抵制各种诱惑，自觉净化社交圈、生活圈、朋友圈，管好自己和身边人及子女家属，自觉抵制各种不正之风，做到心有所畏、言有所戒、行有所止，时刻把纪律规矩刻印在心、落实于行。

纪检监察室 供稿

精神三科 16 区举行家属开放日 打破隔阂重建信任信任

4 月 25 日下午，福州市第二总医院精神三科 16 区举办了一场家属开放日活动，二十余位患者家属走进病区，零距离了解精神科病房与康复环境，在亲身体验与交流中增进理解，打破偏见，重建信任。

环境安全温馨 家属近距离感受病房氛围

4 步入病区，映入眼帘的不是冷硬的医疗环境，而是兼顾安全与温馨的整体布置：无锐角家具、防护设施稳固可靠，读书角、康复治疗室、情绪宣泄区布局合理，处处体现着对患者人文关怀的考量。家属们在实地参观中直观感受到病房既安全又充满温度。



医护解惑释疑 破除精神健康认知误区

活动中，医护人员通过讲解和展板展示，系统介绍了精神疾病的治疗方式和康复模式。“精神疾病患者是否危险？”“药物是否会上瘾？”等常见疑问在现场得到专业、耐心的解答。脑电生物反馈、沙盘治疗等康复手段也逐一呈现，家属们对“生物—心理—社会”综合治疗模式有了更为直观的认识。



互动书写祝福 传递希望与力量

活动现场设置了互动环节，患者与家属共同在绿色横幅上写下“向阳而生”“静待花开”等祝福语，表达对未来的信心与期盼。在温馨氛围中，彼此眼神中多了一份理解与支持。

专家答疑交流 促进双向沟通理解

专家讲座深入浅出，患者代表的真诚分享引发共鸣。在答疑环节，家属们对药物使用与康复训练有了更深入的了解。许多家属表示，通过面对面的沟通，消除了长期存在的担忧与困惑。

本次开放日全程注重隐私保护，心理应急团队全程在岗，确保活动安全有序。同时，不仅展示了病区在环境建设与康复服务上的人文关怀，更在医患与家庭之间建立起一座理解与信任的桥梁，为精神健康事业注入新的温度与力量。

精神三科 16 区 供稿

护士节，我们这样致敬守护者



★ 致敬坚守 弘扬护理精神

活动中，医院举行“致敬三十年护理工作者”仪式。三十年如一日，是坚守与初心的写照。院领导为从业三十年的护理工作者献上鲜花，感谢她们在平凡岗位上守护生命、书写护理事业的厚重篇章。她们的无声付出，成为护理团队精神的坚实支柱。



★ 以赛促学 激发成长动能

为进一步提升护理队伍专业素养，医院同期举办 2025 年“5·12”护士节临床护理教师教学技能竞赛与健康科普演讲比赛。比赛现场



气氛热烈，参赛选手以扎实的理论功底、专业的表达能力和饱满的职业热情，展现了新时代护理人的风采。院领导为获奖者颁发荣誉证书，勉励大家不断进取、追求卓越。

本次护士节慰问，不仅是节日的庆祝，更是对护理工作的深情致敬。护理是一份沉甸甸的责任，更是一种不变的信念。我院护理团队将继续以专业与热忱，守护精神健康，凝聚力量，共同推动护理事业高质量发展。

护理部 供稿



关爱 诚信
务实 创新

总第 115 期

2025 年 8 月 31 日

（内部资料 免费赠阅）

地址：福州市南二环 451 号

网址：www.fzsdsyy.com

福建省启动 心理援助热线：12356 省精神卫生中心助力打造群众 身边的心理支持网络



4 月 7 日，福建省卫生健康委员会召开新闻发布会，正式宣布启动“12356”全国统一心理援助热线。作为福建省精神卫生领域的核心力量，福建省精神卫生中心派遣资深专家参加发布会，现场解答媒体提问，并就热线服务的有关情况作了详细介绍。东南网、福建日报、健康报、人民网、福建卫生报、海峡都市报等多家媒体到场并进行了报道。

★ 全省统一热线，群众拨打更便捷

目前，“12356”心理援助热线已在福建省 9 个设区市和平潭综合实验区全面开通。群众无论身处城乡，均可通过固定电话或手机直接拨打“12356”免费获取心理援助服务。原有各地心理援助热线仍可继续使用，确保服务不断档。

同时，热线平台已与 110、120 等应急部门建立联动机制，必要时可为来电者提供综合干预和快速转介，进一步提升心理危机干预的响应速度和处置能力。

★ 专业服务保障，打造全省心理援助网络

目前，全省配备 120 名专业咨询师，包括精神科医师、心理治疗师和心理咨询师，并设有专家督导团队。各地热线每天提供至少 18 小时服务，其中福州、厦门、漳州、泉州、三明、龙岩、宁德等地已实现 24 小时全天候服务。

公共卫生部 供稿

我院举行手术室启用暨 NCU、神经外科 开科仪式，实现专科建设新突破



2025 年 6 月 4 日，我院举行神经外科、神经重症监护病房（NCU）开科暨手术室启用仪式。医院党委书记林凤飞、院长纪家武、院领导班子成员及相关职能部门主任，神经外科主任林健、神经内科主任程云帆出



席了本次仪式。精神专科引入神经外科及 NCU，标志着我院在构建以神经精神疾病诊疗为核心的多学科体系方面取得了重要进展，为提升重症救治能力、拓展临床服务范围、推动区域优质医疗资源整合奠定了

宣传统战部、医务部 供稿

福州首例 30 年酒瘾大叔，植入“戒酒芯片”！



6 月 10 日，福州市第二总医院神经精神防治院成功实施全市首例“纳曲酮皮下埋植术”，该技术的开展已处于全省领先水平。本项技术为一名 59 岁海外华人患者解决长达 30 年的酒精依赖困扰。该手术是依托市第二总医院集团化办医“大科制”发展机制，凸显

精神病院与总医院的精神科、神经外科、神经内科等多学科资源融合共享优势，共同在成瘾性疾病诊疗领域实现的又一技术突破。

三十年酒瘾反复难愈 传统治疗遭遇瓶颈

小患者王先生（化名）因长期生活孤独与心理压力形成饮酒依赖，饮酒史长达 30 年。王先生每日需饮用大量白酒，出现晨起手抖、心慌、戒断性失眠盗汗等严重躯体症状。尽管多次入院戒酒，传统治疗效果有限，出院后复饮困扰始终难以打破。“闻到酒味就控制不住，靠意志力根本没用。”患者坦言，酒精已严重侵蚀其生活质量与健康。

大科制驱动多学科协作 微创技术实现治疗革新

本次手术由我院精神三科主任从伟东团队负责术前成瘾评估与术后心理干预，福州市第二总医院神经外科“大科主任”林健主刀，术中林主任在 20 分钟内完成手术操作。

手术在患者脐下开设 1 厘米微创切口，植入 10 颗纳曲酮缓释药丸，20 分钟完成操作。药物可在体内持续释放 150 天，通过阻断大脑阿片受体抑制酒精引发的内啡肽分泌，从神经机制层面削弱饮酒快感。从伟东主任指出：“相较于每日口服给药，皮下埋植技术实现了药物浓度的稳定释放，将患者依从性提升 40% 以上，为重度成瘾者提供了物理性阻断方案。”患者术后表示：“终于看到了摆脱酒瘾的曙光。”

从伟东主任指出，相比每日口服药物，皮下植入药物释放更均匀，依从性更高，治疗效果更稳定。纳曲酮皮下埋植技术非万能，仍需配合心理干预等综合治疗，而且是否适合植入“戒酒芯片”，需由专业精神科医生评估诊断。

本次成功开展“戒酒芯片”植入术——纳曲酮皮下埋植术，填补了区域技术空白，为酒精成瘾患者诊治带来福音。

16 区 供稿

如何科学缓解考前焦虑？——临考阶段的心理调适建议

你能想象连续三周每天只睡三小时的痛苦吗？你能理解浑身青紫都出于自己之手

的焦躁和无奈吗？我院临床心理科的厌学门诊就收治了不少“突然垮掉”的孩子，临近中高考，有些心理调适不得不说。



错题本上的“血债血偿”

去年3月，高三男生小南（化名）因严重焦虑就诊。他连续三周只睡三小时，凌晨惊醒后继续刷题，成绩却从年级前十跌至百名开外。一次模拟考中，他呼吸急促、手指抽搐，试卷被泪水和汗水浸透。

就诊时，小南展示了自己掐出来的淤青：“感觉每一道错题，都是高考考场上刺向自己的刀。”他在错题本上写下“血债血偿”，靠自虐驱散恐惧。

经过八周的药物、心理支持与团体治疗，小南的焦虑评分从78降到32。他最终顺利完成高考，并考上了理想的学校。

焦虑从来不只是“有点紧张”

适度焦虑能激发潜力，但临近中高考的高强度焦虑，可能掏空孩子的意志，甚至导致失常表现。我院精神科主治医师、中级心理治疗师邹晔峰提醒，焦虑并不可怕，关键是要学会识别与调节。

正视焦虑：它不是懦弱，而是挑战前的预热信号。

调整认知：从“我必须考上”转变为“我尽力展现”。

灾难预演：最坏结果真的毁掉人生吗？十年后还会记得某道错题吗？

保持原有作息，按部就班上课、休息，避免临时加任务或过度放松。

两个实用方法

4-3-6 呼吸法：吸气4秒、屏息3秒、呼气6秒，循环十轮，可快速缓解心慌。

54321 着陆法：通过观察五样东西、触摸四个物品、听三种声音、闻两种气味、尝一点食物，把注意力带回当下。

这两招不仅缓解考前焦虑，考场“卡壳”时也适用。

家长要做“后勤部长”，而非“指挥官”

考前，家长要接纳自己的焦虑，成为孩子的“稳定器”，避免临时改变作息或制造过多关注。

考中，少问“考得怎么样”，不刻意营造安静氛围。

考后，成绩未出前，引导孩子去体验生活，而不是沉溺于焦虑。

若孩子出现持续失眠、食欲下降、情绪反复或逃学念头，应及时寻求专业帮助。

不管孩子还是家长，都请记住：学习不是为了分数，而是为了认识世界和自己。学历重要，但不是成功的唯一道路。当你感到焦虑，这不是失败，而是你正在全力奔向梦想。让我们用温暖和理解去拥抱孩子，而不是用焦虑和压力将他们推得更远。



邹晔峰
精神科主治医师，中级心理治疗师
拥有北大六院进修经历，长期参与心理救援工作

擅长治疗：
应激障碍、抑郁障碍、失眠障碍、强迫障碍、进食障碍、焦虑障碍等相关问题的

邹晔峰 供稿

当分数变成枷锁：解读青少年的成绩焦虑

在某中学心理咨询室，初二的小敏双手发抖，眼神空洞。

“自从从年级前20掉到35名后，我整夜睡不着，看到数学卷子就冒冷汗，圆规握在手里一直抖，甚至想过划伤自己。”

她不是唯一的孩子。研究显示，中国学生考试焦虑发生率达22.3%，中小学生更高达29.8%。这不是个体问题，而是一代人的心理现状。



焦虑是如何一步步形成的？

1. 扭曲的认知

“我必须永远前三名”“考差说明我就是废物”……灾难化思维、绝对化标准和过度归因，让孩子把一次失误等同于一生失败。

2. 安全感被成绩绑架

“除了成绩，我一无所有。”当爱是有条件的，孩子把好成绩当作获取爱的唯一门票，进而害怕失败、不敢停下。

3. 多米诺式压力

家庭、学校、社会的焦虑层层叠加：家长的期望、老师的绩效、机构的宣传，共同构成“焦虑共振系统”。孩子不是在学习，而是在战斗。

走出去的四个方向

焦虑不是靠一句“别想太多”就能解决。它需要被看见、接住和理解。

1. 重建孩子的自我认知

让他们明白：你不是一张分数表。鼓励去看到兴趣、优点和努力的过程。可以用“焦虑量表”每天自评，超过7分就启动放松练习。

2. 家庭氛围是心理免疫力

家长的话语就是孩子的价值感刻度。不要用“你这点事算啥”“你不争气”打断孩子，而是给他们空间，让他们知道你爱的是人本身，而不是成绩单。

3. 合理归因 + 目标拆解

帮孩子分析考差原因，是知识点不熟还是时间安排不当？把大目标拆成小目标，用一次

次小成功建立掌控感，把“失败”转化为“改进的机会”。

4. 自我疗愈工具箱

436呼吸法：吸气4秒，屏息3秒，呼气6秒。情绪日记法：把焦虑写下并封存。

认知阻断法：用事实反驳“我完蛋了”的想法。

冰敷转移法：用身体刺激缓解失控感。

小敏学会436呼吸，从屏息3秒练到4秒。一次情绪临界点，她终于松开圆规笔尖，用它画出了曼陀罗图案。

一个孩子能否扛起题海，不只是智力问题，更是爱与价值感的储备问题。他们真正渴望的，是在失败时被看见，在崩溃时被接住。成绩重要，但不是全部。你也是。



王佳魁
现任中级心理治疗师、国家二级心理咨询师、注册心理师，长期从事抑郁、焦虑、应激障碍及精神康复等问题的临床心理治疗工作，坐诊时间为每周一下午、周四上午。

王佳魁 供稿

“四下基层”走实走深，我院专家走进校园共筑心理健康防线

4月25日，由福建省卫健委、三明市卫健委、三元区人民政府、福建卫生报社等单位联合主办的“从源头守护健康 为未来筑牢希望——福建省卫健委‘四下基层’暨妇幼健康与精神卫生名医志愿服务行”活动在三明市顺利举办。此次活动通过义诊、专项宣传、健康讲座、示范手术、教学查房、专题培训等多种形式，着力推动优质医疗资源下沉基层，强化母婴健康、心理健康及精神卫生疾病服务体系建设。福州市第二总医院神经精神防治院组织精神科医生与心理咨询师组成专家团队积极参与，展现了专业实力与社会担当。

在三明医学科技职业学院，我院副主任医师黄仁春以《预防与管理青少年睡眠障碍》为题，为在校学生开展健康讲座。他指出，失眠不仅是压力过大的表象，还可能隐藏焦虑、抑郁等心理问题，呼吁学生关注睡前使用电子设备、作息不规律等不良习惯的影响。讲座深入浅出，结合实际案例，受到现场师生热烈欢迎。



讲座结束后，2022级护理专业学生麦麦提阿卜杜拉分享感受：“听了讲座才意识到，原

来我长期失眠与睡前玩手机有很大关系。以后要养成规律作息，加强锻炼。”

同时，我院院长助理、副教授翁赛峥与专职心理治疗师张颖在学院现场，为11位学生提供一对一心理健康咨询服务。两位专家耐心倾听学生心声，结合专业评估，针对性地提供科学的解压方法及个性化的心理辅导建议，帮助学生有效应对心理困扰，增强心理韧性。



当天下午，我院院长、主任医师纪家武，公共卫生部副主任医师熊端华受邀前往三明市台江医院，为严重精神障碍管理培训班授课。

在接受《福建卫生报》记者采访时，纪家武院长指出，重性精神障碍患者在长期病程中容易出现功能受损乃至致残，社区康复训练在慢性病程管理中具有关键作用。通过家庭—社区—专业机构协作机制，不仅可以加强服药监管，还能有效促进患者功能康复，提升整体生活质量。

他进一步谈到，当前精神疾病认知偏差普遍存在，患者病识感不足、治疗依从性差，基层精神卫生工作人员流动性大，仍是精神疾病

管理的主要挑战。纪家武院长表示，希望通过此次志愿服务行等系列活动，进一步促进社会对精神疾病的科学认知，消除歧视与偏见，推动建立包容与支持并重的社会环境，同时持续完善社区康复管理体系，努力实现减少复发率、降低致残率、提升患者生活质量的目标。

此次活动不仅强化了医校联动，深入普及了精神卫生知识，也为青少年心理健康筑起了坚实防线，充分展现了福州市第二总医院神经精神防治院在公共精神卫生服务领域的专业实力与责任担当。

从性差，基层精神卫生工作人员流动性大，仍是精神疾病管理的主要挑战。纪家武院长表示，希望通过此次志愿服务行等系列活动，进一步促进社会对精神疾病的科学认知，消除歧视与偏见，推动建立包容与支持并重的社会环境，同时持续完善社区康复管理体系，努力实现减少复发率、降低致残率、提升患者生活质量的目标。

此次活动不仅强化了医校联动，深入普及了精神卫生知识，也为青少年心理健康筑起了坚实防线，充分展现了福州市第二总医院神经精神防治院在公共精神卫生服务领域的专业实力与责任担当。

公共卫生部 供稿

服务 860 人次，9 场活动深入人心——我院“5·25 心理健康月”宣教纪实

为响应第20个全国学生心理健康日主题，围绕“用心守护，用爱陪伴”的主旨，2025年5月，我院心理专家团队深入福州市及周边多所中小学、职业院校和高校，广泛开展“5·25 心理健康月”系列心理健康宣教活动。一个月内共举办心理健康讲座、团体辅导及现场咨询服务9场，覆盖师生860人次，受到学校和学生的一致好评。

此次活动内容多元、形式多样，充分契合不同阶段学生的心理发展需求。在江滨中学，专家通过互动小游戏与案例分析，引导初中生识别压力源、掌握缓解技巧；在福建省铁路机电学校，讲座则着眼于心理健康基础知识的普及，帮助学生提升自我觉察能力；在福州大学至诚学院，课程以角色扮演的方式开展，大学生们在实践演练中增强了人际沟通能力与心理韧性；而在东升小学，活动通过趣味互动引导低年级学生识别情绪、学会表达，现场氛围轻松活泼。与此同时，我院专家还走进福建省邮电学校，鼓励学生正视内心波动、树立积极心态。

除讲座外，我院还在多所院校开展了团体辅导与现场心理咨询。涓洲湾职业技术学校的团体活动帮助学生增进自我认知、增强同伴支持感，促进班级凝聚力；闽江学院与福建幼高专则组织了面对面的心理咨询，不少学生表示，以往很少有机会与专业老师交流内心困惑，这次活动让他们感受到理解与支持，受益匪浅。

我院同时积极参与福建省“5·25 学校心理健康教育月暨青少年读书活动”，通过展板展示与现场讲解，普及心理健康知识，强化青少年科学认知和正确求助意识。多所学校负责人评价道：“专家团队既专业又有温度，内容贴近学生实际，形式丰富，真正把心理服务送到学生身边。”

“5·25 心理健康月”系列活动虽已告一段落，但我院心理健康教育工作的脚步不会停歇。未来，我院将持续推进“校园心理服务”计划，聚焦青少年成长中的心理需求，优化服务机制，推动心理健康理念向前延伸、向下扎根，以专业力量守护学生的心灵成长。



公共卫生部 供稿