

2021年1月7日

新聞稿

香港新聞博覽館舉行「與疫同行」網上講座
專家分享抒緩情緒壓力方法

新冠肺炎疫情持續一年，不少人生活、學業、工作及收入都大受影響，部分人漸漸出現抗疫疲勞，引致不同程度的情緒壓力。香港新聞博覽館今天（1月17日）舉行「與疫同行」網上講座，邀請香港大學社會科學院副教授及臨牀心理學家黃蔚澄博士，以及精神科專科醫生曾繁光醫生與參加者一同對抗「疫」境，拆解各大情緒病的警號，並分享抒緩情緒壓力的方法，協助港人在疫情下發揮正能量，尋找出路。

在講座上，黃蔚澄博士指出，市民長時間留在家中，減少了人與人之間的互動接觸，又缺乏戶外運動，身體機能亦會變差，難免會增加壓力，影響精神健康。黃博士建議，大家要主動與別人溝通、關心身邊親友亦要多做伸展運動，保持身心健康。

曾繁光醫生說，有些人在日常生活中原本已比較容易感到有壓力，今次疫情更加劇了他們的憂慮，過份的擔憂容易導致悲觀、孤立的情緒，嚴重者甚至會出現抑鬱症狀。曾醫生建議市民在疫情下要保持正面的態度、盡量減少接觸引發負面情緒的資訊，有需要便尋求專業人士協助。他又建議抗疫十九式，包括要保護好自己和別人，盡快回到生活常軌，保持樂觀和希望，接受變幻是人生常理，保持正向思維，以及學懂謙遜淡泊。

香港新聞博覽館副主席陳淑薇女士說，過去一年，網上流傳各式各樣的抗疫資訊，難辨真偽，隨時會觸動公眾的情緒，或令市民感到困惑。香港新聞博覽館因此舉辦講座，邀請專家與大家分享抗疫訊息。

傳媒查詢：陳卓健 54430338

圖片說明：



圖一：黃蔚澄博士拆解港人精神壓力增加的原因。



圖二：曾繁光醫生提醒市民要保持樂觀正面的態度。



圖三: (左起) 陳淑薇女士、黃蔚澄博士及曾繁光醫生暢談「與疫同行」。