

新聞稿

2024年3月23日

香港新聞博覽館舉行
「精神健康攻略-『孤獨焦慮抑鬱 VS 關愛共融健康』」講座
拆解精神健康問題

近年精神健康問題引起社會關注，市民可以如何保持正面積極的心境，社會各界應如何提供支援？香港新聞博覽館於今天(3月23日)舉辦專題講座，請來香港大學社會工作及社會行政學系講座教授葉兆輝教授，以及港大防止自殺研究中心副總監、精神科專科醫生廖廣申醫生拆解精神健康問題。

葉兆輝教授表示，近年世界各地的年輕人及學童自殺個案均有上升趨勢。他指出，學童輕生問題除了與學業壓力有關外，亦與家庭因素有關，當中有五成三的學童輕生個案都來自不完整的家庭，例如單親或父母離異的家庭。而疫情期間學生未能回校上課，欠缺正常社交生活，復常後需要時間重新建立關係。另外，研究亦指出，過長時間使用手機，會影響身心健康及社交能力，建議限制使用手機的時間，增加面對面的交流。

他表示，社會各界要提供全面支援，建立一個以「幸福感」為先的校園，讓學生愉快地學習，不應只盲目追求學術成績。他強調，輕生問題不應被醫療化，單靠醫學治療不能完成解決學生的情緒問題，當局應做好精神健康教育，並促進一個社區共融關愛的社會，擁抱希望。

廖廣申醫生指出，人感到壓力與工作、學業、家庭，以及個人性格有關，而長期受壓力會容易出現降低免疫系統，腦退化、癌症等風險，市民應培養健康生活習慣，包括做運動、培養興趣及積極社交生活等。他又提到，優質健康的睡眠質素對身心健康很重要，睡前應培養做慣性的事，例如看書、聽音樂等。

他又表示，社會應互相尊重、多些包容和忍耐，建立正向思維，相信明天會更好。

講座重溫片段將於稍後上載至香港新聞博覽館 YouTube 頻道。

圖片說明：



圖一：香港新聞博覽館舉行「精神健康攻略-『孤獨焦慮抑鬱 VS 關愛共融健康』」講座



圖二：葉兆輝教授表示，學童輕生問題除了與學業壓力有關外，亦與家庭因素有關。



圖三：廖廣申醫生指出，市民應培養健康生活習慣，包括做運動、培養興趣及積極社交生活等。

傳媒查詢：陳卓健先生 22052225