

新聞稿

2025 年 7 月 12 日

**香港新聞博覽館舉行「精神健康：長者釋懷之道與傳媒的正面力量」講座
探討長者如何保持精神健康**

長者面對生活上的轉變，如何保持精神健康？香港新聞博覽館於今天（7 月 12 日）下午請來香港大學社會工作及社會行政學系人口健康講座教授葉兆輝教授及香港精神健康促進會主席陳仲謀醫生分享長者如何保持精神健康，以及傳媒發揮的正面力量。

葉兆輝教授指出，本港面對人口老化問題，現時每四人便有一位是 65 歲或以上的長者。他們面對精神、家庭及身體上的問題，而長者的自殺率亦持續高企。

他認為，精神健康與生理健康息息相關，社區需要有不同措施支援，包括情感支援、建立一個長者友善具幸福感的社區，減少他們的孤獨感。當遇到問題時，也要自動尋求協助。此外，長者有充足的睡眠、運動也有助保持精神健康。

他又提到，傳媒在精神健康的議題上可發揮正面作用，報道長者在社區上鼓舞的故事。在處理有關自殺新聞時，避免令人不安的標題、圖片及影片，也要小心處理名人自殺的報道，以免有模仿效應，並在報道時提供求助資訊及擔任公眾教育的角色。

陳仲謀醫生表示，長者長壽不一定代表快樂。他們面對身體、財政開支等困擾，退休後的生活也會感到空虛，亦出現「空巢症候群」例如子女移民海外，以及面臨喪失親友等問題。

他認為，長者在退休後應該「退而不休」，充實自己日常生活，也可以再發展新事業。當面對壓力時，也要及時找出壓力的根源，透過社交活動、運動及旅行等方法減壓。

他提倡「精神疫苗」：「運動破愁城；社交滅心魔；遠離煙酒毒；識食見艷陽；睡眠十一七；生活不用急；手機適量用；家庭要和洽」，建議市民培養正向心理和樂觀思維，增強抗壓力。

另外，香港新聞博覽館展出「你我的精神健康」專題展覽，關注港人的精神健康，以及讓公眾了解可以如何尋求協助及支援。歡迎市民參觀。

圖片說明：



圖一：香港大學社會工作及社會行政學系講座教授人口健康葉兆輝教授表示，本港面對人口老化問題，現時每四人便有一位是 65 歲或以上的長者，情況令人關注。



圖二：香港精神健康促進會主席陳仲謀醫生指出，長者長壽不一定代表快樂。他們面對身體、財政開支等問題，退休後的生活也會感到空虛。



圖三：香港新聞博覽館舉行「精神健康：長者釋懷之道與傳媒的正面力量」講座。

傳媒查詢：陳卓健先生 22052225