

衛生局 2011 年 10 月 6 日消息

2011 年世界精神健康日系列活動

世界衛生組織將每年 10 月 10 日訂為世界精神健康日，專門關注精神健康和精神障礙的全球性宣傳活動，2011 年世界精神健康日的主題是“沒有心理健康就不叫健康(*No health without mental health*)”。

為響應「2011 世界精神健康日」，由衛生局和澳門健康城市委員會聯合主辦，社會工作局、體育發展局、精神衛生委員會、澳門明愛、澳門利民會、澳門扶康會和澳門精神科醫學會聯同協辦「2011 年世界精神健康日」系列活動，內容包括世界精神健康日啟動禮、民間服務團體和病人及家屬分享晚會及晚宴、工作坊、專業研討會、徵文比賽和講座等一系列以精神健康為題的活動，希望提高社會各界和廣大市民對精神健康的關注和重視，營造全民均健共融的健康澳門。

精神衛生委員會藉着每年舉辦「世界精神健康日」系列活動來加強本地在精神健康服務領域的團結，由跨部門、民間團體共同啟造和諧關愛的健康環境。鑑於社會健康、家庭健康、身體健康和精神健康息息相關，健康是很多人的願望，亦是每個人最寶貴的資產，因此今年世界精神健康日活動以「心身關注，全民健康」為推廣口號，目的為喚起社會各界關注精神健康的重要。

「2011 年世界精神健康日」系列活動包括：10 月 8 日下午 2 時半至 6 時假澳門友誼廣場舉行「2011 年世界精神健康日」系列活動啟動禮；10 月 10 日上午 10 時至下午 5 時半假澳門旅遊塔會展娛樂中心四樓舉行「精神科醫學研討會」，透過研討會促進與鄰近地區的訊息交流，建立良好合作關係，提昇診治水平；而於同日晚上 7 時正同場有「民間服務團體和病人及家屬分享晚會和晚宴」。

此外，系列活動還有 8 月 1 日至 9 月 30 日舉辦「全民關注身心健康」徵文比賽，希望藉著徵文比賽鼓勵本澳居民更加關心精神病患者及康復者，幫助精神病患者及康復者融入社會，受到大眾的關愛；10 月 14 日至 15 日假氹仔精神科大樓舉辦「靜觀為本減壓工作坊」，工作坊主要教授一套採用靜坐、內觀的方法，以調整個人的內在情緒，達致減壓、處理抑鬱情緒的效果；10 月 15 日晚上八時至九時半假黑沙環衛生中心舉辦「開發快樂的智慧」講座；10 月 22 日上午 9 時至下午 1 時假鏡湖護理學院舉辦「辨識青少年精神問題及介入方法」講座，是次講座主要讓經常接觸到青少年群體人士增加對精神問題認識，以便盡早介入或尋求專業人士協助以減低問題嚴重性；而同日上午 10 時至下午 6 時假澳門扶康會怡樂軒會址舉辦「樂聚·藝坊」互動工作坊，目的希望藉不同的媒介(如插花及非洲鼓等)，教導市民積極及快樂的方法。