



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

離島區社區服務諮詢委員會

議程前發言

李永健

2025 年 9 月 2 日

關注青少年身心健康，點亮年輕未來的心靈

近年來，澳門青少年身心健康問題日益顯著，成為社會需要面對的難題。根據《澳門精神健康調查 2024》報告指出，34 歲以下受訪者當中患有憂鬱症及焦慮症達 35.90%和 25.20%，數據上顯示佔比不少。此外，2024 年全年澳門自殺人數突破 90 人，其中青少年群體比例增福尤為擔憂。

青少年為本澳未來社會發展的人才儲備，身心健康尤為重要，適逢新學年開學時刻，為此，本人有以下三點建議。

1. 持續深化「家庭-學校-社會-自我」四位一體的多方面支援服務，現時政府已設立不少防範措施，如巡迴自身心理輔導員、設立心理保健門診及專科門診以及緊急外展服務等等，惟青少年身心健康問題需要多方面共同修築，逐步改善家長們的固化家庭思維，推進老師的心理健康知識教育及援助，以及社會資源的配合，多管齊下，共同為他們撐起一片心靈的晴空。
2. 持續推動社區中心增值服務，讓青少年心有所訴。澳門社區分佈較廣，更已設立不少資源中心以及青年中心，政府可牽頭聯動社團或機構，推動多元身心健康活動發展，設立心靈驛站，以輕鬆、友善的方式，引導青少年走入訴說空間，願意提早解開心結及煩惱。
3. 鼓勵健康生活數位平衡，數字產品以及社交媒體是一把雙刃劍，過度使用會導致焦慮以及睡眠不足等身體問題，教會青少年學懂與健康共處，多感受線下互動的樂趣及滿足感，從而自發減少對虛擬世界的依賴。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

附件-相片

