



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

北區社區服務諮詢委員會平常會議

議程前發言

劉家裕

2020年3月5日

疫情下的無形傷害 關注大眾心理健康

新型冠狀肺炎疫情爆發以來，普通大眾市民在家實行“自我隔離”。人們在有限的空間內關注著看不見的病毒，每天留意疫情狀況，面對各種資訊，包括氣溶膠是否傳播；下水道是否安全；是否存在特別長的潛伏期等等，都給市民帶來了不同程度的心理影響。例如存在緊張焦慮的情緒及睡眠障礙等。特別北區人口密集和家庭衆多，子女待在家中，減少了活動空間、學生及家長擔心學業進度跟不上亦增添了不少的壓力。人們的心理在面對如此重大社會事件時的震動是不可以避免的。如何減少疫情無形的傷害，值得當局深思。

綜上所述，本人提出以下建議：

- 一）政府應建立和充分利用社交媒體等智慧、安全的方式（例如微信），為公眾和任何受影響者提供心理諮詢。
- 二）教青局協助學校完善網上學習系統，以保持學生學習動力和興趣，以及不增加學生、家長壓力為原則，按班級為各科訂立每週網上學習計劃。
- 三）教青局可以通過熱線、網路為學生提供專業的教育心理諮詢輔導，疏導肺炎疫情帶來的負面情緒，穩定學生正常的學習和生活，確保學生身心健康。