



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

施逸

2025年7月3日

關於優化澳門居民身心健康的建議

隨著 2025 年全國“體重管理年”的正式啟動，全國各地掀起宣導健康生活，而身心健康是提升生活品質的關鍵，現提出建議如下：

一、構建身心健康守護體系

建議衛生部門建立身心健康篩查機制，推動「身心健康工作小組」服務覆蓋至全澳居民，為居民進行年度心理測評，建立動態心理健康檔案。對存在情緒問題或特殊情況的居民，由各政府部門協調組成聯合小組，開展心理輔導，疏導負面情緒。貫徹落實世衛組織「四級聯防、四環緊扣」的聯合機制，提供心理健康服務。

二、推廣全民健康生活方式

與社團各界持續組織開展全民健康促進計劃，通過活動宣傳科學飲食、適量運動等健康生活理念。定期舉辦活動為居民提供免費的健康體檢和健康指導，加強自我健康管理。鼓勵居民參與社區志願服務和鄰里互助活動，增強居民之間的情感聯繫，緩解孤獨感和壓力，促進身心健康。

三、優化社區環境促進身心和諧

冀政府未來在建設新區計劃中加大對社區綠化和公共空間的投入，打造更多環境優美、舒適宜人的社區公園和休憩設施。同時，舉辦各類文藝活動加強文化建設，豐富居民精神文化生活，積極營造和諧的社區氛圍。