



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

羅曉慶

2024年10月10日

關注精神健康，共建心靈防線

近日有研究團隊就本澳青年精神健康狀況進行調查，據介紹有關調查結果顯示，澳門青年人精神健康風險較年長居民更高，故提出青年應是精神健康關注的重點族群。而教育當局也發佈本澳新學年將推出主題健康教學課件，旨在幫助學生加強認識及處理自身情緒。

隨著社會快速發展，青年及學生的精神壓力來源是多方面的，主要來自學業壓力、就業壓力、經濟壓力、社會期待、家庭壓力、人際關係及個人發展等。可以說每一個人都無可避免地承受著不同程度的壓力。精神健康狀況如何，也將直接影響著社會的和諧與穩定。

為此，本人有以下建議：

1. 教育與衛生當局應從多方面加強宣傳，讓不同年齡層的市民了解尋求精神協助的重要性及途徑。加大資源投放，提升精神健康服務的質量和水平，滿足日益增長的精神健康需求。
2. 建議教育當局及學校持續關注學生精神健康問題，適當調整各學科內容及教學要求，豐富校園生活，優化校園運動空間。按學生人數提高駐校社工比例，加強生命教育相關工作，令學生學會合理安排時間，提高自我調節能力與尋求支援意識，培養積極的生活態度和應對方法。