



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

楊永成

2023 年 1 月 3 日

澳門市民疏導面對負面情緒衝擊

近日澳門大學一份市民對疫情身心健康的建議中指出：

2020 年起的 3 年疫情時期對市民生活，精神的影響深遠，出現各方面的不適應甚至徬徨，部份市民更會產生巨大的精神壓力。原因是由於長期配合嚴控的方式，精神及壓力處於超負荷狀態。

近日公佈以市民生命安全和身體健康為主要手段，關於實施“乙類乙管”新政策，面對負面情緒的衝擊時，首先要認識和理解這是正常、合理的精神心理反應。

以下的情況，有新的注意地方，主要是：

- 1.個人健康
- 2.親人健康
- 3.長幼健康
- 4.弱障健康

都需要多關心，情緒變化，從家庭親人關愛，經濟問題，職場問題等等。

建議改善：

分三個方面；

- 1.個人調節--生活方式，心態上；
- 2.主動尋求幫助--社工熱線，心理輔導；

3.留意情緒變化的嚴重性；如出現嚴重心理問題而影響日常生活或工作，應及時到醫院尋求幫助。

執行建議：

- 1.深化市民對新冠病毒的正確常識，更多說明措施；(做自己健康的責任人)
- 2.加強推廣防疫疫苗措施有效性；(可防可治不可怕)
- 3.制定長、幼防疫動態指引；
- 4.推動區區健康週，帶動投入長效防疫機制；
- 5.深入長者院舍關愛工作；
- 6.發揮青年健康大使獎勵計畫；
- 7.鼓勵服務團體與政府社工部門合作。

附件 - 相片



應變協調中心圖片

