



致：教育／港聞版 編輯／採訪主任

2024年9月12日

恒生大學知識交流學院公眾講座 關注青少年精神健康及有效溝通方法

香港恒生大學知識交流學院聯同香港情緒健康學會、鄭嘉豪沙田區議員辦事處及大灣區醫療專業發展協會，舉辦「化險為『易』有教無『累』——關注青少年精神健康與有效溝通方法」講座，逾 150 人參與。多位嘉賓出席講座，包括全國政協常委暨行政會議非官守議員高永文醫生、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室新界工作部副處長余劍文先生、沙田民政事務助理專員鄭奕文先生、沙田區小瀝源分區委員會主席羅文生先生及多名沙田區區議員。活動除吸引年輕人，亦獲校長、教師、家長、教練及社工前線工作者支持。

恒生大學校長何順文教授致開幕辭時表示，2022 年有超過 16 萬名 29 歲以下的青年人接受政府專科精神科診治，相比十年前增加近五成。何校長說：「恒生大學非常重視對學生的情緒支援，雖然教職員並非該範疇的專業人士，但會學習如何關心、照顧及支援學生的情緒，我們亦鼓勵學生之間相互支持與鼓勵。」

高永文醫生指出，探討香港年輕人精神困擾是一項長期的課題，須考慮多方面因素。他強調：「精神健康一直是香港醫療衛生服務的重要議題，社會對此類服務的需求愈加迫切，需要接受治療的青少年人數不斷增加，但精神科醫生的資源卻愈顯不足。」他呼籲社會各界共同合作，妥善處理青少年的情緒問題，讓他們健康成長。

香港情緒健康學會創會會長林美玲醫生認為「天生我才必有用」，她表示：「每位孩子都獨一無二，社會應該理解並包容他們之間的差異。孩子在成長過程中遇到挑戰時，應該提供必要的支援，讓他們能發揮潛能及優勢。快樂地成長是減少孩子壓力、維持精神健康的關鍵。」對現今社會標榜讓孩子贏在起跑線，導致青少年面臨越來越大的焦慮，容易產生情緒問題，林醫生建議家長應給予孩子更多時間和空間，讓他們追尋自己的興趣。她舉例說：「如硬要一頭兔子在水裡游泳，牠可能會溺死，但在草地上，兔子卻能跑得更快、跳得更高。」

恒生大學協理副校長及知識交流學院總監梁偉強博士、沙田區議員鄭家豪先生及三位世界級運動員，包括世界武術冠軍何健欣女士、巴黎奧運港隊柔道代表王嘉莉女士及世界武術散打冠軍梁宇航先生，分享了他們管理情緒的故事和積極的生活態度，鼓勵在場的學生和年輕人以樂觀且積極的心態面對壓力與情緒問題。

恒生大學知識交流學院將於 10 月 29 日，聯同大灣區醫療專業發展協會及香港情緒健康學會，為香港中小學的教職員、社工及教練等提供免費的「青少年危機識別及管理基礎證書課程」，推動基於實證的學童精神健康預防及早期介入工作，並鼓勵大家以正面的態度認識精神健康。



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG

圖片：



圖一：何順文校長強調關心學生情緒健康的重要性，並呼籲教師和同學之間互相支援。



圖二：高永文醫生呼籲社會各界人士合作，共同處理青少年的情緒問題，幫助青少年成長。



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG



圖三：林美玲醫生指社會強調讓孩子贏在起跑線上，可能導致青少年出現情緒問題。



圖四：(左起) 梁偉強博士、梁宇航先生、王嘉莉女士、何健欣女士及鄭家豪先生鼓勵在場的學生和青少年積極面對壓力與情緒問題。

圖片下載：<https://bit.ly/47onypN>

香港恒生大學簡介

香港恒生大學是一所以博雅教育為主導的非牟利私立大學，設有五個學院，包括商學院、傳播學院、決策科學學院、人文社會科學學院、和翻譯及外語學院，全日制學生逾 6,000 人。恒生大學採用獨特的「博雅 + 專業」教育模式，致力培育青年成為具明辨思維、創新力量、人文關懷、道德價值和社會責任的人才。

恒生大學矢志成為區內具領導地位的私立大學，以本科教育為主，配合優秀的師資、獲獎的綠化校園與設施、創新的學位課程、結合生活與學習的住宿書院系統、互動小班教學、緊密師生關係、獲研究資助局資助的具影響力研究，以及優質的學生發展／支援服務。在新加坡 AppliedHE 公布的 2023 年「東盟地區+」私立大學評鑑中，恒生大學整體位列第七，並在大中華地區及「就業能力」層面居首。恒生大學亦在 2021 年英國泰晤士高等教育「大學影響力排名 2021」位列「優質教育」及「良好工作和經濟增長」全球首 200 名。