

# 不如 從心開始

近來，情緒及心理問題再度成為社會熱話。世衛指出，全球四分之一人是精神心理病患者，當中患上重性精神疾患如精神分裂症的只佔少數，而大部分是情緒病、焦慮症，以及其他與壓力、行為習慣等有關的疾患。與其他都市一樣，香港生活節奏急促，不難想像，不少港人可能都有各種因精神壓力所導致的健康問題。對精神心理健康多了解、多認識，正是從心出發，關心自己，關心身邊人的重要一步。

本期專題訪問了6位精神心理健康的專家，這幾位中大校友分別從醫學，以及臨床心理學的角度分享他們的經驗和感受。我們會看到在公營醫院服務廿載的鍾維壽醫生，站在精神科最前綫服務，面對資源上的限制，依然無懼風雨，堅毅前行；社會以家庭為基礎，黃重光醫生則從維繫家庭關係開始，分享父母的愛對子女成長的重要性；李德誠醫生是產婦抑鬱症知識的拓荒者，他的研究經歷，正體現了中大連結東西方醫學研究的重要角色；丁錫全醫生娓娓道出共融社會中我們需要的素質，以讓弱勢者都有機會發揮所長；臨床心理學家馮嘉妍會從心出發，解開困擾者的心靈枷鎖；現服務於香港情緒健康中心的臨床心理學家郭碧珊，則讓我們了解正面駕馭情緒陰晴的不二法門。

為配合每位受訪者相應的專業，每篇專題訪問均增設「知識點」，讓我們從多方面加深對精神心理健康的認知。

從心出發，今天開始。🌱

