

關注個人精神健康展覽

香港作為一個國際都會，生活步伐急速，壓力大，市民的身心健康都大受影響。身體健康一般較為人關注，但未有外顯不適的精神健康往往容易被受忽略。

隨著幾次金融海嘯爆發、失業率飆升，市民對前景感到憂慮，精神健康相關事故不斷增加。作為學生，表面上這些社會大事對我們似乎仍未觸及，然而，生活上仍有很多例子告訴我們，大學生都存在著不同類型的精神困擾，例如：功課量、考試、學會事務與學習的拉扯、朋輩關係…等。

社會人士對精神病及康復者的誤解及不接納，會引起被標籤效應及排斥，阻延了有需要人士獲得早期治療及輔導，透過公眾教育有助推行及早識別及預防，適切輔導或支援等服務亦有助受困者免於發展為病患的危機。

日期：16/04-19/04/2013 (星期二至五)

時間：下午 1:00 至 5:00

地點：圖書館地下大堂

內容：身心健康 FITNESS TIPS、希望方程式、不同類型常見都市情緒病介紹、個人壓力及情緒困擾水平小測試...等