

## 「好心情@HK」計劃

### 目的

本文件旨在向委員闡述由衛生署推行的「好心情@HK」計劃以推廣心理健康。

### 計劃背景

2. 精神健康是重要的公共衛生課題。世界衛生組織於 2013 年發表了「2013-2020 年的精神健康行動計劃」，其中一個行動計劃的目的是實行推廣和預防精神健康問題的措施。

3. 一項於 2014 年進行的本地調查顯示，約有八成 18 至 64 歲的受訪者在過去三十日內曾出現過一定程度的精神困擾徵狀。為了進一步加強在香港推廣精神健康，根據「精神健康檢討委員會」的建議，政府於《二零一五年施政報告》宣布展開一個為期三年全港性的公眾教育和宣傳運動，推廣心理和精神健康的重要性。

4. 為落實這個計劃，「精神健康檢討委員會」在 2015 年中成立了由食物及衛生局副局長任主席和衛生署署長任副主席的「心理健康推廣諮詢委員會」，負責監察計劃的規劃、實施和評估的工作。衛生署於 2016 年 1 月底正式展開名為「好心情@HK」的計劃。

## 計劃目標

5. 計劃的目標是(1)提高公眾對心理健康推廣的參與，及(2)提高公眾對精神健康的知識和了解。計劃期望可以令市民將三大元素，即「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，融入日常生活當中，就好像計劃的口號「全城 FUN 享正能量」。

- 「與人分享」表示與家人及朋友分享和幫助有需要的人。
- 「正面思維」指保持開放思想，以積極態度和樂觀想法去理解事情。
- 「享受生活」代表參與令自己享受的活動，以發揮潛能和獲得滿足感。

6. 計劃亦希望透過增加公眾對各年齡組別常見精神健康問題的認識和了解，例如青少年的焦慮症、成人的混合焦慮抑鬱症及長者的認知障礙症，使他們及早發現病情和尋求協助，以及減低誤解和歧視。

## 大眾媒體廣告及宣傳活動

7. 計劃自開展後，第一期的宣傳活動已透過不同的廣告和渠道推行:

- 計劃邀請歌手鄭秀文小姐擔任計劃宣傳大使。鄭秀文小姐更為計劃創作和主唱了名為「衝過去」的主題曲，並已上載到以下網址 ([www.youtube.com/watch?v=QZpwQbQVB\\_4](http://www.youtube.com/watch?v=QZpwQbQVB_4))。
- 計劃專題網頁 ([www.joyfulathk.hk](http://www.joyfulathk.hk)) 和 Facebook 專頁 ([fb.com/joyfulathk](https://fb.com/joyfulathk)) 已推出，市民可以隨時到計劃的專題網頁中「我的承諾」版面選擇喜愛圖像及訊息作出「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的承諾。
- 衛生署製作了一套全新的電視及電台宣傳短片，由食物及衛生局局長粉墨登場，並在各電視及電台播放。

- 以年輕人和青少年為對象的心理健康推廣四格漫畫已經於 2016 年 6 月起在 Facebook 專頁上刊登。
- 衛生署為不同年齡組別人士製作了一系列的健康教育教材。
- 其他於 2016 年 1 月至 4 月推出的宣傳活動，包括電台節目、公共交通系統、報章、社交媒體和網絡廣告，以及「即笑即影·好心情」宣傳車走遍共 27 個地點為市民帶來好心情時刻。

衛生署會繼續於未來兩年推出其他推廣活動，例如與家人同跑活動和電視節目等。

### **與不同團體建立合作關係**

8. 除了一系列的大眾媒體和宣傳活動外，計劃亦著重與不同團體建立合作關係，以推廣精神健康。衛生署會繼續尋求並建立和相關持份者的合作機會；這些持份者包括相關政府部門、區議會、精神健康服務提供者、非政府機構、醫護服務提供者、商界及學術界等。

### **社區合作夥伴計劃**

9. 為了締造有利環境、使公眾多做有益於心理健康的行為，和增加他們對常見精神健康問題的認識和了解，計劃會於第二和第三年推出「社區合作夥伴計劃」。

「社區合作夥伴計劃」的對象為青少年、成年人及長者。食物及衛生局的健康護理及促進基金將為「社區合作夥伴計劃」委托本地學術機構透過與社區夥伴和健康城市的合作，在社區推行各種以實證為本的精神健康推廣措施。

## 研究與評估

10. 衛生署已委託本港一所大學於計劃前和計劃後進行調查，以監察公眾對心理健康和常見精神健康問題的知識、態度與行為的改變，以及評估此計劃的效益。計劃亦會為「社區合作夥伴計劃」進行評估，並會制定培訓手冊，讓計劃可在社區持續推廣和發展。政府會根據計劃評估報告，為推廣精神健康制定未來路向。

## 區議會的參與

11. 我們呼籲區議會的委員可以推行活動以配合計劃，例子包括(1)宣傳計劃的專題網頁、「我的承諾」版面和 Facebook 專頁；(2)推行有助市民實踐「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的活動；以及(3)推廣公眾對青少年的焦慮症、成人的混合焦慮抑鬱症及長者的認知障礙症的認識和了解。

## 徵詢意見

12. 請各委員閱悉本文件的內容。

衛生署

二零一六年六月