

## 心靈健康同等重要

中國人每逢農曆新年，都會互相祝福。「祝你身體健康」是常用的祝福語，雖然我們不會祝福別人心靈健康，但心靈與身體健康同等重要，心靈不健康，身體也會受到負面影響。「你有壓力，我有壓力」是香港人耳熟能詳的說話。在香港這個國際大都會，港人在不同行業及崗位上都面對不同的壓力。若能妥善處理壓力，壓力可轉化成動力。否則，壓力便會成為情緒病的根源。

香港的莘莘學子由升小一到大學，不但要面對學習上的壓力，也要為將來就業煩惱，有些青少年可能要面對家庭或經濟上的壓力。根據香港撒瑪利亞防止自殺會去年所做的青少年煩惱與壓力調查，高達九成三的受訪者曾因學業上的壓力帶來負面情緒影響。另外，當中約三成受負面情緒影響的青少年更不願意求助。這種諱疾忌醫的心態是十分危險。若負面情緒不斷累積，很容易導致情緒病，如抑鬱症。

我不是精神科專家，但身為教育工作者，必須對情緒病的特徵略知一二，以便協助學生。若同學長期處於情緒低落狀態，或有胃口變差、睡眠質素欠佳等徵狀，甚至對自己最喜歡的事和物等失去興趣，這些可能已是情緒病先兆，應立即求助。家長及老師們亦應多加留意子女或學生在情緒上的變化，並及時提供協助。

### 留意自己和旁人情緒變化

雖然香港的莘莘學子背負不同的學習壓力，但幸福的是，每所學府都有充足的設施及資源為學生建立一個身心健康的學習環境。以恒生管理學院為例，在人力資源方面，老師同工們都很樂意聆聽學生的分享。另外，校內亦有駐校社工，就學生的問題提供專業意見。在硬件方面，學院亦設有室內、室外游泳池及健身室，供學生在課堂後輕鬆一下。

這篇文章見報時，新學年已開始近兩個月，希望同學們要學懂減壓。所謂「讀書時讀書，遊戲時遊戲」，努力讀書外，遊戲時亦要盡情放鬆。還懇請同學們

謹記，你們不是孤軍作戰，遇到困難時可找不同的「軍師」幫忙。辦法總比困難多，願與同學們共勉之。並祝願各位同學身心健康，學業進步！

註：小題為本報所加

恒生管理學院會計學系助理教授 李康穎博士