

共建共治共享 同心健心安心

世界精神卫生日系列活动吸引众多市民参与,提升公众心理健康意识

晨报记者 黄晶晶
见习记者 赵怡然
通讯员 陈达捷 游卓越

心理健康与身体健康一样,是幸福生活不可或缺的基石。10月10日上午,“共建共治共享,同心健心安心”“点亮心灯 闪耀华东”系列活动启动仪式暨厦门市仙岳医院“点亮心灯,医鹭有你”世界精神卫生日活动在厦门金榜公园举行。厦门市卫健委党组成员、市公立医院发展管理中心主任林进春等领导出席活动并致辞。

本次活动由国家心理健康和精神卫生防治中心、厦门市卫生健康委员会指导,厦门市仙岳医院(厦门市精神卫生中心)主办,海西晨报承办,思明区卫生健康局、思明区梧村街道办事处协办。活动旨在增强公众心理健康意识,呼吁全社会重视心理健康。

活动精彩 市民朋友收获多

本次活动在启辰女子手鼓队欢快的表演中拉开序幕。随后,仙

岳医院护理人员带来活力四射的“五行操”表演,引得现场市民纷纷主动跟跳,在互动中调节身心、释放压力。

现场不仅有精彩表演,还有干货满满的科普。厦门市仙岳医院副院长林多朵、中西医结合精神科护士长蒋梦依、心理危机干预热线室副主任陈冰冰,与市民分享了他们在工作上的心得,让市民对精神心理疾病有了更直观、科学的认识。睡眠医学学科护士长郑书传则以一场别开生面的睡眠健康微讲座,为观众分享了实用的科学睡眠技巧。现场气氛活跃,市民踊跃互动,不少人都表示“收获满满”。

国家“认知障碍疾病专科能力建设项目培训基地”与“睡眠技师专项能力培训项目中心教学单位”授牌仪式也在活动现场举行。据了解,仙岳医院老年精神医学中心已成功入选国家认知障碍疾病专科能力建设项目培训基地,成为福建省唯一具有此资格的精神心理专科医院。目前,仙岳医院是厦门市唯一获批“睡眠技师专项能力培训项目中心教学单位”



世界精神卫生日活动在厦门金榜公园举行。记者 陈理杰 摄

趣味满满 游园市集人气高

现场还特别设置了“游园会”,毛茸茸的动物玩偶、精致的发饰提包、琳琅满目的手工作品,吸引不少市民纷纷掏腰包献爱心。这些作品均出自精神康复者之手,不仅展现了康复者独特的艺术才华,更承载着他们与精神疾病斗争的勇气,以及对美好生活的向往。

据了解,围绕“共建共治共

享,同心健心安心”主题,结合国家心理健康和精神卫生防治中心开展的“点亮心灯”公益项目,厦门市仙岳医院携手多方力量,共同开展了本次系列活动,包括10月1日至21日在中华城举行的“点亮心灯·看见”精神障碍患者绘画作品展、“点亮心灯·照亮你我”心理健康科普宣教及义诊活动等,旨在进一步普及心理健康和精神卫生知识,倡导全社会关注心理健康,促进精神心理疾病的预防与治疗。

声音

市卫健委党组成员、市公立医院发展管理中心主任 林进春:精神卫生或者说心理健康问题已成为影响个人、家庭乃至社会稳定的重要因素。市卫健委高度重视精神卫生及心理健康促进工作,作为健康厦门建设的重要内容,建立了以市仙岳医院(市精神卫生中心)为主体,基层医疗卫生机构和精神疾病康复机构为依托,疾病预防控制机构为补充,市—区—街(镇)三级精神卫生防治体系,切实为广大市民提供高质量、全生命周期的精神卫生及心理健康服务。

市仙岳医院(市精神卫生中心)党委副书记、院长陈进东:医院将充分利用国家“认知障碍疾病专科能力建设项目培训基地”与“睡眠技师专项能力培训项目中心教学单位”两个平台,提升医务人员对老年痴呆和睡眠问题的治疗能力。同时,推动社会医疗机构在睡眠治疗领域的能力提升,并积极开展科普宣传活动。医院还将持续推动精神心理专业发展,为患者康复和社会和谐贡献力量。

家有托育“萌照”? 欢迎投稿!

晨报讯(记者 黄伊娜)上幼儿园前,不少“小神兽”先开启托育之旅,在托育机构留下了宝贵的成长故事。为大力弘扬优生优育理念,提升托育服务知晓率,促进厦门托育服务事业高质量发展,市计生协联合市卫健委共同开展“托希望 育未来——托育服务图文征集秀”活动,通过图文形式展示“放心托育 方便可及”的托育服务,讲好厦门托育故事,倡导科学育儿,践行优生优育理念,营造家庭友好社

会氛围。

本次活动由海西晨报承办。活动面向厦门市各备案托育机构及其在托婴幼儿家庭,征集孩子在托育机构内成长的精彩照片,征集时间为2024年10月10日至30日。有意参与活动的市民朋友,可通过“厦门市计划生育协会”微信公众号了解征集作品详细要求、下载报名表,并在征集时间内将作品和报名表发送至邮箱 xmsjxh@163.com(邮件名请注明作者及“托

育服务图文征集秀征稿”字样)。

主办方将根据投稿作品数量选出相应入围作品,于11月上旬集中在“厦门市计划生育协会”微信公众号推送展示,同时进行网络投票,最终结合网络投票(占比50%)和专家评选(占比50%),评选出一二三等奖、优秀奖及优秀组织单位奖若干。之后,还将举行获奖作品展示、亲子早教活动及颁奖活动等,现场为获奖者颁发证书及精美礼品。

错峰出游 赏秋受青睐

晨报讯(记者 陈翠仙 陈雪慧)昨日,园博苑海洋岛上的花海依然盛放,吸引不少错峰出游的游客打卡拍照。“国庆假期人太多了,这个时候来玩刚刚好。”来自漳州的游客张女士告诉记者,节后错峰出游不仅避开“人从众”,酒店价格也划算。

不少市民游客与张女士的想法一致。记者昨日走访旅行社了解到,当前游客更倾向于长线游,北京、上海、广州、成都、杭州、三亚、西安、南京、重庆、桂林

等都是热门城市目的地,黄果树风景区、塔里木胡杨林、黄山/西递宏村、神农架、额济纳旗胡杨林、婺源篁岭、喀纳斯等景区则成为热门赏秋景区。出境游方面,日本、马尔代夫、泰国、新西兰等地是主流选择。

“景美价低”是错峰游主要特征。在线旅游平台数据显示,10月8日开始机票价格回落比较明显,机票均价同比去年回落20%左右。记者查询发现,10月15日厦门前往贵阳机票最低价



园博苑浪漫花海吸引众多游客。

记者 唐光峰 摄

不超过200元。即日起至10月底,厦门前往扬州、南京、桂林、郑州、海口、长沙、成都等地机票最低价均在200元左右。

今天

多云

东北风3级-4级
21℃~27℃



明天

多云

东北风3级-4级
21℃~28℃



昼夜温差大 早晚需添衣

晨报讯(记者 曾昊然)昨天,太阳公公依旧在玩“捉迷藏”,厦门“主打”阴天,气温普遍不高,各站点最高气温在24℃~27℃,其中厦门本站为25.5℃,最低气温在21℃~23℃,早晚体感比较凉。

未来三天,受冷空气影响,厦门以多云到晴的好天气为主,

气温还是不高,体感较舒适,白天最高气温在27℃~29℃,夜晨最低气温在21℃~22℃。随后冷空气影响减弱,14日白天最高气温有望重回“3字头”,午间会有些热。提醒市民朋友们,最近处在夏秋交替之际,昼夜温差较大,夜晨气温低,注意及时增减衣物,谨防感冒。

开心果



忙碌

梓虹图

厦门市森林防灭火指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火,能毁万亩林。进入山林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:

5204119, 110