

# 傳媒簡訊

## 傳媒查詢：

曾浩怡

(+852) 2539 9327

stella.tsang@cigna.com

---

## 信諾香港與精神健康基金會攜手提升香港人的精神健康意識

*全新電台節目向香港人推廣精神健康*

**香港 – 2021 年 2 月 23 日** – 信諾集團（紐約證交所買賣股份代號：CI）旗下信諾香港透過贊助精神健康基金會全新的電台節目，攜手提升香港人的精神健康意識。

節目「自·在·想」由精神健康基金會策劃，於香港商業電台播出。透過真實個案及與精神科醫生的分享，節目旨於助香港聽眾更深入了解精神健康的不同面貌，及公開討論與精神健康相關的話題。此外，為推廣靜觀於不同工作及生活環境的應用，節目亦安排了靜觀導師帶領一段簡短的靜觀練習，聽眾可學習利用靜觀身心同步，培養自在心情，從而活得更快樂。

根據「[信諾新冠肺炎疫情的全球影響研究 - 未來的疑惑懸而未決](#)」<sup>1</sup>最新調查結果，90%香港受訪者表示自己<sup>1</sup>有壓力，當中表示未能管理壓力的有 14%。長期的壓力會增加出現精神健康問題的風險，例如睡眠問題、焦慮症、抑鬱症及肌肉緊張等。

信諾國際市場首席人力資源總監梁式蕙表示：「面對新冠肺炎疫情的打擊，香港人承受沉重的壓力。信諾關心香港人的精神健康，我們相信健康的身、心對於個人的整體健康非常重要。我們很高興與精神健康基金會合作，攜手於社區推廣精神健康的重要性。」

精神健康基金會主席劉英傑醫生表示：「對於是次與信諾合作，攜手推廣香港人的精神健康意識，我們感到非常興奮。我們致力提供高質素的精神健康服務，以支援社區上有需要的人士。透過我們的專業知識，加上信諾的支持，我們希望幫助大眾實現精神健康，向更美好的社會邁進。我們的願景是使香港成為一個精神健康及零標籤的城市。」

## 節目詳情

節目名稱：「自·在·想」

播放時間：星期二晚上 10:30 至 11:00

播放頻道：香港商業電台<雷霆 881>

節目主持人：香港商業電台 DJ 楊樂笙先生及精神健康基金會「傳晴大使」李珊珊小姐

以下集數由信諾贊助

播放日期	主題	嘉賓
2021年2月23日	家庭情緒壓力	黃瑋妍醫生
2021年4月6日	身心健康	崔永豪醫生

更多關於節目的詳情，請瀏覽[精神健康基金會 Facebook 專頁](#)或[商業電台](#)網頁。

#### 圖片說明



(由左至右) 精神健康基金會主席劉英傑醫生、精神科專科醫生黃瑋妍醫生、信諾國際市場首席人力資源總監梁式蕙女士、精神健康基金會「傳晴大使」李珊珊小姐，及香港商業電台 DJ 楊樂笙先生在節目錄音前於商業電台錄音室合照。

###

1 信諾新冠肺炎疫情的全球影響研究為信諾「360°健康指數」年度調查的一部份。這項研究是信諾最新研究系列中的第四份調查，旨在了解新冠肺炎疫情對健康之影響，調查連同香港在內合共有11個信諾環球市場地區。

## 關於信諾環球保險有限公司及信諾環球人壽保險有限公司（信諾香港）

信諾自 1933 年投入香港保險業務，一直以來策劃無微不至的保障，為客戶的不同人生階段提供適切建議。信諾一直為僱主、僱員及個人客戶設計全面的健康及保健方案。信諾具備環球醫療網絡，為跨國公司於世界各地的團隊提供各類醫療保障計劃，同時亦為本地中小企提供度身訂造或組合的保障方案，滿足業務和僱員的不同需要。此外，信諾亦為個人客戶提供一系列的醫療保險產品，因應客戶所需，提供可靠的保障。更多關於信諾香港的詳情，請瀏覽 [www.cigna.com.hk](http://www.cigna.com.hk)。

## 關於精神健康基金會

精神健康基金會是政府認可、免稅及非牟利的慈善機構。我們的團隊於 2012 年，由一群專業人士，包括社會賢達、精神科專科醫生、臨床心理學家、社工、律師及大學學者所組成。藉著我們的專業知識及善心人士捐贈的資源，精神健康基金會希望消除社會對情緒及精神疾病的偏見，推動香港成為一個零標籤和精神健康的地方。我們的核心目標包括：

1. 預防：加強對精神疾病的初級、次級和第三級預防，並推廣各種身心健康支援資訊。
2. 教育：提高大眾對精神健康的認識和理解，並減少對精神疾病的歧視和污名化。
3. 聯繫：主動了解不同年齡層面人士在心理健康方面的獨特需求和挑戰，鼓勵大家就心理健康進行公開對話和健康討論，增進個人、家庭和社區之間有意義的聯繫，並共同努力與其他非政府組織合作，以充分提高對社區的貢獻。
4. 公眾參與：鼓勵社會和企業支持精神健康，並擴大志願服務經驗，一起締造一個友善正面的社會環境。
5. 行動：致力於香港的精神健康服務出一份力，努力為受到精神健康問題影響的大眾提供適切和專業的支援。