

# 广东省精准医学应用学会

粤精准医函〔2024〕104号

## 关于举办关注睡眠与记忆，维护工作人群 心理健康论坛的通知

学会各会员，各有关单位、人士：

当前，我国正处于经济社会快速转型期，人们的生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧，这也使得工作人群成为心理、精神问题的高发群体，给家庭和社会带来很大困扰。工作人群睡眠质量不佳已成普遍问题，仅有 30.6% 工作人群深度睡眠时间达标。睡眠质量与身心健康息息相关。报告数据显示，当睡眠质量不好时，有近五成的上班族表现出记忆力下降、注意力不集中等症状。睡眠时间少于 6 小时的工作人群中，近四分之一有体重超标的情况，而且有 45% 出现皮肤问题。相比之下，早睡早起的工作人群出现情绪及记忆问题的概率更低。

为提高社会各界对工作人群心理健康的关注和认识，共同探讨有效的针对睡眠和记忆的预防和干预措施，为工作人群心理健康问题的防治和解决提供新的视角和思路，进一步提升心理健康服务水平，由广东省精准医学应用学会主办，暨南大学附属第一

医院、暨南大学附属第五医院和广东省精准医学应用学会精神心理健康分会联合承办的“关注睡眠与记忆，维护工作人群心理健康论坛”将于2024年3月17日在河源举办。本次论坛将搭建信息交流、成果分享的平台，引起社会各界对工作人群睡眠与记忆的关注，共同探讨和研究解决方案。

现将有关事项通知如下：

### 一、会议基本信息

会议时间：2024年3月17日下午

会议地点：河源市深河人民医院

地址：广东省河源市江东新区迎客大道南侧、东环路东侧

### 二、会议内容

工作人群心理健康问题及工作人群睡眠和记忆的预防和干预措施。

### 三、参会人员

（一）心理科（精神科）医务人员；

（二）医护工作者、心理测评人员、司法相关鉴定人员；

（三）心理治疗师、注册咨询师、学校心理辅导教师、社会工作者、人力资源师；

（四）政府组织人事部门、企事业单位人力资源管理工作的相关人员；

（五）省内外从事精神心理疾病精准医学相关的医疗卫生、生物医药、大数据、人工智能、健康产业等方面的专家、学者、

企业家参加会议。

#### 四、其他事项

（一）本次会议免收取注册费，交通费、住宿费自理。

（二）报名请通过学会官方网站（<https://www.gdpmaa.com>）“学术活动”在线报名，或扫描以下会议二维码在线报名。



#### （三）会务组联系方式

分会联系人：张老师 18645210577、赖老师 15521088946

学会学术部：邓老师 16620480184





---

抄送：学会会长、副会长、理事会各理事、监事、学会其他部门。

---

广东省精准医学应用学会

2024 年 2 月 23 日印发

---

校对：学术部 邓炫林

（共印 3 份）