

女性在人生不同階段面對的挑戰

心理和社交問題，例如上述提及與懷孕有關的情緒問題，婚姻、婆媳及子女的關係問題，或更年期的適應問題，都可能會蠶食婦女的情緒健康。此外，單親或貧窮婦女面對的生活壓力、少女面對成長壓力及社會對女性整體而言體態的性別定型，如果無法得到正確的紓解和引導，她們亦會出現情緒失衡的情況，例如有抑鬱或厭食症。若果這些問題一再拖延下去，可能導致更嚴重的情緒病、甚而令患者出現自殺傾向。



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址
info@jcwow.org

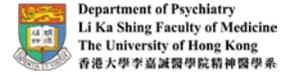
查詢電話
3917 9559



捐助機構



主辦機構



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

女性的 身心健康



協辦機構



Early Psychosis Foundation
思覺基金會

香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



女性社會角色多元化的影響

雖然女性的平均壽命比男性長，但女性面對的健康問題不亞於男性。除了因女性獨特的身體結構而出現種種與生育、更年期等有關的生理和精神健康問題外，壓力、家庭照顧者的角色和工作性質，以及對健康資訊掌握不足亦會對女性健康構成障礙和威脅。

婦女事務委員會於2014年統計發現，在過去十年30歲或以上的已婚婦女在勞動人口方面的參與率有上升趨勢。另外，政府統計處2016年就醫管局轄下醫院精神科門診就診人次作調查，發現30到64歲的女性中有近三十三萬就診人次，較男性的十九萬二千人為高。這些可能表示女性相比以前，更須要同時照顧家人以及兼顧全職或兼職工作，從而令她們忽略自己的身體狀況。



女性的身體健康

根據衛生署2016年4月的行為風險因素調查，有30.5%年齡介乎18至64歲的女性屬超重或肥胖，更有62.2%的婦女沒有足夠的帶氧運動。在飲酒習慣方面，有10.3%的女性每星期最少飲酒一次。這些女性患上冠心病、糖尿病及關節病等多種疾病的風險亦會隨之增加。



婦女情緒及精神壓力

除了雙職婦女，產後婦女的情況亦值得關注。平均約有50%的產後婦女會感到情緒低落，這種情緒不穩定的狀況一般會維持三至五天，其後便會自然舒緩下來。不過，有部份產婦會的情緒會持續低落。據外國的研究所得，婦女產後抑鬱症的比率約為13-15%與香港情況相若：有11-12%的本港產後婦女在首六個星期有產後抑鬱的情況。

厭食症亦是一種在女性中比較常見的精神病。根據香港心理衛生會的資料，85%的厭食症患者於13-20歲之間病發，患者通常為女性。女性可能因怕體型變胖，或因對自己生活的各個範疇感到無力而轉而過度控制自己的飲食，導致體重不正常地下降。這不但會對身體運作及發育造成負面影響，亦會令她們精神難以集中、甚至形成情緒病。

