

- 悉心編排一個人的旅行

獨自出走能夠令我們放鬆並調整心情。你可以按照自己的習慣、意願，隨心地安排自己的行程，選擇自己最感興趣的景點與活動。即使只是到鄰近的地方例如內地、台灣來個數天的旅行，也能讓我們專注到眼前的美好風景、事物上、忘卻寂寞。

- 與好友們增進感情

可以安排定期聚會，每一位朋友都準備美食，帶到其中一位朋友家裏共享，或者可以相約到自己經常去的餐廳。除了見到對方的滿足感外，還可以交換近況、傾訴煩惱，令心情舒暢。



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

 香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構

 Department of Psychiatry
Li Ka Shing Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



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

愉快享受 單身生活



協辦機構

 香港明愛
Caritas
HONG KONG



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



引言

男性和女性的年齡增長帶著很不同的意義。在本港，年過三十的女性如果未出嫁就會被冠上「中女」、「剩女」等負面標籤。

除了受到女多男少的影響外，本港男性選擇內地伴侶的趨勢亦漸漸明顯。加上本港女性在學歷及工作方面都有超越男性的機會、與社會根深蒂固的觀念有異，這一切都導致越來越多不婚女性的出現。

結婚不是唯一出路 單身也可幸福、有成就

結婚只是眾多選擇之一，只要生活快樂，擁有獨立事業和經濟能力的生活其實也值得追求。畢竟在本港而言，有相當事業基礎的女性普遍都年過三十、以前未必有時間及心力發展感情關係。

女性不必受到社會輿論影響、自我標籤，把結婚或尋找終生伴侶視為人生成功的指標。



單身心境的調整

如果你現在未能適應單身生活、覺得寂寞的話，可以嘗試以下方法：

- 充實自己的生活

發掘自己的新興趣，或者重拾以前放下的休閒活動，例如上短期進修課程或興趣班、抽時間外出跑步甚至在家做瑜伽運動等。這樣既可自我增值，又可令自己專注在享受的事情上。

- 為你單身的家添上色彩

佈置家居絕對是一門學問。要突出自己的品味、令家居更有安樂窩的感覺，我們可以尋找室內設計的書籍作參考，或到家具店逛逛。花心思佈置自己的家的時候，你甚至可以對自己的喜好、想法有更深入了解。

