

3) 更年期——停經

前後的五年間

在更年期的女性
都會發現家中年
老父母因為身體



機能退化，生活上需要越加細微的照料。
另外，以婚及有子女的婦女更會面對子女
獨立、離開家裏；與伴侶關係也可能因失
去共同目標而變淡。

婦女經過多年同時照顧自己及伴侶家庭的
經歷後，意志可能消磨、失去生活動力。
身體狀況變差甚至患上疾病，亦會影響她
們的精神健康，增加她們有抑鬱症的風險。

4) 老年期

隨著老伴及自己父母的離世，婦女更會深
切感受到時間流逝的無助，悲從中來。自
己身體狀況及記憶力下降，更會影響她們
的人際關係、限制了她們外出聚會的機會。
另外，獨居老婦在沒有其他照顧者以及自
理能力欠佳的情況下，可能
需要住進護老院。

離開自己熟悉社
區的不安，以及



額外增加的經濟負擔，都會加重她們的精
神壓力。

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 同道 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

女性在人生 不同階段的 精神健康

協辦機構

 香港明愛
Caritas
HONG KONG

 早期精神病
基金會

Early Psychosis Foundation
早期精神病
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

女性從出生開始就面對各種各樣的人生挑戰、經歷不同的重要事件。無論是年幼時結交朋友、成年後工作家庭兩邊走、還是至親離世，這些都對婦女日後的精神健康有重大影響。

因此，我們應了解女性在不同年齡面對的事情，以協助調整心情、預防精神問題的出現。如她們有需要，我們可以協助她們尋求專業意見。



1) 青春期——踏入中學到完成大學的時期

著名的理論描述了青少年在這時期的內心掙扎，在建構自己身份價值觀的過程中，他們需要周旋於理想目標和現實的限制。在本港，校園欺凌、青少年犯罪、學童因學業壓力過大自殺的悲劇時有發生，這些都可能是因為他們無法順利找到自己的定位、情緒不穩所作的決定。

對少女而言，她們尤其關注人際關係發展、亦注重外表。如果在這些方面長期遇到挫折（例如與朋友關係破裂、無法結識朋友、被人嘲笑醜陋或肥胖），又無法舒緩負面情緒，精神健康就會出現問題。她們可能會變得抑鬱、不願與人接觸。較嚴重的情況下有機會患上強迫症、厭食症、出現思覺失調症狀（例如幻聽、妄想等）等。



2) 生育期——十多歲後期到四十多歲後期的時期

在這漫長的階段，女性普遍渴望建立長久關係，例如尋找伴侶及建立家庭。除了積極留意社會事務外，她們也會在完成學業後投身到職場上，以支撐自己或甚父母的生活開支。

女性在有限的時間和能力下，需要在夢想、家庭、事業等範疇排先後次序或盡量作出平衡；已經生兒育女的女性更需要考慮子女的教育需要及開支、自己及伴侶的家人等。

在本港，調查顯示即使兩性收入差距正在減少，女性的薪金仍然比同職位的男性為低、晉升可能也較少。

另外，女性在建立家庭後如果希望繼續工作，社會普遍期望她們改為兼職工作，以照顧家庭需要；同時兼顧內外的重任，通常不會落在男性身上，即使女性的收入可能比男性高。