3)更年期——停經

前後的五年間

都會發現家中年 老父母因爲身體

另外,以婚及有子女的婦女更會面對子女

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 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

需要住進護老院。



額外增加的經濟負擔,都會加重她們的精

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

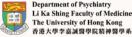
杳詢電話 3917 9559



捐助機構









女性在人生 不同階段的 精神健康

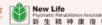


協辦機構











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 都可能是因爲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强迫症、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爲兼職工作, 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。

