

由此可見，女性的精神健康在移居的情況下較易受影響。以內地新移民來港的婦女為例，她們受到傳統中國思想對女性期望的影響，通常願意服從、受苦以及自我犧牲。

在家庭層面而言，丈夫和子女的關係是主要的壓力來源。調查指出，來港婦女最重視子女教育，因此會把有限資源的大部份投放到子女的教育上。另外，她們認為生活壓力會破壞家庭關係，影響家庭成員的相處。這可能導致她們不願意承認自己的壓力，遑論與身邊人傾訴。

當她們把照顧家庭及子女的重大責任放在自己身上時，就會忽略身邊更大、更新鮮的社群，變得與社會疏離，從而較易患上抑鬱性的精神疾病。



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](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

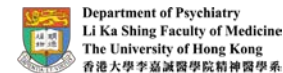
查詢電話  
3917 9559



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

# 女性移民 與 心理健康



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



## 引言

外國研究顯示，移居外地對婦女而言可以是一大壓力來源，對精神健康的負面影響可能比移民帶給她們的好處為多。香港婦女中心協會的研究顯示香港的情況亦差不多，普遍移民來港的婦女都飽受精神困擾，令她們的精神及生理方面、辦事能力皆不如以前。她們的自我評價因此變低，倘若本來的情緒管理技巧不高的話，就更容易誘發精神問題。

## 婦女移居外地的主要壓力來源包括：

- 失去固有的社交網絡、好友和傾訴對象
- 語言溝通的障礙
- 無法找到適合工作，導致經濟負擔增加
- 適應新文化的困難
- 在新社區因社會的負面概念被無形隔離、甚至歧視
- 缺乏支援網絡及社會資源，或求助無門



在香港，新移民婦女的精神問題狀況各有不同，但初來港的婦女情況特別嚴重，可能是因為未能適應新環境、對歧視的問題特別敏感等。

新來港的少數族裔婦女，除了面對以上的壓力來源外，她們較低的就業能力與男女權力失衡亦息息相關。家庭關係出現問題時，她們很有可能因對丈夫的依賴成為家庭暴力受害人選擇默默忍受。

婦委會因此指出，在處理家庭暴力的問題上特別需要關注這個組群。

