

維持自尊心

夫妻雙方都應該了解自己固有的人性尊嚴，以正面積極態度待人處世，避免因家庭角色定位而失去了自己。

在婚姻中尋找生命意義

不論是與伴侶為共同目標奮鬥，還是養兒育女，找到充實的生命意義對人們的心理健康都有正面影響。

增加親密感

共融關係能為夫妻雙方帶來親密感、大幅減低憂鬱及焦慮。婚姻親密感甚至比其他類型的親密感（如朋友或母子間）對個人心理健康更有幫助。

根據本港調查發現，大約有一百二十多萬港人承受不同程度的精神困擾，這實在是令人擔憂的數字。

一段健康愉快的婚姻，可以協助市民紓緩生活其他方面的壓力及挑戰。



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

婚姻 與 家庭問題



協辦機構



Early Psychosis Foundation
思覺基金會



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



婚姻與精神健康

婚姻生活與精神健康息息相關。結婚男女通常比單身、離婚及孤寡人士有較低機會有憂鬱、焦慮或其他心理病症的問題。有調查甚至發現，婚姻狀況在預測精神健康方面比種族、年齡、教育程度及入息更為準確。可是，這只限於美好的婚姻。

若婚姻關係痛苦、夫婦互相埋怨，他們只會面對精神困擾。正如學者指出，個人困擾及孤獨感的重要成因之一就是不愉快的婚姻生活。另外，單親父母的精神健康也是不少學者都關心的社會課題，因為在夫妻關係和睦的前提下，子女的出現不會對婚姻關係構成問題。



家庭近年面對的問題

離婚趨勢

經濟狀況緊拙、夫妻間性格不合以及溝通不足、雙職女性在兼顧工作及家庭事務時面對的壓力、以至個人主義的崛起，都可以是女性選擇結束婚姻的誘因。

父母與子女間的代溝與衝突

教育制度的轉變，令新一代子女與父母不論在知識層面還是價值觀都可能出現分歧。

照顧老年父母衍生的問題



長者需要生活上更細微的照顧，如溝通欠佳或人手短缺，以至照顧者很容易積累壓力，令爭執頻繁、破壞關係。

如何改善婚姻關係、並促進心理健康呢？

協助家人培養健康生活

夫妻方面，妻子可多留意及關心丈夫的身體健康並適當地提點，令他們改變不良習慣。另外，家庭主婦可嘗試因應丈夫及家人體質的需要準備健康食品、菜餚。健康飲食及有素質的睡眠，能改善人們的身體及心理狀況。

互相體諒、多作溝通

很多時候，夫妻之間的誤會源自於各自的猜測及缺乏溝通。要減少孤獨或疏離的感受，就要接納雙方的缺點、並欣賞優點，建立共融關係。減少爭執及誤解，對促進精神健康非常重要。

