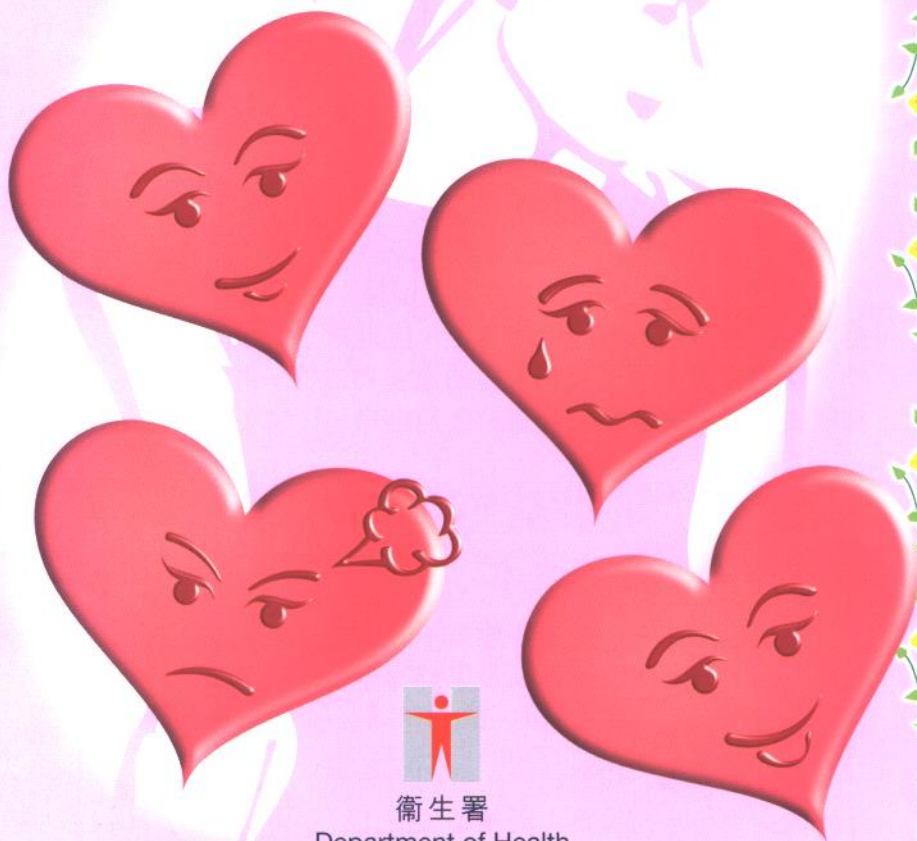


婦女心理健康之  
Women's Mental Health

# 不一樣的心情 Feeling Different

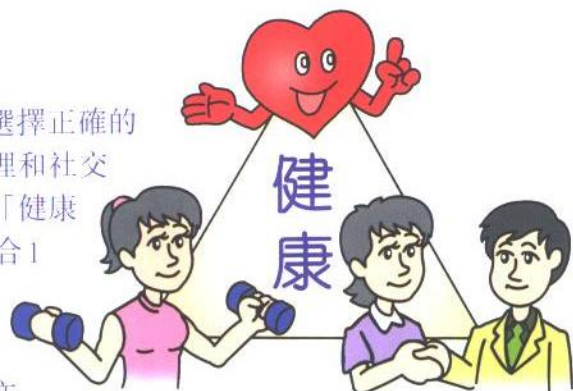


衛生署  
Department of Health

## 健康與妳

「健康之道」，就是懂得選擇正確的生活方式，以達致生理、心理和社交三方面的最佳協調，即所謂「健康人生來自健康身心」。這個3合1的健康組合，是缺一不可。

現今的女性，在社會上擔當著不同的角色，生活上亦經常要面對來自家庭和工作上各方面的壓力。要同時做好每一個角色和擁有健康生活，殊不容易，所以女性除了要重視身體健康外，更要關注自己的心理健康，才能享受健康愉快的人生。



## 何謂心理健康？

一個心理健康的女性應該做事有效率及自信，能接納自己，懂得享受生活。她不會過度被負面的情緒（例如焦慮、情緒低落、憤怒、不滿、憎恨、妒忌等）困擾，更不會長期活在不安的情緒當中。除此之外，她亦可從生活中找到人生的意義和目標，並具有解決問題的技巧及足夠能力去適應環境，從而發展她的潛能。



## 保持心理健康基本法

### 1. 積極樂觀 快樂之本

培養積極和樂觀的人生态度，凡事都欣然面對；偶遇挫折失敗，也樂於從中學習，是活得開心的首要條件。

以「半杯水」作個比喻，樂觀者會感受到還有半杯水的可貴，而繼續安心工



作，積極向前；悲觀者卻為只有半杯水而擔憂，焦慮不安，退縮不前。同樣是「半杯水」，卻因為個人樂觀或悲觀的態度，產生了截然不同的影響。



毋須憂慮得太遠，船到橋頭自然直。



何須心有不甘，人生不如意事十常八九。

### 2. 盡力而為 問心無愧

一般雙職女性希望做到內外兼顧，往往在事業與家庭之間疲於奔命。至於全職主婦，卻因友輩事業有成，自己每天只忙於重複單調及煩瑣的家務，而產生自憐感。

其實，只要找到自己的角色，盡力而為，實在不用與他人比較。

單身女性享受事業上帶來的滿足感，全職主婦享受家庭的溫暖，而雙職女性只要對自己有合理的要求和期望，則無論扮演那一個角色，都可享有快樂的人生。



實際的期望是理想，不實際的期望是幻想。



欣賞自己的長處，讚賞自己的成就。

### 3. 保持溝通 樂觀無窮

都市人生活忙碌，夫妻相處和溝通的時間相應減少。要維繫夫妻間的親密感情，便應珍惜與配偶共聚的時光，製造一些生活情趣。不妨偶爾送上一張心意咭或安排一起出外旅遊，享受二人世界，重拾約會時的浪漫和甜蜜。



此外，亦可共同發掘一些喜愛的活動及話題，在平淡的婚姻生活中，不斷促進彼此間的溝通。美滿的婚姻生活，是重質不重量的，請重視與配偶共渡的每一刻！

 花花心思，製造小驚喜，讓平凡變得不平凡。

 忙裏偷閒，分享生活點與滴。

#### 4. 知己良朋 扶危解困

生活緊張，女性往往會把所有的心思及時間放於事業與家庭中，而忽略培育友情。一旦面對危機，便難覓傾訴知己，令心中鬱結難以消除。



其實，知己良朋不但可以分享生活體驗，更能在失意時，彼此幫助及支持，所以應與友好保持聯繫，擴闊社交圈子。假以時日，定能享受友誼的成果。

 廣結良緣，建立支持網絡，有賴嘗試及主動。

 結交朋友，也做他人的良朋。

#### 5. 培養興趣 善用餘暇

無論多忙，每天應抽出一段時間，做自己喜歡做的事，給自己一個喘息的機會。一些富創作性的活動，如種盆栽、編織毛衣、做手工藝等，都可怡情養性，總比看電視來得充實。



此外，多閱讀和進修，能帶來新知識。參與義務工作和公益活動，亦能帶來成就感。不過，要注意精力和時間的分配，別將嗜好變成工作。

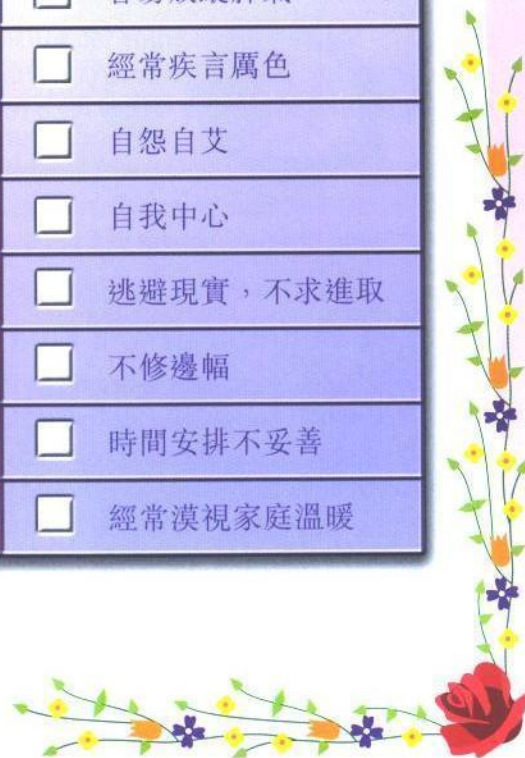
 與其生活刻板，何不積極參與，積極進修。

 善用餘暇，勿做工作或家庭的奴隸。

### 心理健康小測試

想一想妳是一個怎樣的人？如發現自己抱有較多不健康的態度，便應及早尋求改善。祝妳有一個健康快樂的人生！

 健康態度	 不健康態度
<input type="checkbox"/> 常感寬懷開朗	<input type="checkbox"/> 時常憂心忡忡
<input type="checkbox"/> 愛與他人說笑	<input type="checkbox"/> 終日沉默寡言
<input type="checkbox"/> 保持心平氣和	<input type="checkbox"/> 容易放縱脾氣
<input type="checkbox"/> 語調溫柔婉約	<input type="checkbox"/> 經常疾言厲色
<input type="checkbox"/> 接納自己	<input type="checkbox"/> 自怨自艾
<input type="checkbox"/> 關心別人	<input type="checkbox"/> 自我中心
<input type="checkbox"/> 正視缺點，勇於改過	<input type="checkbox"/> 逃避現實，不求進取
<input type="checkbox"/> 儀容整潔	<input type="checkbox"/> 不修邊幅
<input type="checkbox"/> 生活有規律	<input type="checkbox"/> 時間安排不妥善
<input type="checkbox"/> 盡量使家庭充滿溫馨	<input type="checkbox"/> 經常漠視家庭溫暖





如欲知道更多健康知識，  
請致電 2833 0111  
衛生署24小時健康教育熱線  
〈廣東話、英語及普通話〉或  
瀏覽衛生署中央健康教育組網頁  
<http://www.cheu.gov.hk>

For more health information,  
please call our 24-hour health education hotline  
(Cantonese, English and Putonghua)  
at 2833 0111  
or visit the website of  
the Central Health Education Unit  
of the Department of Health at  
<http://www.cheu.gov.hk>

