

我們的服務

養和東區醫療中心的臨床醫療心理學家經驗豐富，協助婦女處理各種不同的身心健康問題。我們提供全面和適切的專業評估，並就下列的個人問題提供優質心理諮詢和指導：

- 撫育子女
- 個人自尊、自信
- 人際關係
- 工作
- 日常生活壓力
- 選擇與決定
- 情緒健康
- 身體健康
- 與性生活有關的健康事宜
- 照顧老人的負擔和壓力
- 喪親之痛和失落

總括來說，我們的目標是提供專業意見和指引，以提高應對能力，促進問題的解決和適應。如有需要，可與家庭成員一起討論，以改善溝通和瞭解。

臨床醫療心理學中心

養和東區醫療中心

香港筲箕灣阿公岩村道5號李樹芳樓5樓

電話：(852) 2917 1153

傳真：(852) 2892 7404

電郵：psychology@hksh-emc.com

辦公時間（敬請預約）

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們



促進婦女健康的 心理支援

現代婦女不易做

生活在現代都市裡，婦女往往需要竭盡所能應付各式各樣的要求和責任。不少在職的婦女在完成每天辛勤工作後，仍須勉力處理家中大小事務如做飯、清潔、管教孩子、照顧丈夫甚至其他家庭成員等，有些還會為個人理想或事業而持續進修，身體的勞累和精神上的付出都可以很大。由此可見，不同的角色和身份，都為現代婦女帶來很大壓力。

困難的抉擇

在處理各種壓力的時候，女性不時會覺察到內心的扎，以及與摯愛關係上出現的矛盾和衝突，經常遇到難於抉擇的事情，包括選擇放棄工作還是讓傭人在自己工作時照顧自己的子女、追求個人的夢想、爭取事業上的成就、親自主理家庭事務的抉擇等。面對這些選擇，不少婦女會發現自己即使付出了很大的努力或犧牲，有時仍不能取得理想的平衡，甚至要付很大的代價：包括在心靈上與家庭成員間的距離愈來愈遠，彼此的瞭解和感情愈來愈薄弱，有時更可能導致家庭出現危機，甚至崩潰。

健康方面的後果

長期承受多方面的壓力，會導致不容忽視的健康問題。女性的生理條件，包括生殖系統、婦科保健和性生活等，尤其令她們處於不利位置，更容易產生問題。壓力持續而不能消滅，容易令婦女產生情緒困擾，常見的問題包括失眠、焦慮和抑鬱。



女性生命中可能會面對的問題

自青春期開始，女性面對一連串可能會造成困擾的健康和性心理事宜，其中包括：

- 自月經初潮，女性愈來愈關注自己的體型、身體形象和性別認同
- 隨著與異性相處的機會增加，女性更容易因談戀愛、失戀等事而煩惱，自尊心和情緒容易受到影響
- 在性關係上，需要平衡性伴侶的喜好、要求和安全性行為等方面的考慮，衡量避孕措施和接種子宮頸癌疫苗等事宜
- 計劃結婚、懷孕、分娩、哺乳和照顧孩子的事宜，並可能要面對未可預測亦不願意接受的故事，如流產、終止懷孕和不育等
- 應付為人母親的挑戰，以及處理婚姻生活上可能出現的問題
- 處理健康問題，如經痛、盆腔炎、妊娠糖尿病、體重問題、性傳播疾病、較嚴重的婦科疾病和癌症、乳癌等問題。而某些健康問題在女性中尤為常見，例如飲食失調、情緒失調和產前或前後抑鬱等
- 處理更年期及適應退休或喪親的生理及心理問題

現代婦女的確不容易做！但是，能成功地應付各種挑戰，會帶來滿足、喜悅和自豪。在這過程中，正視並努力保持精神方面的健康至為重要。

正面處理

女性必須學習平衡自己的生活，預留私人空間給自己。如要照顧別人，更加要好好照顧自己。要培養健康飲食和運動習慣，保持充足睡眠和爭取休息時間。如能夠給予自己空間，不論是做些運動、散散步、從事一些嗜好興趣，抑或乾脆休息一下甚麼也不做也是好的。保持良好社交關係也很重要：與朋友聊聊天、暢所欲言，不但可以發洩鬱悶，也可帶來喜悅和樂趣，對您自己的心理健康有良好的作用，同時也許可以對您要處理的問題有所啟示，幫助您處理壓力。

但是，如果您認為自己的問題連朋友都無從幫忙，亦毋須氣餒，可尋求臨床醫療心理學家的專業諮詢，定可提升您的正能量和生活上的滿足感。

