

「賽馬會樂齡同行計劃」與中年女性同行

面對更年期情緒困擾

更年期是每位女性都必經的自然階段，而伴隨著荷爾蒙的變化，身心亦可能會出現微妙的轉變。根據衛生署家庭健康服務的資料顯示，香港女性的停經年齡中位數為 51 歲，但更年期的徵狀可能在停經前幾年便開始顯現，部分女性在 40 多歲便有機會已出現更年期徵狀。目前，香港 40 至 54 歲的女性約有 87 萬人，佔整體女性人口的 23%，這意味著近四分之一的女性可能正在經歷更年期的轉變，突顯了更年期問題在香港社會中的廣泛性和重要性。

此外，香港女性的年齡中位數為 48 歲，較四年前增加了 1.7 歲。隨著人口的高齡化和現代女性在職場及家庭中角色的重要性日益提升，許多女性更是雙職媽媽，需同時兼顧事業與家庭責任，這使她們在職場上面臨巨大壓力，同時還要處理家庭中的各種責任，往往忽視了自我照顧。特別是在中年階段，女性需要面對多重壓力，包括子女長大離家帶來的孤獨感、家庭衝突，以及照顧年邁父母的責任等。這些長期積累的壓力往往會加劇她們在更年期的情緒困擾，而這些困擾通常不被他人所理解。

更年期可能增加抑鬱和焦慮症狀風險

倫敦大學學院臨床心理學教授 Aimee Spector 早前在「賽馬會樂齡同行計劃」舉辦的國際研討會上分享了她在 40 多歲踏入更年期時的經歷。她在演講中憶述了自己當時內心充滿疑慮和擔憂，但卻不敢與朋友傾訴，只能獨自面對這些生理變化。Aimee 的經歷相信是許多中年女性的寫照，即使是心理學家在面對更年期時，也會感到徬徨和無助。

Aimee 的研究指出，荷爾蒙水平波動除了引起生理變化，如停經、潮熱、骨質流失等，還會增加抑鬱和焦慮徵狀的風險。當女性踏入更年期前期，若已出現更年期徵狀，出現抑鬱症狀的風險較未有更年期徵狀的女性高。她的研究亦顯示，若能及早發現並協助中年女性應對抑鬱徵狀，有助於預防抑鬱症對個人及社會帶來的負面影響。

然而，現時社會對受情緒困擾的更年期女性支援有限，而且大多數服務集中處理個別問題，缺乏全面而專屬的支援網絡，未能有效解決她們面對的情緒挑戰，讓許多中年女性在更年期時感到求助無門。

針對性研究與情緒支援

「賽馬會樂齡同行計劃」近月與黃大仙和南區地區康健中心，以及西貢地區康健站協作，將服務年齡降至 45 歲。而計劃



▲ 倫敦大學學院臨床心理學教授 Aimee Spector 早前出席「賽馬會樂齡同行計劃」舉辦的國際研討會。

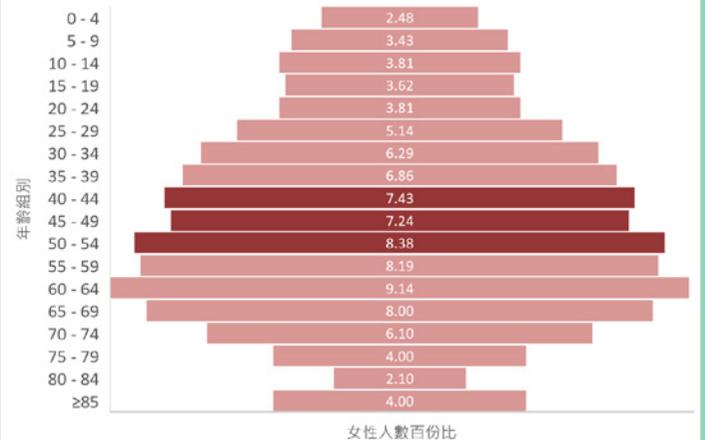
團隊亦藉此機會與 Aimee Spector 合作，深入研究本港更年期女性面對的情緒困擾，並希望及早介入，為更年期女性提供最適切的情緒支援，包括試行專為中年女性設計的認知行為治療及其他情緒支援服務。

認知行為治療可以幫助女性了解影響其情緒的思想模式，並通過調整行為和生活習慣，以改善情緒和失眠情況。這種治療方法不僅能夠幫助女性應對更年期帶來的心理壓力，進而幫助她們食得健康、睡得好，提升她們的整體生活質素。



▲ 「賽馬會樂齡同行計劃」的朋輩工作人員正學習認知行為治療的基本概念和認知行為治療小組的介入技巧。

2024年香港女性年齡分佈



香港政府統計處，按性別及年齡組別劃分的年中人口（不包括外籍家庭傭工）

此外，計劃團隊也正在探索其他形式的情緒支援，如團體輔導、心理教育和支援小組等；這些支援服務旨在提供一個具理解的安全空間，讓女性能夠自由分享她們的經歷，並從中獲得支持和鼓勵。計劃團隊亦希望通過這項研究和支援服務，加強社會對更年期的關注和體諒女性在更年期所面對的挑戰，減少對更年期的負面標籤，讓中年女性能在適當支援下重拾自信，健康地迎接人生的下一階段。

「賽馬會樂齡同行計劃」踏入第八年，透過協作的逐步介入模式，融合長者地區服務和社區精神健康服務，並根據風險程度、徵狀的嚴重程度等，為受抑鬱症影響或有抑鬱徵狀的長者提供全面的支援。計劃亦鼓勵「同路人」成為義工，以朋輩的角色支援社區上正受抑鬱情緒困擾或有抑鬱風險的人士。隨着市民對精神健康服務的需求與日俱增，計劃團隊今年首次與三間地區康健中心/地區康健站合作，將合資格服務對象年齡由 60 歲或以上，下調至 45 歲，期望接觸及支援更多有抑鬱症狀人士，持續推動基層精神健康系統的發展。

如果你留意到自己或身邊年長人士有情緒支援的需要，請向專業人士求助。你亦可掃描下方二維碼登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站 (<https://jcjoyage.hk>) 查閱各區合作中心聯絡方法。如希望進一步了解計劃詳情，歡迎致電 3917 1759 聯絡香港大學團隊查詢。

