

即時發佈

P&G X 幼聯公佈「媽媽壓力指數」

香港媽媽壓力爆煲 逾6成受訪媽媽感到精神壓力
1/3 受訪者超越精神健康警戒線 專家籲尋求心理輔導

圖片下載：<https://goo.gl/bBivla>

(2017年5月8日，香港)近年社會上湧現不少與香港媽媽息息相關的議題，令社會對香港媽媽有不少評論，加上面對身兼多職、子女教育及工作壓力等問題，讓她們承受的壓力更趨嚴峻。有見及此，P&G 聯同香港幼兒教育及服務聯會於今年3月初，進行了「媽媽壓力指數」調查，並於今日公佈調查報告結果。是次調查主要研究本地媽媽的精神健康狀況，了解她們的壓力來源及其對精神健康的影響，藉此令公眾關注香港媽媽所承受的壓力。

香港媽媽壓力爆煲 逾6成受訪港媽感到精神壓力

母親節將至，在籌備如何與媽媽慶祝的同時，大家有沒有關心媽媽日常所承受的壓力？由家庭、子女到工作，不論是全職或在職媽媽，香港媽媽每天疲於奔命的生活，早已在不知不覺間令她們的精神健康響起警號。

調查結果發現，3份之1(32.5%)受訪者超越精神健康警戒線；逾6成(63.9%)受訪者自評感到精神壓力，當中全職或兼職工作的媽媽佔逾7成(72.7%)。調查同時揭示5成半受訪媽媽(54.9%)覺得情緒低落和不開心；4成半(45.4%)因為擔憂而失眠；逾4成(41.1%)更對自己失去信心。

調查亦嘗試探究香港媽媽的壓力來源，結果顯示在4大壓力來源，包括家庭、親子、工作及健康中，家庭壓力最影響媽媽的精神健康，其次是工作。近5成半(53.9%)受訪媽媽覺得養兒育女是一項重擔；近3成(27.6%)受訪者因處理家事而感到很大壓力。

1/3 受訪者超越精神健康警戒線 專家籲需接受心理輔導

是次調查大會特別邀請了香港城市大學社會科學學部首席講師張兆球博士，擔任問卷設計的顧問。為了解香港媽媽的心理及情緒健康狀況，是次問卷中包含了12個來自國際性精神健康測量標準——一般精神健康量表(General Health Questionnaire, 簡稱GHQ)的心理壓力問題。一般精神健康量表獲不同國際性學術機構用作研究用途，包括美國、英國、日本、新加坡等，主要用作量度研究對象的精神健康狀況，是一份廣泛使用和具權威性的問卷。其結果可分為0至36分，分數愈高代表心理受困擾的程度愈高。若總分達15分或以上，代表受訪者情緒出現困擾。而是次調查結果發現，3份之1(32.5%)受訪者的GHQ高於14分，代表精神已經受到困擾，超越了精神健康的警戒線，專家

籲尋求心理輔導，以免情況惡化。¹

情緒病呈年輕化趨勢 專家揭示 9 大精神受壓的警示癥狀

註冊臨床心理學家鄧詩琪博士表示，**35 歲至 45 歲媽媽為情緒病高危**，她更發現近年患者亦有**年輕化趨勢**。鄧博士更列出 **9 大精神受壓的警示癥狀**，並指出如配偶或子女發現媽媽長時間出現其中幾個情況，應盡快尋求專業人士的協助，因為**情況嚴重時可引發抑鬱或焦慮等病症**。

9大精神受壓的警示癥狀								
1. 差不多每天都感到擔憂或情緒低落	2. 難以控制擔憂	3. 對所有活動/嗜好失去樂趣	4. 身體上疲憊、肌肉繃緊、失去動力、體重突增/減等	5. 精神上難以放鬆、難以專注、煩躁、易怒、激動、遲滯等	6. 睡眠障礙（嗜睡或失眠）	7. 失去自我價值/過於自責	8. 產生輕生念頭	9. 難以投入工作、學習或社交生活

接觸個案約 7 成為在職媽媽 註冊臨床心理學家：媽媽在職更易宣洩壓力！

鄧詩琪博士於發布會上指出，在其曾接觸的個案中，**約 7 成為在職媽媽**。她表示隨著社會情況的改變，雖然媽媽再不只是負責照顧家庭及子女，但由於社會仍受「男主外、女主內」的觀念所主導，為了平衡家庭、親子和工作之間的矛盾，令在職媽媽面對著非常龐大的壓力。

鄧博士續解釋：「每當孩子的健康出現問題或學習成績不理想時，在職媽媽很容易會把責任歸咎於自己照顧不周，因而產生內疚、焦慮、自責及緊張等負面情緒。長期處於這種精神狀態下，會很容易患上抑鬱、焦慮等病症。」

她又補充：「**雖然在職媽媽遇到的壓力很大，但工作給予她們喘息的空間和成就感，同時擴闊社交圈子，因此在職媽媽較全職媽媽容易宣洩壓力**，惟需要更多社會資源支援她們平衡家庭和工作，從而達至精神健康。」

全職媽媽過於專注孩子 忽視個人需要及丈夫感受

鄧詩琪博士亦提到，全職媽媽同樣承受著很大壓力，因為她們把所有專注力都放在子女身上，完全忽略了自己的需要。

「每當孩子出現問題時，不少全職媽媽會非常自責，認為自己連唯一需要負責的項目都未能做好，深感內疚。而由於不想影響丈夫工作，她們傾向不與丈夫傾訴。再加上平日甚少或根本沒有社交生

¹ 「GHQ-12」為一般健康問卷，僅供個人參考之用，並非臨床的診斷，如有任何疑問應尋求專業人士協助。

活，在沒有朋友及家人的開解下，她們變得越來越孤立，更甚是失去了自我肯定和人生方向。」

專家提出 5 大舒壓建議 助媽媽自愛自強

鄧詩琪博士提出了 5 大建議，希望可幫助媽媽舒壓。她表示媽媽必須懂得愛護自己，為自己安排 ME TIME，給予自己喘息的空間；此外，父母乃家庭的基石，因此媽媽必須強化與丈夫的關係，互相溝通，不論多忙都要抽空與丈夫約會，保持緊密聯繫；媽媽應調整心態，享受與孩子相處的時間；建立支援小組，擴闊社交圈，結識擁有同齡小孩的媽媽，在有需要時，互相給予支援；強化自我對社會帶來的壓力的免疫力，意思是媽媽需學習自強，避免將一切看得太重，學懂釋放自己的壓力，不要為之所操控。

鄧詩琪博士表示，媽媽學懂自強非常重要，因為若媽媽長期受壓，其負面情緒影響將直接影響到子女的情緒及行為。她又分享在她的經驗中，**超過一半媽媽最初是因為子女的情緒或行為出現問題而求助，但心理治療後才發現，原來是媽媽的情緒影響到子女。**

香港媽媽精神健康響起警號 社會支援不足

香港幼兒教育及服務聯會創辦人暨總幹事程德智女士表示：「是次與 P&G 合作進行『媽媽壓力指數』調查，是因為有感都市生活的壓力、媽媽對孩子的期望愈來愈高，加上社會輿論，讓本港媽媽承受不少壓力，因此我們希望藉調查引起社會大眾對香港媽媽精神健康的關注，而是次調查結果亦引證了香港媽媽所受壓力確實很大，希望社會各方能從今天起更關注此問題，幫助媽媽分擔壓力，共同攜手建立健康的家庭及社區環境。」

一向關心社會的 P&G 希望能以正面力量影響社會，為一眾媽媽打氣，因此特別推行了「媽媽拍住上」的活動。「媽媽拍住上」旨在透過一系列互動有趣的工作坊，針對工作、親子及夫妻關係等壓力，藉專家和媽媽的分享，為香港媽媽提供減壓渠道。

繼 4 月的「小朋友行為情緒治療」工作坊後，P&G 將於 6 月推出「媽媽禪 Green Dinner」，為一眾在職媽媽提供身心放鬆活動。此外，7 月的「親子營養便當製作」及 9 月的「夫妻相處之道」工作坊將讓媽媽享受與孩子相處的時間，並強化與丈夫之間的默契。

時間	工作坊
6 月	媽媽禪 Green Dinner
7 月	親子營養便當製作
9 月	夫妻相處之道

**以上活動詳情將以 P&G Living Artist Facebook 專頁公佈為準

如欲了解更多有關 P&G 「媽媽拍住上」活動詳情，歡迎瀏覽：

<https://www.facebook.com/LivingArtistHongkong/>。

圖片說明：

1. P&G 聯同香港幼兒教育及服務聯會於今天公佈「媽媽壓力指數」調查，研究本地媽媽的精神健康狀況，了解她們的壓力來源，並提出 5 大媽媽舒壓方法，藉此令公眾關注香港媽媽所承受的壓力。
2. 香港幼兒教育及服務聯會經理劉德權先生指出，逾 6 成受訪港媽時時感到精神壓力，1/3 受訪者需尋求心理輔導。
3. 註冊臨床心理學家鄧詩琪博士分享 5 大舒壓建議。
4. P&G 特別推行了「媽媽拍住上」的活動，希望能以不同形式的活動及講座為香港媽媽提供減壓渠道，同時為她們與其家庭帶來更多親子及相互了解的機會。

關於香港寶潔有限公司

寶潔公司以其深受信賴的優質品牌，親近和美化著全球近五十億消費者的生活。公司的領先品牌包括 Pampers、Oral-B、Whisper、Pantene、Rejoice、Head & Shoulders、VS Sassoon、Olay、SK-II、Gillette、Braun 和 Ambi Pur 等。想了解有關寶潔公司及其品牌的最新消息及詳細信息，請瀏覽寶潔公司網站：<http://www.pg.com>，或寶潔公司香港網站：<http://www.pghongkong.com>。

關於香港幼兒教育及服務聯會

香港幼兒教育及服務聯會(下稱幼聯)於 1982 年成立，是香港政府認可的社會服務慈善團體。幼聯宗旨是提倡兒童生而平等的理念，推廣非形式化教育活動，發掘及培養兒童及青少年的多元智能。並為低收入家庭的兒童提供教育支援服務。過去 35 年幼聯已服務逾 1000 間幼稚園、小學及中學，每年服務逾 20 萬人次。幼聯一直秉承勇於創新的先鋒精神，倡導及舉辦多元化教育活動，推動本港幼兒教育及家庭服務業界的發展。適逢今年是幼聯成立的 35 週年，活動重點在於服務家庭，我們不單關注兒童及其福祉，亦希望在他們的非形式學習經歷中，令家長及祖父母也能參與其中。如欲了解更多幼聯活動，歡迎瀏覽幼聯網站：www.hkceces.org，或幼聯 Facebook 專頁：www.facebook.com/ceces.ccdc.hk/。

此傳媒邀請由縱橫傳訊顧問服務有限公司(SCC)代香港寶潔有限公司發放。若有任何查詢，請聯絡：

縱橫傳訊顧問服務有限公司(SCC)

鄧子盈 (Ezena Tang)

電話: 2114 4993 / 9885 6098

電郵: ezena.tang@sprg.com.hk

傳真: 2114 0880

鄧雅文 (Serena Tang)

電話: 2114 4348 / 6151 5507

電郵: serena.tang@sprg.com.hk

傳真: 2114 0880

附頁

調查的基本資料

調查名稱	「媽媽壓力指數」調查
調查機構	肯尼市場策劃有限公司
背景	近年社會上湧現不少與香港媽媽息息相關的議題，令社會對香港媽媽有不少評論，加上面對身兼多職、子女教育及工作壓力等問題，讓她們承受的壓力更趨嚴峻。
目的	研究本地媽媽的精神健康狀況，了解她們的壓力來源及其對精神健康的影響，藉此令公眾關注香港媽媽所承受的壓力。
調查形式	網上問卷成功訪問了 304 名香港媽媽
調查對象	擁有 0-12 歲孩子的本港媽媽
綜合調查結果	<ul style="list-style-type: none"> • 逾 6 成受訪媽媽感到精神壓力 <ul style="list-style-type: none"> - 逾 7 成為在職媽媽 - 近半數媽媽為 30-39 歲 • 1/3 受訪者超越精神健康警戒線，需尋求心理輔導 <p>精神健康</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 成半媽媽覺得情緒低落和不開心 • 4 成半媽媽因為擔憂而失眠 • 逾 4 成受訪者對自己失去信心 <p>壓力來源</p> <ul style="list-style-type: none"> • 近 5 成半媽媽覺得養兒育女是一項重擔 • 近 3 成媽媽因處理家庭事感到很大壓力

精神受壓癥狀及舒壓方法

9 大精神受壓的警示癥狀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 差不多每天都感到擔憂或情緒低落 2. 難以控制擔憂 3. 對所有活動 / 嗜好失去樂趣 4. 身體疲憊、肌肉繃緊、失去動力、體重突增 / 減等 5. 精神難以放鬆、難以專注、煩躁、易怒、激動、遲滯等 6. 睡眠障礙（嗜睡或失眠） 7. 失去自我價值 / 過多自責 8. 產生輕生念頭 9. 難以投入工作、學習或社交生活
5 大舒壓方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛護自己－無論多忙，也要安排專屬於自己的時間（ME time） 2. 強化與丈夫之間的默契－每週最少與丈夫約會一次 3. 享受與孩子相處時間 4. 建立支援小組－與年齡相約的孩子的媽媽互相支持 5. 強化對社會帶來的壓力的免疫力

真實個案（由註冊臨床心理學家鄧詩琪博士分享）

在職媽媽

個案一：平衡家庭、親子和工作之間的矛盾

- 年約 40 歲的媽媽、在公司擔當管理層，育有兩子，分別為一名幼兒及一名就讀小學的孩子
- 這名媽媽對工作非常認真，同時亦對小朋友和家庭的責任感很重，每天不論工作到多晚都會檢查孩子的功課，對自己不能多給予孩子一點時間而感到非常自責
- 當第二名孩子出生後，她非常努力嘗試餵哺母乳，卻遇到不少問題，如奶水不足及公司沒有哺乳間等，令她非常苦惱，再加上因為需要在工作時間內處理私人事情，令她覺得自己不能全情投入工作而感到愧疚，這種種事情進一步加重了其壓力
- 丈夫未能體諒妻子，忽視了雙職媽媽的辛勞和難處，令這位媽媽沒有任何傾訴的渠道，壓力越積越大

警示癥狀

- 經常發惡夢、情緒緊張、不受控制地哭泣，並因過份擔憂孩子的成長和健康而難以放鬆自己，最終患上了抑鬱症

建議

- 愛護自己和照顧自己的需要，了解自己的情緒反應和壓力
- 改善與丈夫之間的溝通，下班以後一起回家，重拾拍拖時間
- 重整人生方向和職業方向
- 工作方面，她轉了一份壓力比較少的工作
- 在經過了一年的心理治療後，媽媽的抑鬱症狀減輕了不少，

個案二：過於專注孩子 影響夫妻關係

背景

- 一位年約 35 歲、任職行政工作的媽媽
- 把所有注意力和時間都投放到孩子身上，對小朋友的一切都非常緊張，就算家中有傭人，亦不讓傭人抱孩子。當丈夫覺得她太辛苦，建議她讓親人代為照顧孩子，這樣二人便有時間拍拖，以減輕她的壓力，但都被妻子拒絕。久而久之，夫婦二人的溝通出現了很大的問題，最後丈夫決定尋求協助

警示癥狀

- 情緒緊張、焦慮

建議

- 夫妻關係能直接影響孩子的心理成長，父母的默契就是家庭的基石，爸爸媽媽相親相愛，才能真的愛護孩子
- 二人在經過半年的心理治療後，夫妻明白了優質相處時間的重要性，開始每週一次的約會時間
- 在照顧孩子的工作上亦互相分擔，關係得到了很大的改善

全職媽媽

個案三：兒童情緒問題源於媽媽的負面情緒

背景

- 一位年約 45 歲的全職媽媽，育有一名在小學讀書的孩子
- 最初，媽媽是因為孩子的情緒問題，如專注力變弱，成績變差，經常哭鬧、發脾氣等而尋求協助，在與孩子和媽媽作出心理分析後發現，原來小朋友的情緒問題是源自媽媽的焦慮情緒
- 由於沒有工作的關係，媽媽的生活重心只放在孩子的身上，因此對於孩子的學業及成長非常緊張，每當孩子做功課的速度太慢或成績未如理想，又或身體有任何疾病時，她便會非常自責，認為自己連唯一需要負責的項目都未能做好，深感內疚
- 由於不想影響丈夫工作，及把自己的問題加諸到丈夫身上，她從來不敢與丈夫傾訴

警示癥狀

- 在沒有朋友及家人的開解下，她越來越孤立，更失去了自我肯定和人生方向。同時壓力令心理健康出了很大的問題，包括失眠、食慾不振、失去動力等

建議

- 找出自己的人生方向，建立自己的興趣和發展自己的事業，明白自己的情緒困擾外，也同時讓她了解她和孩子的情緒是互相影響的
- 加強了她對社會壓力的免疫能力，為小孩安排課外活動前多作思考
- 在經過了八個月的心理治療後，現在媽媽的情況已經有了很大的改善，同時更開始拓立了小朋友以外的社交圈子，小朋友的情緒及行為問題也得到了很大的改善