

香港中年婦女生活狀況研究調查報告

本研究的目的是為了解香港中年婦女的心理健康狀況以及生活轉變，並檢視她們處理壓力的方式與其心理健康的關係。結果顯示，中年婦女的快樂指數和生活滿意度均高於中位水平。相對而言，她們對個人成就、財務狀況及社交生活相對較感不滿，情感關係的失去對婦女亦構成相當的影響。當婦女愈能積極面對壓力，便愈能保持心理健康。報告倡議中年婦女需平衡家庭與個人的發展，建立支援網絡，並正面地面對中年轉變。