



關注南區市民 精神健康支援

TOC

- ① 01- Background
- ① 02 - Data & Charts
- ① 03 - Findings
- ① 04 - Evaluation
- ① 05 - Discussion
- ① 06 - Conclusion
- ① 07 - Workshop & Talk

01- Background

- 社會對精神健康關注日增
2025 年《施政報告》就精神健康提出9 項措施



- 現時，南區前線服務由 3 間機構負責

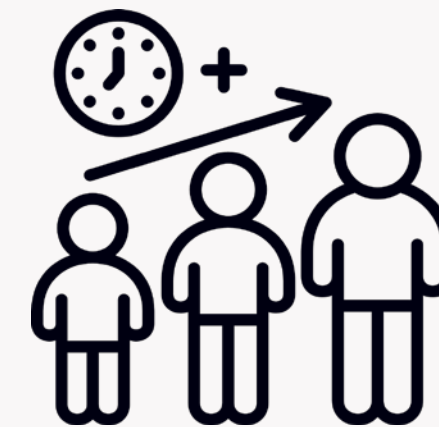


- 存在問題：

區內市民認知不足

早介入支援未能覆蓋各年齡層

對成年及長者的實際需求存在落差



01- Background

精神健康

心理困擾程度的小測試

- 凱斯勒心理困擾量表 (K10)
- 330 健康指數
- 心很累動物測試



02 - Data & Charts

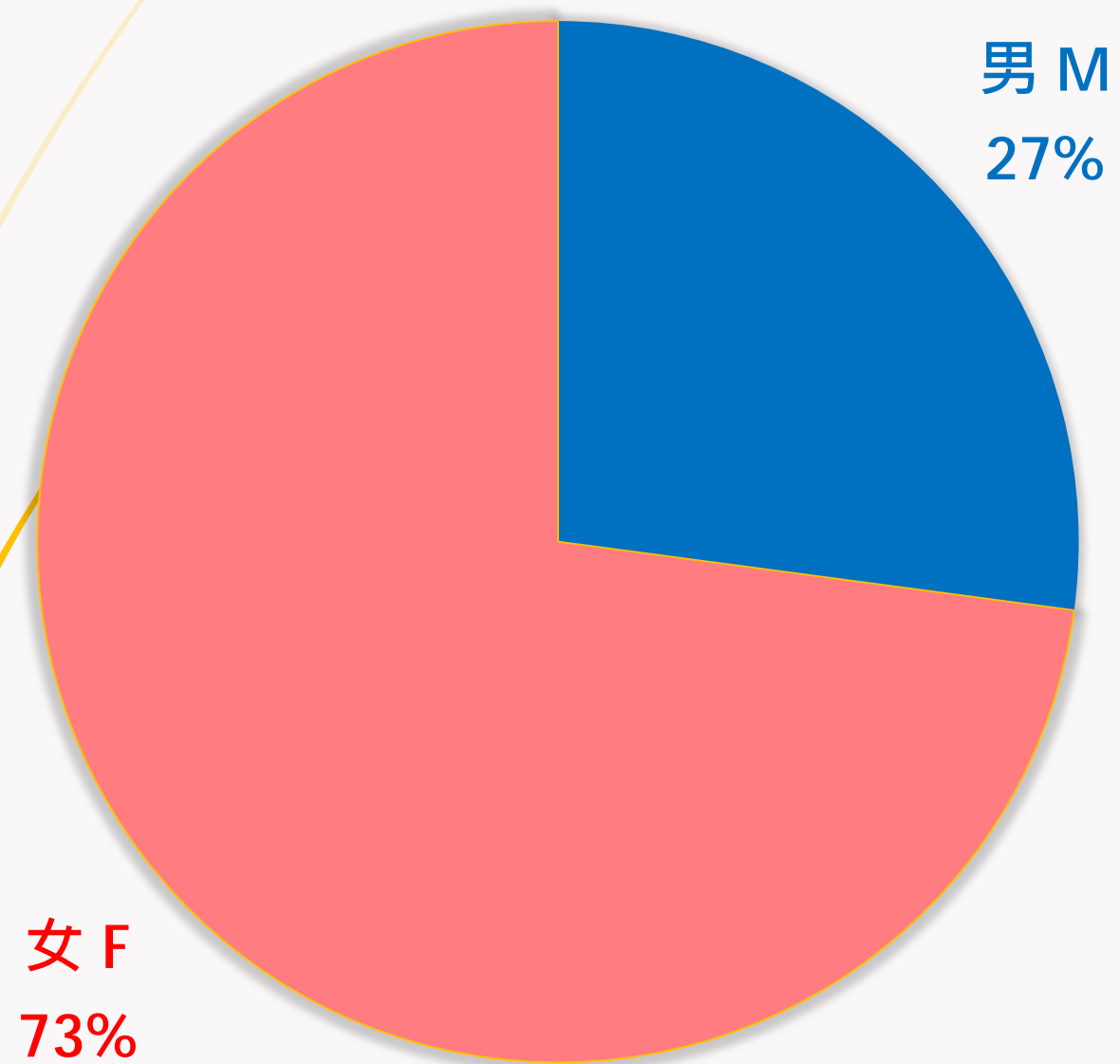
2025 -2026 年南區精神健康數據：

1. 精神健康求助人數
2. 性別比例
3. 年齡層分佈
4. 服務覆蓋範圍



02 - Data & Charts

2025-26 年
南區兩間綜合社區中心個案+ 精神健康小組的男女比例



社署提供資訊：

南區兩間綜合社區中心個案人數：974 人

男：264 人

女：710 人

比例大致為 **7** : **3**

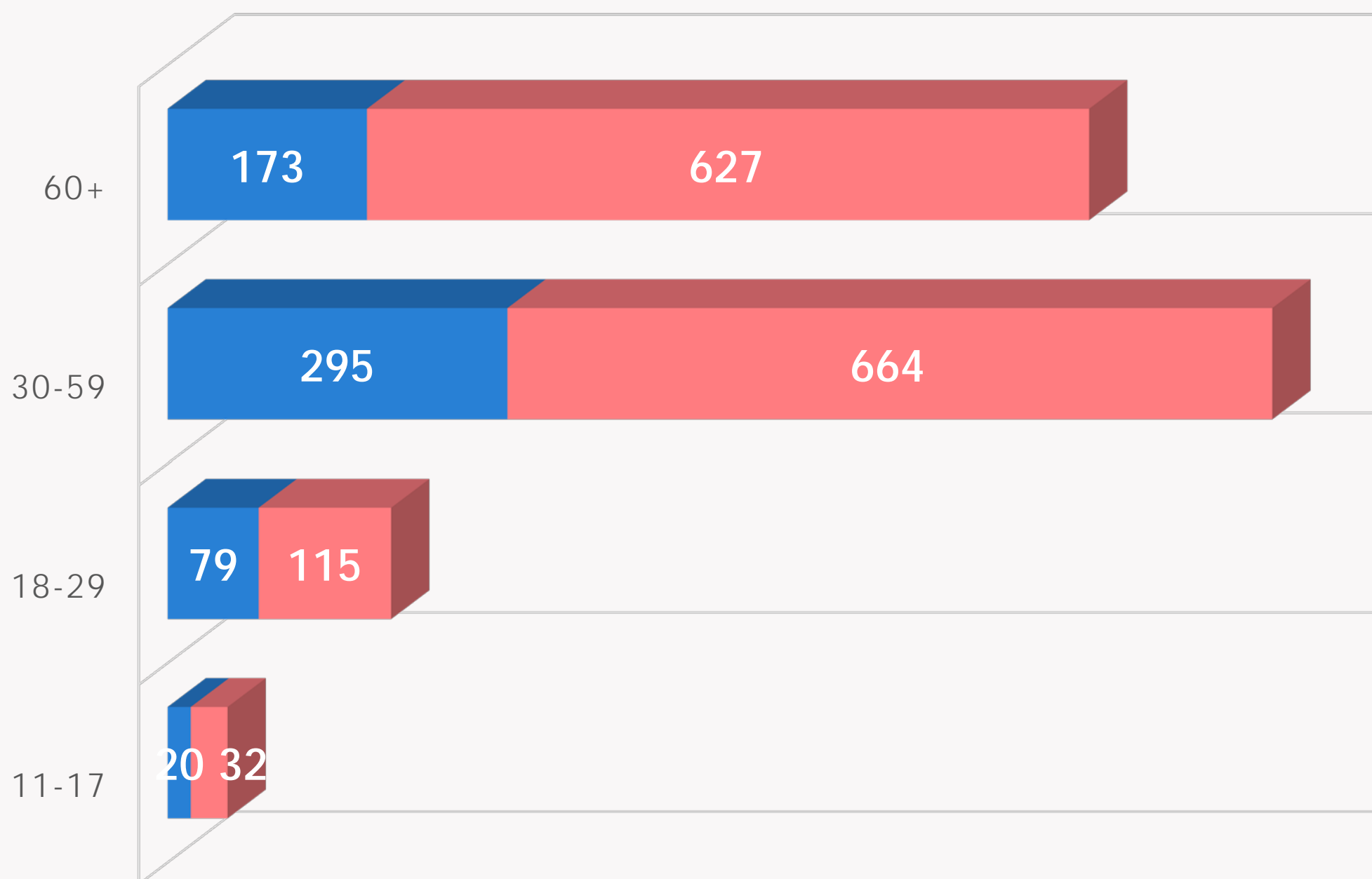
02 - Data & Charts

社署提供資訊：
南區兩間綜合社區中心會員：2005 人
60+ 歲：800 人
30-59 歲：959 人
18-29 歲：194 人
11-17 歲：52 人

年齡	男	女
60+ :	22%	78%
30-59 :	31%	69%
18-29 :	41%	59%
11-17 :	38%	62%

2025-2026年南區兩間綜合社區中心的
男女比例& 年齡層分佈

■ 男 M ■ 女 F



03 - Findings

- 🎯 個案或會員人數方面，兩者結構比例 **7 : 3**
無論任何年齡層，個案或會員人數，南區精神健康以女性主導
- 🎯 2005 人當中，兩項組別（30 & 60 歲+）共有 1291 位女性，佔整體 64%，明顯此兩項組別更需要社會投放資源 & 支援工作



04 - Evaluation



- 【會員】和【個案】定義？
- 男性在個案或會員上比例偏低成因
- 60+ 歲群組佔整體 3 分 1，部分均步入退休年齡，是否基於孤獨，人生轉變，照顧壓力，認知障礙或其他因素？

05 - Discussion

《健康心靈先導計劃》

- 從2024 年 3 間擴展至2026 年 9 間
- 其餘6 間至今去向暫未有公布
- 可會優先考慮南區？
- 結合AI 等智能科技
配合精神健康管理雙管齊下



05 - Discussion

宣傳 | 推廣

- 非牟利團體提供免費精神健康評估
eg: 產後抑鬱，早期腦退化徵狀
- 情緒急救推廣：減壓懶人包
- 清晰求助渠道
- 男性友善介入點



05 - Discussion



照顧者支援 「182 183照顧者專線」

05 - Discussion

青年精神健康支援

- 部分青年因情緒困擾誤以毒品緩解壓力，形成「**雙重診斷**」
- 2025 年《施政報告》精神健康當中涵蓋青年相關項目有**6 項**

06 - Conclusion

南區女性精神健康支援需求較大

清晰求助渠道

照顧者支援



提供免費精神健康評估

青年精神健康支援

發揮「一加一大於二」協同效應

$$a^2 + b^2 = c^2$$

07 - Workshop & Talk

29th April - 精神科醫生講座

新民黨 New People's Party 陳家珮 議員辦事處 何沅蔚 議員辦事處

新民之友 限定 費用 全免 名額有限 額滿即止

精神科專科 曹國柱醫生

精神健康講座

情緒急救

了解對抗焦慮與抑鬱的實用技巧

2026年4月29日(星期三)
12:00 - 1:00
香港仔大道223號
利群商業大廈905室
☎ 2633 8736



13th May - 臨床心理醫生講座

新民黨 New People's Party 陳家珮 議員辦事處 何沅蔚 議員辦事處

晚年情緒健康講座

主講嘉賓：利雪兒 臨床心理學家

- ▶ 如何面對孤單、失落和轉變
- ▶ 長者自我照顧同放鬆方法
- ▶ 準備遺囑，交代身後事

2026年5月13日(星期三)
下午3:00 - 4:00
香港仔大道223號
利群商業大廈905室
☎ 9370 0251

參加者可獲贈 港鐵公司「智慧感溫保溫杯」乙個

新民之友 限定 費用 全免 名額有限 額滿即止



June, July & etc - 老友記，年青人 & more

支援
精神健康活動
T B C

Reference List

- 香港家庭福利會. (2024). 施政報告 · 學童精神健康 | 42% 受訪學生感資源不足 3 因素最影響情緒。取自 https://www.hkfws.org.hk/news/media_links/20241022-hk01
- 扶康會. (2026). 精神健康綜合社區中心 - 康晴天地。取自 <https://www.fuhong.org/PageInfo.aspx?md=20000&cid=287>
- 南區地區康健中心. (2024). 南區地區康健中心 | 精神健康齊關注。取自 <https://southdhc.org.hk/%E3%80%90%E5%8D%97%E5%8D%80%E5%9C%B0%E5%8D%80%E5%BA%B7%E5%81%A5%E4%B8%AD%E5%BF%83%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%BD%8A%E9%97%9C%E6%B3%A8%F0%9F%94%8E%E3%80%91%E6%AD%A3%E9%9D%A2%E9%96%8B/>
- 社會福利署. (n.d.) 社署熱線服務。取自 https://www.swd.gov.hk/sc/departments/index.html?f_link_type=f_linkinlinenote&flow_extra=eyJpbmVfZGlzcGxheV9wb3NpdGlvbil6MCwiZG9jX3Bvc2l0aW9uljo_wLCJkb2NfaWQiOiJjMWU4ZTcwYzZmNTcxMTlkLWY5YzQ1Y2QyMzk2YzY5YWUifQ%3D%3D&push_animated=1&show_loading=0&webview_progress_bar_note=light
- 明報. (2026). 健康心靈先導計劃為 4.9 萬人初步評估精神健康 服務年內擴至 9 間地區康健中心。取自 <https://news.mingpao.com/ins/%E6%B8%AF%E8%81%9E/article/20260412/s00001/1775978350962/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BF%83%E9%9D%88%B5%88%E5%B0%8E%E8%A8%88%E5%8A%83%E7%82%BA49%E8%90%AC%E4%BA%BA%E5%88%9D%E6%AD%A5%E8%A9%95%E4%BC%B0%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%9C%8D%E5%8B%99%E5%B9%B4%E5%85%A7%E6%93%B4%E8%87%B39%E9%96%93%E5%9C%B0%E5%8D%80%E5%BA%B7%E5%81%A5%E4%B8%AD%E5%BF%83>
- 社會福利署. (2023). 照顧者支援專線 182 183. 取自 https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/
- 香港青年協會. (2022). 「香港青少年的心理健康與物質濫用」成效評估研究報告 (摘要)。
• https://www.nd.gov.hk/pdf/BDF180024_Executive_summary_tc.pdf

Thank you