

Mind HK 與「思健」合作推出「我就是我」計劃 為香港受精神健康困擾人士消除污名



(2021年10月7日 — 香港) - 致力提高香港人對精神健康的認識和了解的慈善機構 [Mind HK](#) 今天宣佈聯同怡和集團旗下註冊慈善組織「思健」(MINDSET) 合作推出「我就是我」消除污名計劃。計劃包括多個真人精神健康分享，以復元期間的心路歷程作為主題，期望從不同角度提高大眾對精神健康的認知，對精神健康建立更寬容及開放的態度，從而減低社會對精神健康的污名問題。

Mind HK 在 2021 年 8 至 9 月期間委託社會政策研究 (SPR) 有限公司進行了一項問卷調查，以隨機抽樣的形式訪問了 **1,010 名成年人**，了解公眾對精神健康的態度以及有關議題的污名程度。**47%** 的受訪者表示，他們不願意住在患有精神健康問題的人附近，**37%** 的受訪者甚至反應他們害怕經歷精神健康問題的人住在其住宅區。這些數字表明香港市民對精神健康的污名程度問題持續，亦反映他們對精神健康困擾的不了解。

調查結果重點：

主要調查結果

- **23%** 的受訪者表示他們並不願意與經歷精神健康問題的人一起工作。
- **47%** 的受訪者表示他們不願意與精神病患者成為鄰居。
- **46%** 的受訪者認為導致精神疾病的主要原因是缺乏自律和意志力。
- **16%** 的受訪者表示現時或曾經跟有精神健康問題的人士一同共事；**23.5%** 受訪者更表示自己已有親近的朋友經歷精神健康困擾。

精神健康的公眾認知

- **81.5%** 的受訪者表示他們從未接觸過任何與精神健康有關的資訊。
- **85.6%** 的受訪者表示他們並不知道除醫院以外有哪些提供精神健康支援的地方。
- 只有 **41%** 的受訪者同意受精神問題困擾的人比大部份人想像中構成更少威脅。事實上他們不比沒有患病的人暴力。

精神健康概覽

- **97.3%** 的受訪者認為精神健康是整體健康的重要部分。
- **62%** 的受訪者同意精神病患者擁有某些特徵讓人輕易能從普通人中分辨兩者。

- **73%** 的受訪者相信大家需要對社會中的精神病患者採取更加寬容的態度。此外，**86%** 的受訪者同意精神疾病與其他疾病無異。
- **77%** 的受訪者表示他們的工作場所並不提供任何精神健康支援計劃。

關於自身的精神健康

- **21%** 的受訪者形容他們的精神健康較差，**52%** 的受訪者則形容為良好。
- 許多人對透露自己的精神健康困擾或尋找協助感到不安。**59%** 曾被診斷精神疾病的受訪者不曾向任何人透露自己的情況，其中一個主要原因是因為害怕被歧視(**43%**)。

有關精神健康的歧視

- **22%** 的受訪者認為經歷精神健康問題的人不應被賦予任何責任。
- **13.6%** 的受訪者認為被診斷精神疾病的人不值得我們同情。
- 只有 **61%** 的受訪者表示他們相信嚴重精神病患者能夠完全復元。
- **18%** 的受訪者表示他們不願意與經歷精神健康問題的人做朋友。

Mind HK 臨床顧問和精神科專科醫生黃瑋妍醫生說：「污名通常源於缺乏了解或恐懼。要消除精神健康的污名問題的第一步就是要增強相關資訊的流通性，讓受眾能加以認識和了解。Mind HK 的最新研究反映香港人對精神健康問題的態度和意識仍然不足。有關精神健康的污名問題基於對精神健康狀況的誤解，仍然相當嚴重。超過八成 (81.5%) 受訪者表示他們從來沒有接觸過任何關於精神健康的資訊。反映其仍有改善空間。所以我們希望於是次計劃中，透過 Mind HK 大使和香港精神健康倡議者分享個人精神健康故事，能改變這些普遍的看法和刻板印象。」

對於是次合作，「思健」執行委員會委員**羅天志(Ian)先生**表示：「每七位香港人就有一位會面對常見的心理疾病。思健相信減低對精神病的負面標籤，並宣揚及早求助的重要性，對改善此情況有莫大幫助。有見及此，思健與 Mind HK 攜手推出「我就是我」消除污名計劃，並積極向怡和集團同事及合作夥伴推廣此富有意義的計劃。」

「我就是我」消除污名計劃包括《我就是我：平凡人的不平凡心路歷程》公開展覽。為期 5 日的《我就是我：平凡人的不平凡心路歷程》展覽將於 10 月 15 日至 19 日期間在上環的 The Wild Lot 舉行，展示超過 30 篇引人入勝的個人精神健康故事，帶領參觀者透過相片和文字了解來自不同背景的人的內心世界。摒棄複雜的學說，以獨一無二的真人故事認識精神健康，理解每個經歷精神健康困擾的人其實都是 #MoreThanALabel，和你我無異。

Mind HK 首次出版的新書《我就是我：平凡人的不平凡心路歷程》亦將在展覽中推出。本書內容由 Mind HK 大使及來自不同背景的精神健康倡議者親自撰寫，其中包含超過 40 篇精神健康故事和照片。當中例如有其中一位 Mind HK 大使 Jo 分享她在攀石時第一次受到恐慌突襲 (Panic attack) 和創傷後壓力症 (PTSD) 症狀的經歷。她曾經因患病而自責及經歷自我污名，幸好她願意踏出一步與身邊的朋友和家人分享，並接受心理學家的專業幫助，令她重燃希望，邁向復元。

另一位 Mind HK 大使 Hilary 曾經歷驚恐症 (Panic disorder) 和混合焦慮抑鬱症 (MADD)。她的精神健康狀況讓她無法尋找工作及與親友見面。她在故事中分享自己的復原過程，以及她如何學會通過藥物治療、心理治療和身邊的支持來管理她的精神健康困擾。Eddie 則講述他在公共交通工具上經歷恐慌突襲的過程、被診斷患有焦慮症和幽閉恐懼症的故事。疫情期間，他努力健身運動，而今天，他已復元，並過著健康、快樂和充滿活力的生活。有關他們更詳細的故事可以在「我就是我」消除污名計劃的網站、宣傳短片及書觀看及閱讀。



「我就是我」計劃網站：<https://zh.morethanalabelhk.com/>

「我就是我」消除污名計劃的宣傳短片：<https://www.youtube.com/watch?v=ljNeljC7Wkl>

《我就是我：平凡人的不平凡心路歷程》- PDF 版：<https://bit.ly/morethanalabel-this-is-our-story>

高清圖片下載：https://www.dropbox.com/sh/nmghoh74pf1g3px/AABe_2hE0Pmwur6wXd7X6oo2a?dl=0

Mind HK – 「我就是我：平凡人的不平凡心路歷程」展覽詳情

日期: 2021 年 10 月 15 日至 2021 年 10 月 19 日

開放時間:

日期	開放時間
15/10 (星期五)	1:00 PM – 5:00 PM
16/10 – 17/10 (星期六、日)	11:00 AM – 7:00 PM
18/10 – 19/10 (星期一、二)	11:00 AM – 5:00 PM

地點: The Wild Lot @ 上環

地址: 香港上環中環善慶街 6 - 10 號 B 鋪

門票: 免費入場

如欲了解更多關於「我就是我：平凡人的不平凡心路歷程」展覽的最新資訊，歡迎追蹤活動的社交媒體 [專頁及網站](#)。

媒體查詢

Chance Communications

Chloe Hung / Jeff Chan

E: chloe@chancecomm.com / jeff@chancecomm.com

T: +852 2509 3308

關於 Mind HK

[Mind HK](#)，全名 Mind Mental Health Hong Kong Limited，為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，致力於提高香港對精神健康的認識和了解。機構與其他本地和國際的精神健康慈善機構合作，並根據全球最佳實踐經驗提供網上資源和培訓計劃，讓任何遇到精神健康問題的人士能夠獲得適切的支援。通過合作研究，Mind HK 引領香港大眾認識和了解精神健康問題，並為其提供適當的支援和資源。

任何在香港的人士，不論性別、種族、背景或信仰，只要需要精神健康幫助的人均有權獲得 Mind HK 的全力支持。為了提供有效可信的服務，Mind HK 作為公正持平的慈善機構，並無涉及任何政治團體及利益衝突。Mind HK 的使命及工作，尤其是對精神健康的研究，亦以致力改善及維持弱勢社群及大眾的精神健康為先。大眾如有意報導或評論本機構的工作，請尊重並支持 Mind HK 的獨立自主原則。如欲了解更多關於 Mind HK 的資訊，請追蹤 Mind HK 的 [Facebook](#) 和 [Instagram](#)，或瀏覽 www.mind.org.hk。

關於思健

「思健」是怡和集團於二零零二年在香港成立的註冊慈善組織，致力推廣精神健康。縱觀全球，精神健康都是極需關注卻未獲足夠資源的議題；「思健」期望透過各個項目，為精神健康帶來正面及可持續的改變。

「思健」在香港和新加坡均設辦事處，並與多個精神健康組織、非牟利團體、倡議組織和企業夥伴合作，致力提升大眾對精神健康的認知，改變相關觀念和態度。我們的使命是透過教育和個人充權，挑戰污名，促進彼此分擔，互相扶持，同時提供直接援助予精神病患者。想了解更多，請瀏覽思健 Facebook ([@MINDSETHongKong](#)) 及網頁 mindset.org.hk。



關於怡和集團

怡和集團於 1832 年在中國成立，是一家業務主要集中在亞洲並擁有豐富經驗的多元化企業。集團營運主要集中於中國及東南亞地區，旗下有多個全資或聯營公司，業務範圍包括汽車及相關業務、物業投資及發展、食品零售、美容健康產品、家居用品、工程及建設、運輸服務、餐飲、豪華酒店、金融服務、重型設備、採礦及農業等。請瀏覽 jardines.com 了解更多。