關注男性心理健康

香港男性心理健康狀況

統計數據 01

每 4 人中有 1 人

香港男性面臨中度至嚴重焦慮及抑鬱風險。35 至 54 歲的適齡工作男士，佔這高風險群眾的50.8%，主要受事業與家庭的雙重壓力所致。

(香港心理衞生會, 2024)

統計數據 02

64%

儘管男性僅佔總人口的 45%，但在 2025 年香港記錄的自殺死亡個案中，男性卻佔了約 64%。

(香港司法機構，2026；政府統計處)

統計數據 03

15 個案中男性佔 14 宗

在 15 宗青少年自殺死亡個案中，男性佔了 14 宗，反映出在早期已存在顯著的性別差異。這突顯了男性在尋求協助時面臨的關鍵障礙，以及對針對男性提供支援的迫切需求。

(防止自殺研究中心, 2026)

表現和跡象

1. 工作、財務、健康和家庭都是常見的壓力來源。
2. 掩飾、麻醉自己或分散注意力的行為包括：吸煙、飲酒、賭博、藥物濫用、沉迷網絡遊戲、暴飲暴食及過度運動。
3. 部分男性即使正經歷精神健康困擾，仍會堅持上班（即『帶病上班』或『假性出席』）。
4. 部分人可能會做出冒險或衝動的行為。
5. 易怒、突然沮喪或嚴重的職場倦怠，可能掩蓋了其他深層情緒，而不是表現出明顯的悲傷。

尋求協助的障礙

1. 傾向獨力承擔而非尋求專業支援，及避免給他人增加負擔。
2. 面對社會污名及對精神健康訊息感到疏離。
3. 依賴人工智能（AI）數碼工具來應對情緒，因而延誤了接受必要、以人為本的治療。
4. 內化的性別定型觀念，容易將情緒表達和尋求協助貼上「女性化」的標籤。
5. 害怕因精神健康問題或尋求專業支援會被視為軟弱或無能的表現，包括害怕遭受批評或嘲笑。
6. 對精神健康徵兆及治療方案的認知不足。

討論男性心理健康及鼓勵他們尋求協助的提示

留意行為變化

留意男性在職場或社交場合的行為變化，並體貼地關心他們，尤其是當他們最近經歷重大人生轉變時。

「ALEC」溝通框架有助引導這些支援性的對話（Ask：詢問近況、Listen: 全神貫注聆聽、Encourage:鼓勵採取有益行動、Check-in：後續跟進）來建立這類對話。

展開對話

讓人們坦誠地談論精神健康，從而在演變成危機前及早發現預警訊號，防患於未然。最簡單的切入點，是鼓勵男性留意哪些日常行為能提升他們的情緒，而哪些行為正在消耗他們的精力。

採取個人化方法

營造一個安全空間，讓每個人都能以自己最自在的模樣，展現多元及個人的表達方法。每個人都是獨一無二的，對特定方法的反應也因人而異。有些男士能坦誠地分享感受，但亦有些男士在面對結構化的目標和清晰的後續步驟時，會讓他們更有安全感。

實踐心態轉變

以切合其個人價值觀體系的方式，探討如何重塑心態。有時候，為精神健康困擾尋求協助所獲得的經驗和覺察，可視為一個學習、成長，並為未來建立心理力量和韌性的契機。

成為榜樣

以身作則和樹立榜樣，鼓勵男士表達脆弱一面和談論所遭遇的困難。朋輩支援小組很有幫助，能提供一個安全、輕鬆的環境來分享親身經歷。當高層男性領導亦挺身發言時，將有助於消除整個團隊對精神健康的污名。

以活動作為平台

有時候，展開對話最簡單的方式並非正式會面，而是並肩完成共同的任務。參與能帶來成就感的活動，有助自然而然地消除起初的戒備心。不妨嘗試一起喝杯咖啡、散步或進行輕鬆的運動，以此打開話題。



男性心理健康資源及工具包



- 國際男人節（澳洲）
- Movember 十一鬍子月男性心理健康（加拿大）
- Mental Health UK – 男性心理健康（英國）
- Men's Minds Matter: 男性心理健康重要：關於男性情緒、焦慮、憤怒、壓力、抑鬱和自殺的指南（英國）
- MensLine: 澳洲男士熱線：男性在關係、育兒、家庭暴力和心理健康方面的資源（澳洲）
- 衞生署衞生防護中心：男式生活 - 男人心事（香港）

參考資料及延伸閱讀

政府統計處（2026）。《香港統計數字一覽（2026）》。香港特別行政區政府。

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心及香港報業評議會（2026）。「2026世界防止自殺日」聯合記者招待會。

香港司法機構（2026）。《死因裁判官報告 2025》。

Kwon, M., Lawn, S., & Kaine, C. (2023). Understanding men's engagement and disengagement when seeking support for mental health (了解男性在尋求心理健康支援時的投入與退避行為). (American Journal of Men's Health, 17(2), 15579883231157971.

香港心理衞生會（2024）。「2024國際男十日：香港男士精神健康調查發佈會」）。賽馬會「再闖男天」計劃。

Movember (十一鬍子月) (2024). Tackle important conversations (處理重要的對話).

Parent, M. C., Hammer, J. H., Bradstreet, T. C., Schwartz, E. N., & Jobe, T. (2018). Men's mental health help-seeking behaviors: An intersectional analysis (男性心理健康求助行為：交叉性分析) . American Journal of Men's Health, 12(1), 64-73.

Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: a systematic review（陽剛氣質對男性就抑鬱症求助行為的影響：一項系統性回顧）. Clinical Psychology Review, 49, 106-118.

Sheikh, A., Payne-Cook, C., Lisk, S., Carter, B., & Brown, J. S. (2024). Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review of perceived barriers and facilitators among adolescent boys and young men（為何年輕男性不尋求情感性心理健康問題的幫助？一項針對青春期男孩與年輕男性所認知的障礙與促進因素的系統性回顧）. European Child & Adolescent Psychiatry, 1-19.

Shepherd, G., Astbury, E., Cooper, A., Dobrzynska, W., Goddard, E., Murphy, H., & Whitley, A. (2023). The challenges preventing men from seeking counselling or psychotherapy (妨礙男性尋求輔導或心理治療的挑戰). Mental Health & Prevention, 31, 200287.

Staiger, T., Stiawa, M., Mueller-Stierlin, A. S., Kilian, R., Beschoner, P., Gündel, H., ... & Krumm, S. (2020). Masculinity and help-seeking among men with depression: A qualitative study (男性氣質與抑鬱症男性的求助行為：一項質性研究). Frontiers in Psychiatry, 11, 599039.

UK Men's Shed Association (2024) - research articles (研究文章).

Wagner, A. J., & Reifegerste, D. (2024). Real men don't talk? Relationships among depressiveness, loneliness, conformity to masculine norms, and male non-disclosure of mental distress (真男人不開口？抑鬱、孤獨感、順從男性規範與男性隱瞞心理困擾之間的關係). SSM-Mental Health, 5, 100296.

24小時危機及精神健康支援熱線	電話號碼
「情緒通」精神健康支援熱線	18111
撒瑪利亞會	2896 0000
生命熱線	2382 0000

香港緊急服務：999

香港職場互助聯盟
City Mental Health Alliance HK

City Mental Health Alliance Hong Kong (CMHA HK) 是一個非牟利組織聯盟，也是香港註冊的慈善機構(91/19956)。作為企業聯盟，我們與心理健康專家和合作夥伴致力實現我們的目標，讓每個職場都能夠為員工提供保護、支援和創造積極的心理健康。

我們為企業提供培訓、活動、資源、研究和實用支援，共建職場心理健康。

www.cmhahk.org

Contact

如欲了解更多信息，請發送電郵至：**info@cmhahk.org**

網站：**cmhahk.org**

LinkedIn 領英: **City Mental Health Alliance Hong Kong**