

及早支援，影響深遠：

兒童精神健康 為何重要



精神疾患在幾歲發病？

根據美國國家精神疾病聯盟 (National Alliance on Mental Illness) 的數據，在所有終生精神疾病當中，有約50%於14歲或以前就已顯現，而有75%則於24歲或以前就已出現。^{1,2} 一項全面的綜合分析檢視了192項涵蓋超過70萬名參加者的流行病學研究，結果顯示在所有精神疾患當中，有34.6%在14歲之前發病，48.8%在18歲之前發病，62.5%在25歲之前發病；而各種精神疾患的發病高峰年齡平均為14.5歲，中位數年齡則為18歲。³ 此外，由昆士蘭大學與哈佛醫學院聯合進行了一項大型研究，分析了2001至2022年間來自29個國家的調查，發現精神疾患的首次發病高峰

年齡為15歲，而男性的中位數發病年齡為19歲，女性則為20歲。⁴ 這些研究結果凸顯出精神健康問題往往在年輕時就已顯現，同時指出童年和青少年時期為促進精神健康的關鍵階段。





精神健康對我們有多重要？

精神健康欠佳可導致各種問題，例如情緒困擾、不快樂、生活滿意度下降、生活質素降低，以及自殺風險增加。^{5,6,7,8} 此外，精神健康欠佳亦會增加健康問題（例如心臟病和中風）的風險、削弱免疫功能，以及引發有害行為（例如吸煙、酗酒或濫用藥物）。^{9,10,11} 再者，精神健康欠佳甚至會影響我們的日常活動，導致上學或上班缺席頻繁和表現下降，以及對人際關係造成壓力等問題。^{12,13} 值得注意的是，即使一個人並未達至確診精神疾患的門檻，精神健康欠佳仍會對其造成不良影響，而有徵狀的人士更有較高風險於晚年出現精神健康受損的情況。¹⁴



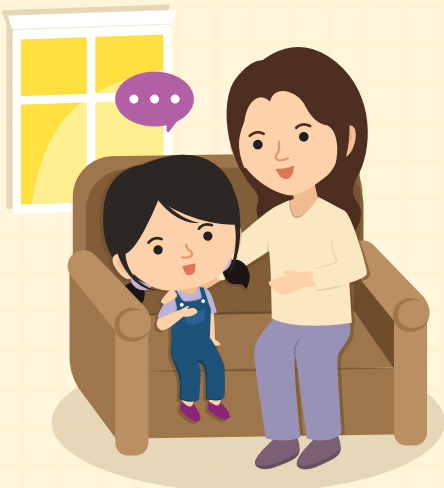
相反，若一個人的精神健康狀況良好，則更容易感到快樂、滿足、充滿希望和有成就感。維持精神健康良好，有助我們應對日常壓力、更有效地從逆境中振作、建立牢固的人際關係、作出明智的抉擇，以及自信地追求目標。^{15,16,17} 此外，擁有良好的精神健康，更可促使我們透過選擇更健康的生活方式，例如恆常做運動和均衡飲食，令我們的身體更健康。^{6,9,16} 總括而言，精神健康對我們的整體健康不可或缺。

父母可如何促進子女的精神健康？

在童年時擁有良好的精神健康，可為快樂、堅韌、充實和高效的人生鋪路。父母在促進子女精神健康方面，角色至關重要。他們可透過以下方式，協助子女為其長遠的精神健康奠定基礎：



促進開放溝通 建立牢固的親子關係



父母可鼓勵子女坦誠地分享自己的想法和感受，而不必擔心遭受批判，同時安慰他們有時候感到傷心、生氣或焦慮，以至向人示弱，實乃人之常情。父母同時應避免忽視或輕視子女的困擾，因為這樣或會導致子女感到孤立和自我價值降低。開放的溝通有助我們於親子關係中為信任、理解和情感聯繫奠立基石。

與子女共度寶貴時光，例如每天在晚飯後散步或分工合作準備健康的餸菜，可把日常生活變成愉快的體驗。這些時光可促進正面的互動，加深彼此的聯繫和建立信任，對子女的心理和情緒發展至關重要。



營造穩定和予以支援的環境

我們在家中所營造的環境，會大大影響子女的精神健康。一個穩定、關愛和安全的家庭環境，可為子女的情緒健康建立穩健的基礎。建立規律的生活作息，能賦予子女可預期性和穩定性，讓他們感到安全、安心和獲得理解。



促進情緒素養

父母可協助子女辨識和標示自己的情緒，讓他們提高對自我情緒的意識，同時更有效地表達自己所需。此外，父母亦可教導子女健康的應對策略，以處理壓力和調節情緒，例如鼓勵他們做深呼吸練習、進行靜觀、寫日記，或以創意方式進行表達。若子女能有效處理自己的情緒，父母可給予讚賞和鼓勵；若他們遇上困難，則可提供溫和的指導。



以健康的生活方式和習慣為先

健康的生活方式和習慣，對子女的精神健康非常重要。它們不僅能提振心情，還能保護子女免受精神疾患困擾。

養成規律的睡前習慣和確保子女有充分休息必不可少。子女若擁有足夠睡眠，能更好地應對壓力和調節情緒。此外，養成健康的屏幕使用習慣亦相當關鍵，因為過度使用電子屏幕產品會對他們的精神健康造成負面影響。設定合理的屏幕時間上限，並鼓勵子女進行替代活動，例如閱讀、進行戶外遊戲或培養興趣，皆對子女大有裨益。父母以身作則，於家庭時間收起電子產品，並避免在睡前使用，亦有助於子女養成良好習慣。



與此同時，養成健康的飲食習慣，例如規律用餐和均衡飲食，也對子女的整體健康有着正面作用。經常進行體能活動，例如參與體育活動、跳舞或遠足，可提升睡眠質素，紓緩壓力，以及預防焦慮和抑鬱。

子女的情緒發展，亦取決於其在家庭以外建立人際關係的能力。子女若有機會與朋友相處、加入社團、參加興趣班、進行體育活動和參與社區活動，則可發展關鍵的社交技能，並覓得玩樂和自我表達的機會。建立社交聯繫可增強子女的自尊心，讓他們培養歸屬感和提升社交能力，也為他們提供寶貴的支援。



展示健康的應對技巧

父母可以着重自身的精神健康和實踐自我關顧，為子女樹立榜樣，並展示正面應對壓力和挑戰的方法，例如練習深呼吸、進行靜觀、參與體能活動、積極解決問題、表達感恩和尋求支援。父母亦可教導子女挫折與失敗乃平常之事，讓他們培養抗逆力，藉此為他們提供可供學習和模仿的實際框架。



辨別情緒困擾的跡象



父母應保持警惕，關注子女有否精神困擾的跡象。這些跡象或以多種形式顯現，例如持續悲傷、行為改變、易怒、難以入睡、對曾經喜歡的活動失去興趣，或學業表現下降。此外，父母亦應注意子女的身體有否出現反覆頭痛、胃痛或倦怠等徵狀，因為它們有時亦預示着情緒方面的問題。如發現子女出現上述任何跡象，應予以重視，並立即尋求精神健康專業人士的協助。

如欲了解更多相關的資訊，請[按此](#)



及早支援，影響深遠：
兒童精神健康為何重要



「陪我講」網站

陪我講
SHALL WE TALK



衛生署
Department of Health

參考資料

1. National Alliance on Mental Illness. (2024). Mental Health Conditions. NAMI: National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/>
2. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
3. Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2021). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
4. McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwajiri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., & Magno, M. (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
5. Kim, H., Jung, J. H., Han, K., & Jeon, H. J. (2025). Risk of suicide and all-cause death in patients with mental disorders: a nationwide cohort study. *Molecular Psychiatry*, 30, 2831-2839. <https://doi.org/10.1038/s41380-025-02887-4>
6. Schlack, R., Peerenboom, N., Neuperdt, L., Junker, S., & Beyer, A.-K. (2021). The effects of mental health problems in childhood and adolescence in young adults: results of the KiGGS cohort. *Journal of Health Monitoring*, 6(4), 3–19. <https://doi.org/10.25646/8863>
7. Udupa, N. S., Joine, T. E., Twenge, J. M., & McAlliste, C. (2023). Increases in poor mental health, mental distress, and depression symptoms among U.S. adults, 1993-2020. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 2(100013), 100013. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100013>
8. Mental Health. Institute of Public Health. (2022). Publichealth.ie. <https://www.publichealth.ie/mental-health>
9. Robinson, J. (2023, September 20). How Does Mental Health Affect Physical Health. WebMD. <https://www.webmd.com/mental-health/how-does-mental-health-affect-physical-health>

10. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, June 9). About Mental Health. Mental Health; CDC. <https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html>
11. Dragioti, E., Radua, J., Solmi, M., Gosling, C. J., Oliver, D., Lascialfari, F., Ahmed, M., Cortese, S., Estradé, A., Arrondo, G., Gouva, M., Fornaro, M., Batiridou, A., Dimou, K., Tsartsalis, D., Carvalho, A. F., Shin, J. I., Berk, M., Stringhini, S., & Correll, C. U. (2023). Impact of mental disorders on clinical outcomes of physical diseases: an umbrella review assessing population attributable fraction and generalized impact fraction. *World Psychiatry*, 22(1), 86–104. <https://doi.org/10.1002/wps.21068>
12. Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2022). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: the interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1). <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>
13. World Health Organization. (2024, September 2). Mental Health at Work. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
14. Australian Institute of Health and Welfare. (2025, May 20). Prevalence and Impact of Mental Illness. Australian Institute of Health and Welfare. <https://www.aihw.gov.au/mental-health/overview/prevalence-and-impact-of-mental-illness>
15. Health Direct. (2025, May). Good Mental health. [Healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au/good-mental-health); Healthdirect Australia. <https://www.healthdirect.gov.au/good-mental-health>
16. Mental Health Foundation. (2022). About Mental Health. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/about-mental-health>
17. World Health Organization. (2022, June 17). Mental Health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>