

讓全民心理健康和人類福祉為全球優先

南華大學生死學系副教授 林原賢

世界衛生組織(WHO)認為人們沒有心理健康，就沒有真正的健康(No health without mental health)。近二年來，全世界人們遭遇新型冠狀病毒、極端氣候、戰爭等侵擾，造成精神、心理疾病的比例有顯著的升高，心理健康和人類福祉就成了關注的焦點，推動心理健康工作具有迫切的重要性。

心理健康不只是消極的防止精神、心理疾病，應該積極的讓我們在生理、心理、社會、靈性能保持和諧安寧。衛生福利部為了提升國人心理健康，也辦理國民心理健康促進計畫，促進全民心理健康和幸福，進而提高民眾的生活品質及福祉。

要達成上述的目標，我們需要持續關心下列議題：

一、災害、氣候、戰爭等災難的心理衝擊

在地球村的概念下，台灣無法置身於世界之外，除了做好災害應變、加強民眾防災意識外、也應該尊敬大自然、讓環保永續經營，同時，政府與民間提供災難創傷、悲傷輔導的心理輔導資源，協助民眾做好心理建設。

二、經濟、社會引起的心理衝擊

全球經濟通膨及經濟衰退日益嚴重下，民眾面臨失業、營養不良、經濟短缺等心理壓力，進而影響健康。此外，治安事件，精神病友的

社區化照顧、老年人的長期照護、毒品氾濫、自殺死亡、成癮等社會問題引發民眾對心理健康需求增加，這些都面臨嚴重挑戰。

三、弱勢群體心理健康問題

兒童、青少年、身心障礙者、長期經濟弱勢者常面臨生活的壓力，造成安全、愛的需求不足，政府應與民間協力精進社會安全網，完成社會的資源支持系統。

四、去除心理疾病的污名化

許多精神病患或心理健康困擾者，容易受到社會的歧視、污名化，導致他們在生活、工作、人際互動上出現阻礙，因此，應致力提升社會包容力，減少社會歧視，讓每一位民眾獲得公平的健康照顧機會。

五、強化職場人員的心理健康

職場人員是社會上主要的勞動者、生產者，肩負著社會營生及運作，因此，建立勞動心理健康的觀念，形成良好的職場文化刻不容緩。政府應負起維護職場人員（勞工）權益，雇主應學習如何支持員工的健康，職場人員也應了解維護自身權益的重要性，共同促進民眾的心理健康和福祉。

六、配合實踐全球心理健康和人類福祉的目標

台灣是世界的一份子，對於促進世界人類的心理健康和福祉具有義務和責任。政府和民間協力匯集研究數據，蒐集健康社會的決定因子、促進方法等，並將台灣民眾心理健康和福祉的實踐經驗分享給其他國家有關，共同對人類的心理健康和福祉產生積極正向的作用。

總之，政府、民間單位、民眾需要共同合作，採取普遍性的心理健康措施(提升心理健康的保護因子、減少危險因子)，提供 24 小時免付費的 1025 心理諮詢服務，紓解民眾的心理壓力或情緒困擾，降低心理及精神疾病的風險。同時，強化醫療、公衛、心理社工等一線工作人員的心理健康，建立支持系統，跨領域整合精進專業人力質與量，監測服務品質等構面，以因應各種風險高和挑戰，達成維護心理健康與人類福祉的目標。