

# 「2022 年世界心理健康日」台灣響應行動

## 心理健康，人人有權



發布者：中華心理衛生協會、台灣心理健康聯盟

發布日期：2022 年 9 月

（各團體行動將持續動態更新於雲端資料夾）

「2022 世界心理健康日文宣資料（對各縣市）」

[https://drive.google.com/drive/folders/1XKTm4GtrPSJjAWI\\_uifZqSHnh0wfxFCJ?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1XKTm4GtrPSJjAWI_uifZqSHnh0wfxFCJ?usp=sharing)

### 回應 2022 年世界心理健康日全球同步倡議主題

延續 2021 年「不平等世界中的心理健康」，彌平落差，消除心理健康不平等的倡議，世界心理衛生聯盟 (World Federation for Mental Health, WFMH)<sup>1</sup> 已經於 2022 年 5 月 1 日發布 **2022 年世界心理健康日 (World Mental Health Day, WMHD)** 全球同步倡議的主題為「讓全民心理健康福祉成為全球優先」(‘Make Mental Health & Well-Being for All a Global Priority’)<sup>2</sup>，文中指出全球歷經疫情衝擊，點名首要關注的群體或議題包括：對特定弱勢群體注入經費，建立促進社會包容政策、支持系統；投資在年輕人和社群團體；以及全生命歷程，從懷孕、嬰幼兒時期、兒童期、青少年期、成年到老年期，整個生命歷程中的心理健康介入措施。我們需要以策略性的行動改善健康的社會決定因素，並解決針對心理不健康或精神疾病議題的污名和歧視。在行動上，需要因應校園、職場的場域在疫後的變化流動，也必須加強政府角色和民間團體的合作，發揮公民社會的力量，才有機會逐步將心理健康普及全民。

---

<sup>1</sup> 世界心理衛生聯盟(World Federation for Mental Health, WFMH)是對聯合國經濟及社會理事會(UN ECOSCO)有諮詢地位的國際非政府組織，於 1992 年發起 10 月 10 日世界心理健康日(World Mental Health Day, WMHD)全球同步倡議。參見 <https://wfmh.global/>

<sup>2</sup> 世界心理衛生聯盟(WFMH) (2022/5/1)。WFMH 秘書長 Gabriel Ivbijaro 發布 2022 年世界心理健康日 (World Mental Health Day, WMHD)全球同步倡議的主題為「讓全民心理健康福祉成為全球優先」( ‘Make Mental Health & Well-Being for All a Global Priority’ ) 參考 [https://wfmh.global/news/2022.22-05-01\\_world-federation-for-mental-health-world-mental-health-day-theme](https://wfmh.global/news/2022.22-05-01_world-federation-for-mental-health-world-mental-health-day-theme)



**催化政府與民間合作，落實「心理健康，人人有權」**

對此，中華心理衛生協會與台灣心理健康聯盟 (Taiwan Federation for Mental Health, TFMH)<sup>3</sup>各團體歷經交流研討，提出「心理健康，人人有權」，並且由疫情下台灣及各國所遭遇的議題，訂定倡議行動至少包含三個面向，如下列。

**總題：心理健康，人人有權**

**標語：預防促進、平等共融、全人全程全世代**

(一) 預防促進 (含預防心理不適與促進心理健康)：覺察導致心理不適的因素，主動提出協助方案。

例如：主動協助大學新生入學適應問題、主動提供畢業生涯規劃輔導資訊資源，落實生命教育、生涯輔導，預防其心理不適惡化及校園危機事件，促進在學及在職青年心理健康。

又如：協助女性職涯再發展，預防高齡女性貧窮化，以降低健康風

---

<sup>3</sup> 台灣心理健康聯盟(Taiwan Federation for Mental Health, TFMH) 作為與世界心理衛生聯盟(WFMH)與國際心理健康倡議者聯盟(GAMHA)等心理衛生國際組織的對口單位，由中華心理衛生協會於 2021 年初召集台灣心理專業及各界團體，2022 年 1 月 1 日正式以台灣心理健康聯盟(TFMH)「讓心理健康普及全民，以落實心理健康優先」對外發聲，並開始集體倡議與行動，期待能透過民間與政府共同參與，讓心理健康促進普及至所有群體，達到人人享有心理健康。詳見 TFMH 簡介。

險，改善心理不適的不利因素，促進其心理健康。

- (二) 平等共融 (含彌平落差及社會融合)：對於被邊緣、相對剝奪的、社會經濟地位或社會資本落差的群體，如何提供有效的支持和資源。

例如：從安置、教育到就業，系統化的、延續性的提供失家兒出生到成年的自立服務 (公助)，使失家兒有平等的機會，自立於社會，以自立、立人、自助、助人。

又如：身心障礙者、城鄉原住民、新住民、移工等各種具性別與文化敏感度、包含同儕參與的社會行動，以促進其權益，使其從社會排除到社會融合。

- (三) 全人全程全世代 (包含生命歷程與世代議題)：各生命歷程的心理需求，與當今的世代議題。

例如：覺察不同世代—嬰兒潮、X、Y、Z 及 C 世代 (C-gen, COVID 世代的兒少)，其生活經驗與其目前所處生命階段的異同，開啟對話，增進彼此理解和交流。

其實踐方案如：青銀共學、青銀共創、青銀共好的健康促進方案、祖孫 (親子) 共讀、跨世代園藝治療方案等。

在此總題及三面向的議題下，TFMH 盟友提出各種響應行動，包含融入各單位的年度活動 (如下圖，詳見 TFMH 響應行動及聯絡窗口) 並參與 TFMH 主辦的活動。具體行動如下：

- 出席記者會 (發言或於現場、線上展示行動成果)

2022 年世界心理健康日台灣響應記者會

訂於 10 月 7 日 (五) 下午 2 時

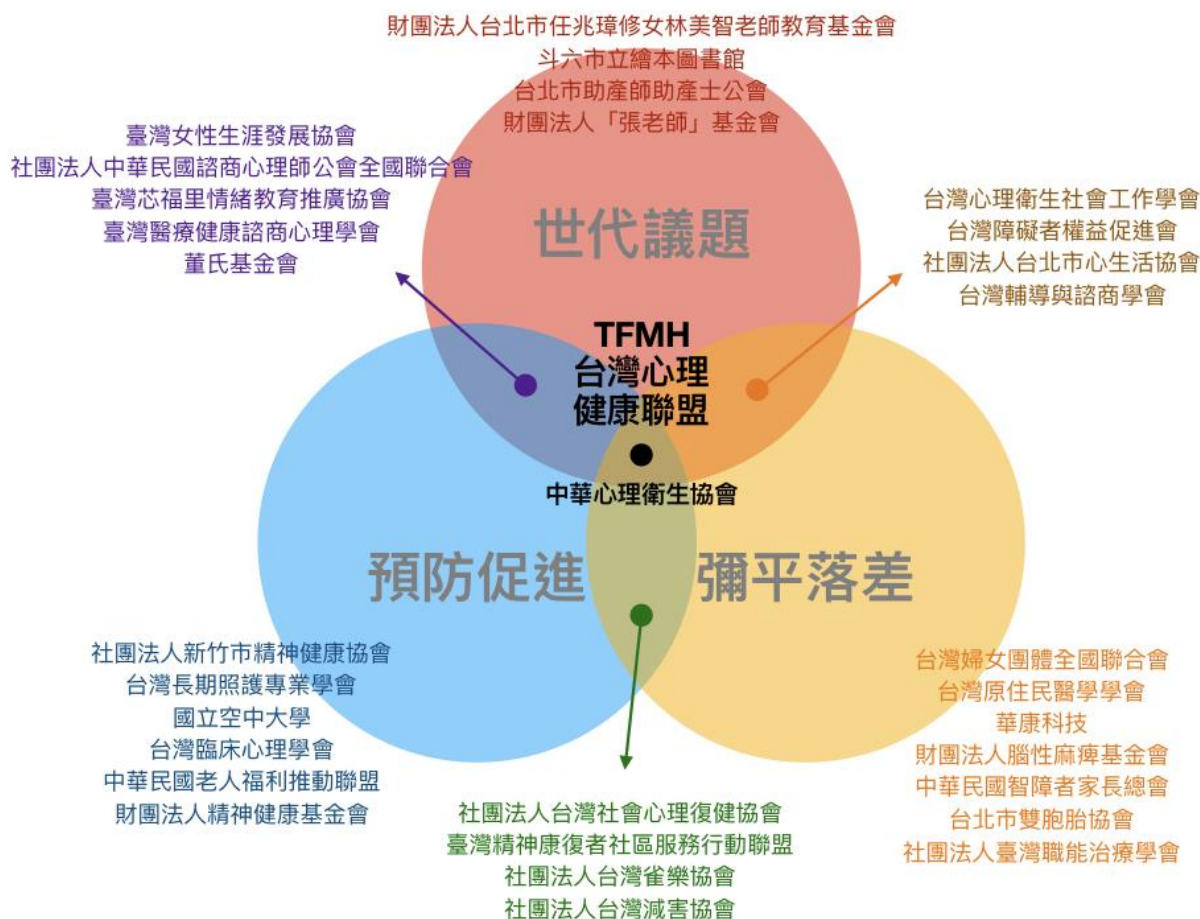
假臺大校友會館 4 樓會議室 (臺北市濟南路一段 2-1 號)

線上同步直播或於 Webex 會議室進行

- 參與系列論壇 (或擔任、推薦論壇講師)

已規劃辦理「人人走出孤島」、「青年韌世代」等系列論壇

- 社群媒體製作與傳播：運用盟友社群媒體管道（YouTube、Podcast、Facebook 及 Instagram 等）傳播世界心理健康日相關圖文、短片、音頻、活動消息，於活動網站露出串連等。擬連結盟友及大專校院融入相關虛擬及實體主題展出。



（上圖）台灣心理健康聯盟(TFMH)各單位響應 2022 年世界心理健康日：預防促進、彌平落差、全人全程全世代，以達到「心理健康，人人有權」

由於本會代表 WFMH 亞太地區，也是國際心理健康倡議者聯盟 (Global Alliance for Mental Health Advocates, GAMHA)<sup>4</sup>的發起單位之一並擔任其顧問，本年度世界心理健康日的同步倡議，將代表 TFMH，連結

<sup>4</sup> 國際心理健康倡議聯盟(Global Alliance for Mental Health Advocates, GAMHA)是 2016-2017 年期間由東南亞地區國家發起，為推展不全然以西方價值為主的亞洲心理健康取向，期望建立地域性的心理健康倡議者交流與支持網絡。本會為發起單位之一，並擔任聯盟顧問，2017 年於新加坡參與第一屆高峰會，也爭取 2019 年在台灣主辦第二屆高峰會，大會成功圓滿，令各國代表驚豔，也讓 GAMHA 這個國際新興倡議平台受到亞太地區各國重視。

WFMH 與 GAMHA 等國際心理健康組織，共同發表記者會及舉辦系列研討會，規劃各場次論壇及交流會，以各界心理健康的實際行動來回應今年倡議的各項議題。

另，2022 年中華民國直轄市長及縣市長選舉將於 11 月 26 日舉行，各政黨各縣市長參選人團隊政見發表預期將在 10 月之後更白熱化。本計畫將主動行文至各候選人團隊，籲請檢視其政見中的心理健康內容、心理健康影響；獲得各候選人回應的內容，以及民眾疫情心理健康的相關跨國調查結果，將併於世界心理健康日記者會中發表，也讓國際同步看見台灣各界的努力。（記者會及系列論壇詳見後續更新公告）