

中華心理衛生協會暨國際心理健康倡議聯盟
2019 世界心理健康日記者會
2019 World Mental Health Day Press Conference
新聞稿

超越自殺防治，心理健康優先
Prioritizing Mental Health Promotion, Tackling Suicide

時間：2019 年 10 月 5 日（六）中午 12 時 50 分

地點：台大公衛學院陳拱北講堂（台北市徐州路 17 號 117 室）

新聞聯絡人：張珏（大會主席）0939-213720

呂淑貞（理事長）0972-282176

假國際峰會，響應世界心理健康日

2019 年「第二屆國際心理健康聯合倡議高峰會」(2nd Global Summit for Mental Health Advocates, 2019) 在台辦理，中華心理衛生協會為本屆高峰會主辦單位，特別訂於大會期間（10 月 5 日中午 12:50-13:20）召開「世界心理健康日記者會」，響應今年呼籲的主題「心理健康促進與自殺防治」。

大會來自「國際心理健康倡議聯盟」(The Global Alliance for Mental Health Advocates, 簡稱 GAMHA) 及世界心理衛生聯盟(World Federation for Mental Health Promotion, 簡稱 WFMH) 新加坡、南非、馬來西亞、巴基斯坦、泰國、印尼、香港、日本、菲律賓、澳洲、紐西蘭、英國、加拿大、美國等 16 國代表與臺灣衛福部、各縣市政府與團體代表及尤美女、李麗芬、陳靜敏、林奕華、陳宜民等立委代表出席，並有陳建仁副總統親臨大會致詞，會見大會嘉賓，一同配戴世界心理健康日胸章，發表世界心理健康日宣言。



陳建仁副總統、衛福部陳時中部長出席心理健康高峰會（圖：中華心理衛生協會）

在台灣，十月十日是光輝的雙十國慶，國家的生日，而這一天也是「世界心理健康日」(World Mental Health Day)，由世界心理健康聯盟 WFMH 在 1992 年所發起，二十幾年來每一年在全球同步倡議關注兒童、婦女、職場、暴力、創傷、災難復原、高齡化社會、全球變遷與心理健康等種種議題。「這一天紀念的意義大於慶祝」，現任 WFMH 主席南非代表 Ingrid Daniels（也是南非開普敦心理衛生中心主任）如此說，因為全球各地有許多人正因為心理疾病、心理困擾（心理不健康）而喪失生命；而且，情緒創傷所造成的心理疾病和亞健康已經造成許多人潛力減低或喪失，這種損失更是難以估計的。今年從自殺防治議題出發，給全民的生命設立一個社會安全網，是一個好的開始，我們要更重視預防的工作。

新加坡國會議員 Fatimah Lateef，也是 GAMHA 國際聯盟發起人、急診醫學專科教授說，受到文化、宗教、社會制度和社會決定因素等等影響，心理疾病被視為禁忌和避諱討論的話題，這讓心理健康問題被隱形了，一面，真正的盛行率、發生率被低估；另一面也成為求助的攔阻，因而失去機會，沒有辦法預防心理困擾造成進一步的損傷。新加坡和台灣的議員、立委能夠在國會和政治場合談心理健康議題就是很好的示範，可以凸顯問題的重要性。藉著每一年響應世界心理健康日的活動，可以是很好的提醒，提醒大家重視心理健康，預防心理疾病造成的損失，這對國家來說，並不是太高的成本（例如：新加坡有一

個“wheels on love”機車送愛到精神療養院的活動)，卻可以帶動國家社會持續的改變。

我國衛生福利部心理與口腔健康司特別將台灣中央到各縣市政府近年響應世界心理健康日，結合世界自殺防治日並推展心理健康月的成果，製作為溫馨小短片，加上配樂的快樂感染力，讓與會來賓印象深刻，也看見台灣從中央到地方，各縣市政府團隊，結合社區資源、地方特色的努力。林奕華委員在大會的報告中提出，連結校園、社區和家庭的心理健康，全民的心理健康，需要更完整的法規和政策來支持，國家要更重視上游的問題，要重視預防，和心理健康促進。台灣近期社會事件看到社交網站上出現自殺危機，必須結合警力提前做好自殺防治。整個社會制度、法規、政策都要更重視預防和促進的工作才是心理健康的議題真正有利的「投資」。李麗芬委員提出，關切國家心理健康必須從小做起，兒童健康成長，當然必須心理也健康；李委員以超過20年與婦女團體、民間團體的工作經驗進到國會，更深切體會國家政策決定了孩子的未來，而政府施政也必須和民間團體互動和合作。

其他國家，巴基斯坦的 Unaiza Niaz 代表特別陳明在巴基斯坦，婦女一直都是脆弱族群，自殺防治的宣導自然不能忽略婦女。泰國的代表 Suchada Sakornsatian 分享”Crazy Run”（心理健康馬拉松），邀請藝人參與，有超過5000人參加。政府和團體響應世界心理健康日，如果能夠有合適的代言人，將能影響更多的人，這樣，讓心理健康成為大家都關心的事、重要的事，才能實現全民心理健康（mental health for all）。馬來西亞出席的有衛生部門的官方和從事實務工作多年的臨床心理師，衛生部健康教育司的 Suraiya Syed Mohamed 司長分享她們”Let’s talk, Minda Sihat”活動，也重申雖然很多國家的預算仍然著重在精神疾病治療，希望藉由國際接軌的力量，讓我們的國家都能發展、落實心理健康初級預防的政策。

WFMH 美國代表（也是總部秘書）Deborah Maguire，第一次來台灣，對台灣各界的響應留下深刻印象。自心理健康日推動以來，今年開始有新的 Logo，16種語言，希望收到各地推動剪影，提供互相鼓勵與學習，增加全球同步倡議的效益。



16 國心理健康高峰會嘉賓共同發出心理健康日宣言（圖：中華心理衛生協會）

2019 世界心理健康日宣言

「超越自殺防治，啟動心理健康促進法」
（我國應有心理健康促進法／心理健康基本法）

**Beyond Suicide Prevention,
Initiating Mental Health Promotion Act**



Beyond Suicide Prevention Initiating Mental Health Promotion Act

珍愛生命，不能等失去了才重視

「每一年全球自殺死亡人口 80 萬人」(也就是記者會 30 分鐘之內，已經有 46 人用自殺的方式結束生命)，這背後代表至少 20 倍於 80 萬的企圖自殺者，而在自殺行為發生之前，社會、心理、文化各種因素交錯的影響下，又是數百倍、數千倍的人正遭逢各種生活壓力，面對不同程度的情緒困擾，卻求助無門。世界衛生組織心理健康行動計畫 2013-2020 有一個目標，要在 2020 之前，降低各國自殺死亡率 10%；2030 永續發展目標 (SDGs) 也有與其相呼應的行動。但是，以台灣為例，觀察每一年度自殺人口及十大死因統計，自殺人口與比例似乎都看不到減低的趨勢。那到底自殺防治應該從哪裡做起呢？我們強調促進全民的心理健康是從根本防治自殺的方法；促進心理健康是國家重要的基礎建設。¹

適逢 2019 年 6 月 19 日我國通過「自殺防治法」，為自殺防治工作立下新的里程碑，我們肯定全國自殺防治中心多年來守護台灣人生命持續不懈的努力和成果。然，生命誠可貴，我們不能等到(自殺、自殺死亡)事件發生，再提供協助(急救、住院、治療、諮詢、遺族關懷、危機應變、責任檢討等等)；危機處理總是要從預防做起，沒有心理健康就沒有健康 (There is no health without mental health)。所以，國家層級自殺防治政策的根本應是落實政府促進全民的心理健康 (mental health for all) 的施政。世界心理健康聯盟 (WFMH) 是在聯合國委員會具有諮詢地位的國際非政府組織，在 1992 年發起每年 10 月 10 日「世界心理健康日」，進行全球性、國家層級的長期倡議，20 幾年來每年全球同步倡議的議題包含婦女、兒童、高齡社會、全球變遷、職場、暴力、創

¹ Preventing suicide: a community engagement toolkit. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272860/9789241513791-eng.pdf>

傷、災難與心理健康等等，呼籲各國政府，應保護精神障礙者的權益，重視全民的心理健康，將心理健康融入各項政策 (mental health in all policy)。²

此次高峰會兩日的大會假國立臺灣大學公共衛生學院 (台北市徐州路 17 號) 辦理，陳建仁副總統、衛福部陳時中部長與各國官方代表、國際組織代表等嘉賓蒞臨；兩日會議內容涵蓋兒童與青少年、老人心理健康促進、精神障礙康復者復原之旅、災難心理復原等四大主軸，共 24 場次演講、論壇、平行會議等多元豐富，為深化台灣官方與國際心理衛生組織、亞太地區國家相互連結，大會免費開放給中央及地方政府代表參與。³

「國際心理健康倡議聯盟」(The Global Alliance for Mental Health Advocates, GAMHA) 是一個國際新興倡議團體，目前有 18 國成員，強調亞洲國家心理健康議題的特色，推展不全然以西方價值為主流之心理健康取向，積極催化發展亞太地區國家的交流與支持網絡，與政府 (新) 南向政策相呼應；中華心理衛生協會為 GAMHA 發起成員之一。

公關媒體聯絡窗口：中華心理衛生協會秘書處 溫桂君
02-25576980 0910-380365 mhat.chriswen@gmail.com

² 欲關注追蹤相關議題，可以至 WFMH 官網及 WHO mental health 專區查閱歷年重要資訊，網址：
<https://wfmh.global/> 及 https://www.who.int/mental_health/en/

³ 有關「國際心理健康倡議聯盟」(The Global Alliance for Mental Health Advocates, 簡稱 GAMHA) 的發起及 2018 第一屆高峰會、2019 第二屆高峰會詳細資訊請見 [silverribbon\(Singapore\)](http://www.silverribbonsingapore.com/gamha.html) 及中華心理衛生協會大會官網。網址：
<https://www.silverribbonsingapore.com/gamha.html> 與 <http://bit.ly/2xke2n6>