

當災難來臨，心理健康準備好了嗎？

——中華心理衛生協會與臺灣心理健康聯盟

響應 2025 世界心理健康日，推動「災難與心理韌性」倡議

發稿日期 | 2025 年 10 月 10 日

發稿單位 | 中華心理衛生協會 × 臺灣心理健康聯盟

聯絡窗口 | 臺灣心理健康聯盟秘書處 (tfmh2022@gmail.com)

【引言】

世界心理健康聯盟（World Federation for Mental Health, WFMH）2025 年世界心理健康日（World Mental Health Day）全球主題為「服務的可近性——災難與緊急狀況下的心理健康」。

臺灣心理健康聯盟（Taiwan Federation for Mental Health, TFMH）以「災難、逆境下的心理健康與韌性」作為在地響應主題，呼籲社會重視逆境後的成長與行動，讓心理健康成為防災體系的一部分。

921 到 COVID-19：回顧 25 年臺灣的災難與心靈重建

為響應 2025 年世界心理健康日，臺灣心理健康聯盟與中華心理衛生協會共同推出「1/4 世紀的災與情——逆境下的心理韌性發展」數位布展。

展覽將回顧 21 世紀以來臺灣的重要災難經驗——從 921 大地震、SARS、八八風災到 COVID-19 疫情——呈現政府、民間、社區與學校在救災與心理重建中的努力與學習。

此外，聯盟將於 10 月 29 日（三）晚間 7 時舉辦線上論壇，邀請台灣醫療救護學會、亞安情緒危機處理團隊及社區心理衛生專家等代表，從災難現場實務經驗出發，分享「心理韌性」的關鍵元素，並探討如何在救災、減災、備災過程中建立社區心理支持網絡，協助民眾學習覺察心理恐慌、實踐自助與助人。

讓心理也有安置的角落

在災難與哀傷之中，心理支持往往是最容易被忽略的一環。布展內容提醒：臨

時安置場所除了要提供生活需求，也應兼顧**心理安全與隱私**，讓家庭得以相聚、情緒得以安定。

志工的陪伴、傾聽與關懷，能減少因焦慮與憤怒引發的衝突與暴力事件；透過繪本、音樂、運動等多元方式，受災者也能找到釋放情緒、重建內在力量的途徑。

在災難中，機構受損、醫藥、服務人力短缺，原有心理疾患者（如思覺失調、躁鬱症）最易受影響；救援者本身也承受極大心理壓力，需專門支持；約三分之一受災者會出現明顯心理或精神困擾；所有人在災難中都有不同的心理社會支持的需求。然而，檢視過去災後重建的政策與方案，心理健康服務仍顯不足，尤其在照顧殘障者、長者、兒少與高需求學生等族群方面。聯盟呼籲，未來防災體系應納入「**心理防災**」觀念，使心理健康服務不僅止於災後輔導，更應在平時即預防心理不適、促進心理健康，並強化社區演練與連結，讓居民在災難來臨時能夠彼此照顧與支持。

心理健康融入各項社會權利的投資

在國際上，對災難與緊急應變的心理健康關注已轉向更全面的社會視角。

2025 年歐洲心理健康周（MHE）以「**關注心理健康，投資社會權利（Care for Mental Health, Invest in Social Rights）**」為主題，指出心理健康與貧窮、不平等、教育、就業、住房等社會條件密不可分。

心理健康不只是醫療議題，更是社會權利與結構性正義的重要一環。如何將心理健康納入社會政策的核心，將是社會永續與公義發展的關鍵。

把脆弱轉化為力量：從災難中學習韌性

沒有人知道下一場災難何時發生，但社會可以提前準備。WHO 提出災難和人道危機中需要社區與家庭、基層與初級照護、專業臨床到政策制度層面等多層級的心理社會支持架構。

韌性並非與生俱來，而是在人們經歷困境後學習與發展出的能力。它象徵著**將脆弱轉化為力量**的過程——不僅是個人的成長，更是一場政府、社區與民間協力推動的長期行動。

臺灣心理健康聯盟呼籲，投資心理健康，就是投資社會的未來。

當災難來臨時，一個有韌性的社區，才能同時守護生命與心靈的安全。

更多資訊

- 「1/4 世紀的災與情——逆境下的心理韌性發展」數位布展：即將上線
- 世界心理衛生聯盟 (World Federation for Mental Health, WFMH) .(2025). *World Mental Health Day – October 10th* [2025 年世界心理健康日：服務的可近性：災難、緊急狀況下的心理健康.]. 取自 <https://wmhdofficial.com/>
- 世界衛生組織 (World Health Organization) . (2025). *World Mental Health Day 2025: Mental health in humanitarian emergencies* [2025 年世界心理健康日：人道救援情境下的心理健康]. 取自 <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2025>
- Mental Health Europe. (2025). *Using the European Pillar of Social Rights as a tool towards mentally healthy and strong societies (Policy Brief)*. Mental Health Europe. https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2025/05/250515_Policy-brief-EMHW-2025_Final-Version-15_05.pdf