



簡介 WMHD



WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY



## 新聞稿

107 學年心閱讀推薦書目暨 106 學年教案發佈會

2018 年 10 月 10 日 世界心理健康日:

關注變動社會下的兒少青年心理健康

新聞發布單位: 中華心理衛生協會

新聞連絡人: 張珽理事長 0939213720 張菊惠 0911784818

## 世界心理健康日簡介

世界心理衛生聯盟(World Federation for Mental Health, WFMH)係 1948 年為因應 1946 年新成立聯合國的需要, 在和平協作方面需要有非營利組織的國際社團, 一起來倡議、監督、行動, 追求世界和平而設, 是心理衛生界最早成立的國際組織, 也是聯合國的諮詢團體之一。中華心理衛生協會從 1955 年在台復會後, 即加入 WFMH 作會員。

1992 年由前美國總統卡特夫人, 看到心理健康不被重視, 特別提出[世界心理健康日, WMHD], 作為打破對精神疾病的迷失, 與促進心理健康, 每年都有不同主題或針對不同對象。得到全球重視, WHO 也將 10/10 世界心理健康日融為其固定節日。

我國民間團體中華心理衛生協會自 1995 年開始, 正式持續回應 WFMH 世界心理健康日每年的主題, 舉辦活動與記者會。也結合政府單位, 我國衛福部在 2013 年在推動「心理健康網」時, 也要求各縣市響應世界心理健康日, 並進行心理健康促進方案。

面對目前動盪不安的社會，自殺和濫用藥物的數量一直在上升，霸凌事件頻傳，網路 3D 沉迷，性別不平等與認同議題，導致青年感到孤獨，迫害自己。而家暴兒虐也駭人聽聞，家庭亦需要心理健康。不少身心疾病的發生需要個人與家庭都了解，但他們在心理健康照護方面幾乎沒有任何教導。

因此世界心理衛生聯盟關注全球兒少青年所面臨的問題，提出方向與方法。中華心理衛生協會響應，並圍繞他們所需要的議題開展對話，互動並實踐，以培養健康，快樂和有復原力、具抗逆力韌性的兒少青年人。先從兒童校園出發。

世界心理衛生聯盟看到問題因此強調了解年輕人的需求。現在是時候採取立場，要求更多的世界青年參與為自己與大社會環境努力，我們的未來取決於它！

面對目前動盪不安的社會，網路資訊無遠弗屆，在在衝擊到成長中的青少年。因此今年的世界心理健康日，特別以青少年為對象。針對最常發生的議題，提出方向與方法。：<https://wfmh.global/world-mental-health-day-2018/>

問題有

一、霸凌，不管是網路霸凌或者是學校社區中的霸凌，指出兒童期被霸凌對日後發展的影響，對網路霸凌預防方式提出了 10 個撇步。

- 1.教育自己。
- 2.保護您的密碼。
- 3.保留照片“PG。”
- 4.永遠不要打開身份不明或未經請求的人消息。
- 5.退出在線帳戶。
- 6.發布前暫停。
- 7.提高認識。
- 8.設置隱私控制。
- 9.“谷歌”自己。
- 10.不要自己是網絡欺凌者。

二、遭受到創傷，不論是個人、家庭暴力的創傷、或戰爭集體暴力，創傷都是需要能夠了解，並找方法照顧其心理健康。

三、青少年的精神疾病，不管是他們的憂鬱或者精神疾病，都需照顧，並能早期介入。

四、自傷傷人議題。協助青少年不要做自我傷害的行為，提供挫折處理方式，社會支持網絡。

五、性別認同與心理健康。

六、WFMH 強調未來發展重要議題：是預防、是提升韌性能力、與韌性環境，提供支持。

能一起創造一個沒有歧視的大社會環境，我們要提供青少年韌性的學習，我們也要對學生影響甚深的學校，提出建構心理健康韌性的校園。