

# 2020 世界心理健康日台灣行動呼籲

## ~ 匯聚互助心 維護心健康 ~

### 敬邀簽署「投資心理健康」行動承諾書

致：總統、副總統、中央各部會首長、各直轄市政府及各縣（市）政府縣市首長、立法委員、各直轄市及各縣（市）議會代表、各企業代表、各民間團體組織代表及各級學校校長等、教育工作者、閱讀推廣團體等

自：中華心理衛生協會理事長 呂淑貞

說明：

### 以行動響應聯合國與心理健康國際組織的呼籲

十月十日是世界心理健康日，世界衛生組織與世界心理衛生聯盟將 2020 年世界心理健康日的主題定為「人人享有心理健康：更多投資、更多機會」，呼籲各國政府領袖、企業代表、各種民間機構團體、學校等，能「啟動更大規模的心理健康投資，更可及的資源」，尤其是提升心理健康素養，消除影響心理不健康的風險因素，以促進心理健康及預防疾病。

聯合國對心理健康的呼籲：心理健康是人權，人人都應擁有心理健康的素養，促進全民心理健康，涵蓋對象，包括年齡、性別、城鄉、職業別、身心障礙、族群等，也包括場域如職場、學校、醫院等，而國家的責任是建構一個提升心理健康安和樂利的社會環境，消除影響心理不健康的風險因素。需重視社會決定因素的影響，人人都應被包容、不歧視，有工作、受教、居住、經濟的參與，即使有身心障礙、慢性病。

在我國，長期致力的醫療/精神醫療網建構普及於各鄉鎮，也在 2013 年成立專司（心理及口腔健康司），經由政府及民間團體的努力已獲得相當的進展。但是在心理健康促進對全民的推動上卻因為預算、人力、政策、方案的不足，以致兒少青厭學、校園霸凌、自傷傷人（教育部）、職場自殺、霸凌（勞動部）等事件依然頻傳，而孕產婦心理健康攸關嬰幼兒少成長（衛福部）、老人心理健康（衛福部、內政部）等方面也都需要有更多的投入與跨部會、跨局處的合作。

### 新冠肺炎對心理健康產生連動的巨大衝擊

新冠肺炎的全球疫情讓全球更深刻即時體驗心理健康及福祉的連動層面，反映出人與人間互動關係集體改變的影響，個人與社區韌性的展現。

在我國，中央疫情指揮中心在第一時間成立，在專業團隊協助下運籌帷幄，每天公開透明報導疫情狀況，讓全民共同參與抗疫，促進民心的安定。口罩製造業鏈的暖心超效能行動，迅速成立專業團隊擴大產能，不僅達成全民防護的目標，更激勵全民士氣。

然而，面對全球疫情持續擴散的威脅，經濟活動巨大的衝擊，政治角力牽連，使得人們感受的生活壓力指數持續偏高。處於此情勢下，人們心理層面的恐懼、不安、擔憂、憤怒等情緒若未能妥適調節，需被照顧的弱勢族群若未能被適切顧及，則人與人間各種的排斥、歧視、偏執更會增溫，心理健康會受負面影響，自傷傷人的事件也很可能增加。

全球疫情迅速發展及持續籠罩，再次提醒我們急需有效而及時的促進心理健康之政策、方案以及行動。

### **投資心理健康，是全球詭譎局勢下，全民最「保證獲利」的投資**

世界衛生組織推估，每一塊錢的心理健康醫療服務投資，可以得到五塊錢的社會及醫療價值。根據美國哥倫比亞大學一篇針對社會情緒學習投資報酬的量化研究報告指出，綜合六個實證研究計畫之結果顯示，社會情緒學習的成本效益達 11 倍。英國最普遍的全國「處方書計畫」(Book on Prescription Scheme, BOP) 由心理及醫療相關專業人員與各地之公共圖書館合作，提供心理健康相關之心理自助書，可協助輕型心理疾病患者恢復心理健康。

中華心理衛生協會長年致力於倡議普及全民的心理健康。2019 年底至今，本會也因應新冠肺炎疫情變化，即刻發起心防疫行動，關注疫情對心理健康的衝擊，並推出「心書齊振~心防疫百萬贈書分享活動」公益活動。2017 年進行校園心理健康促進模式建立，展開培力韌性新世代行動。

**為響應世界心理健康日主題「投資心理健康」，延續因應疫情衝擊的心理健康關懷行動，特在此邀請您：**

**#身為總統、中央部會與地方縣市首長，承諾投資心理健康預算，提升全國民眾(各縣市民)心理健康素養，預防與促進並重的心理健康服務，減少民眾心理不健康的風險，致力於民眾、社區、學校、職場、縣市政府的心理/社會韌性之培力工作。**

**#身為人民喉舌與預算把關的立法委員與縣市議員，有效支持與監督中央或地方政府，擴大編列心理健康預算，提供心理健康素養教育，及預防與促進並重的心理健康服務，減少民眾心理不健康的風險，致力於民眾、社區、學校、職場、縣市政府的心理/社會韌性之培力工作。**

**#身為民間代表各群體的非營利組織(NGOs)，一起倡議，並要求與監督中央或地方政**

府，擴大編列心理健康預算，提供心理健康素養教育，及預防與促進並重的心理健康服務，減少民眾心理不健康的風險，致力於民眾、社區、學校、職場、縣市政府的心理/社會韌性之培力工作。

#身為企業體關懷社會發展的公民社會，願意捐款/投資，擴大編列心理健康預算，提供有品質的員工心理健康促進方案，減少員工心理不健康的風險，致力於員工的心理/社會韌性之培力工作。

#身為各級學校的工作者，將心理健康教育納入教育的重要一環。研究者亦然。

#身為圖書館/閱讀推廣團體，願意廣布心理健康相關圖書予民眾閱讀，支持與籲請中央或地方政府，編列心理健康預算，提供心理健康相關的資源，減少民眾心理不健康的風險，致力於民眾、社區的心理/社會韌性之培力工作。

敬邀響應「投資心理健康」行動：

(一) 填寫「投資心理健康」行動承諾書。(填寫下頁內容)

(二) 錄製 1 分鐘行動承諾宣言

1. 請錄影說出您能做到也願意促成的行動

範例：「我是…，我願意/承諾…」

「我是呂淑貞，我是中華心理衛生協會理事長，我承諾在我任內積極呼籲相關團體投入，並在本會持續推出心理健康方案，心理健康素養向下紮根。」

「我是張珏，作為台大公衛老師，我會繼續開設心理健康的課程，提升學生心理健康素養，落實促進心理健康的行動。」

「我是圖書館館長，我會分享心理健康圖書，增加相關館藏、辦理心理健康促進的閱讀推廣活動。」

2. 請 10 月 25 日 23:59 前上傳至個人或所屬單位之 You Tube 頻道，並將影片連結分享至本會；或以臉書上傳影片，並於貼文中主題標籤(# hashtag)

「#投資心理健康」及「#2020 世界心理健康日」。

□本人同意使用授權：使用者上傳影片時，即表示同意中華心理衛生協會以電子形式儲存、製作與利用，使用於非營利性的公開播映及展示，以推廣及宣傳心理健康相關之活動。

3. 請將 10 月 10 日世界心理健康日資訊公布周知；並請將此行動承諾書廣傳給團體或個人，繼續邀請回傳。

(三)「2020 世界心理健康日」記者會：本會訂於 109 年 10 月 28 日(週三)下午 2 時 30 分舉辦記者會，屆時將彙整各界書面及影音「投資心理健康」行動承諾書，於 10 月 28 日記者會上發佈。

## 「投資心理健康」行動承諾書

我願意為我自己、為我的家庭、為我的職場員工，及我服務對象，在我的工作職權下：

擴大促進心理健康的投資、提升心理健康素質，減少心理不健康的風險，致力於個人、家庭、社區、學校、職場的心理/社會韌性之培力；並在此呼籲全民響應、參與並支持各級單位、組織，優先推廣促進與照護心理健康的理念與行動，到社會的每一個角落。

讓我們攜手匯聚互助心，維護心健康，增進全民心理健康！

除前述承諾，我願意推動的行動是：

( 我是...，我願意/承諾... )

我是以：團體代表 及/或 個人身分簽署此書。

簽名：\_\_\_\_\_

職稱：\_\_\_\_\_

單位：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



中華心理衛生協會  
Mental Health Association in Taiwan



2020 世界心理健康日「投資心理健康」行動承諾書，請簽署

<https://forms.gle/5jZTxzEYhh6iQWT79>

電話：(02)2557-6980 傳真：(02)2557-6871

電子信箱：mhat.overcovid19@gmail.com 聯絡人：盧勇廷

請於 10 月 25 日前以表單回報，或 email，或傳真，回傳至本會