



臺中市心理健康促進業務簡介

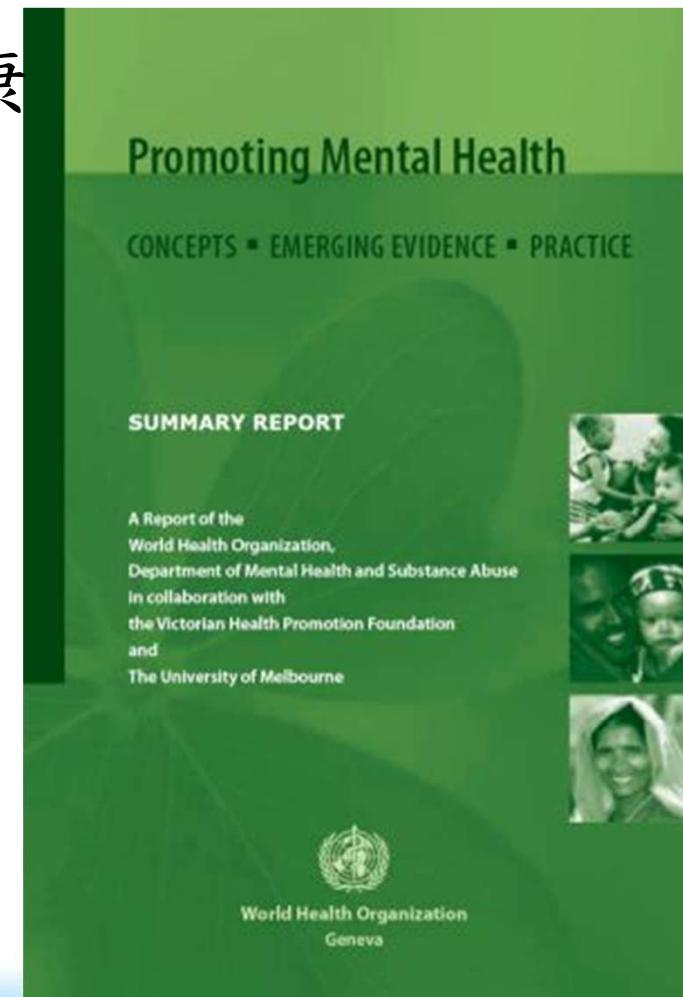
心理健康科 陳玉楚科長



國家心理健康概念 WHO 2004

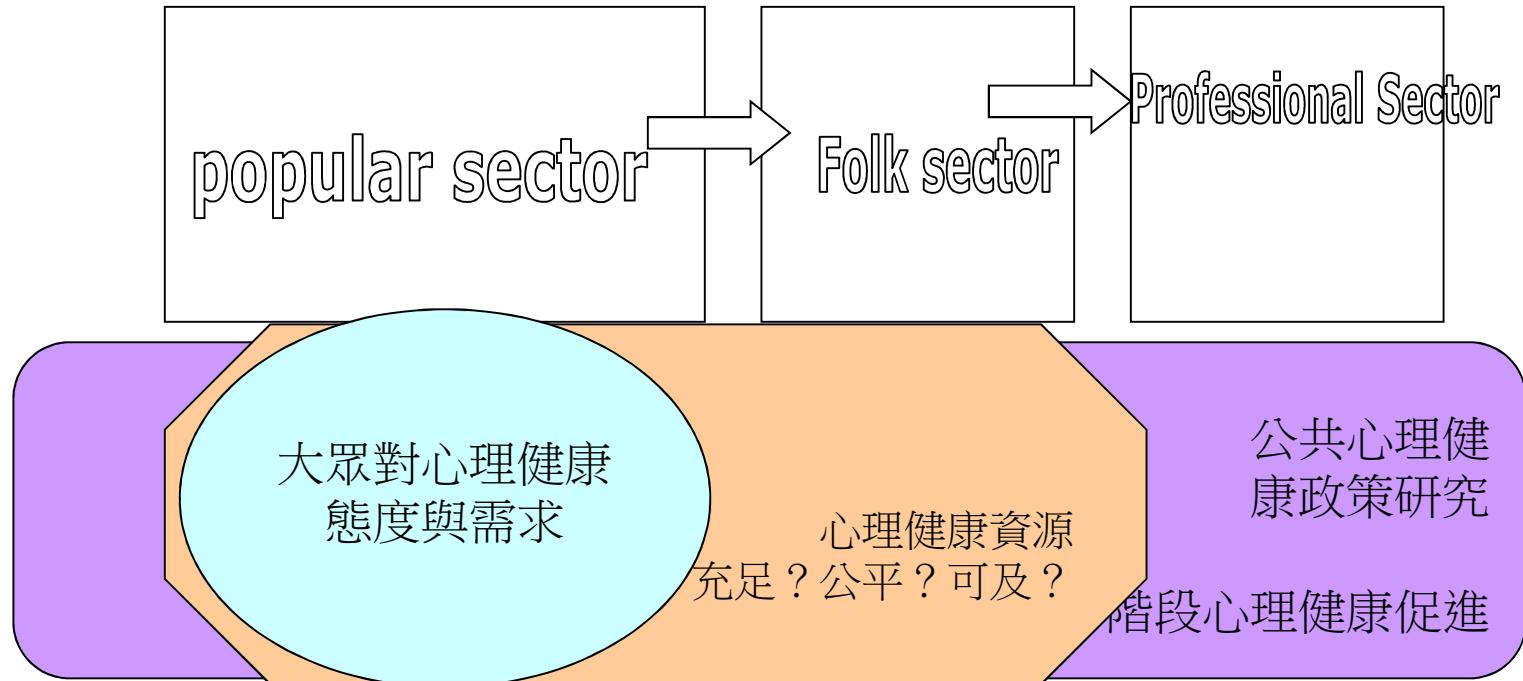
離開心理健康就不稱之為健康

- 心理健康與健康促進
- 正向心理健康
- 心理健康實質的價值
- 文化與心理健康
- 社會資本與心理健康
- 心理健康與人權
- 行動的架構概念





公共衛生的三段五級



健康促進 (國家、政策、 社區、個人)	特殊保護 (身心健康 促進)	早期診斷與 適當治療 身心健康促進	限制 殘障	復健 身心健康促進
第一段		第二段	第三段	



倡議的必要

- 知識不足
- 認知不足



The need for advocacy 倡議的需要

- Mental disorders are common
心理疾患是非常普遍的
- Unipolar depression is the third leading cause of the global disease burden (4.3% of the total) and will be in first place by 2030
單極性憂鬱症造成的全球疾病負擔排名第三（佔總數4.3%），預估2030年將排名第一
- Untreated mental, neurological and substance use disorders account for 13% of the global burden of disease (World Health Organization, 2012)
未經處理的精神，神經系統與藥物使用疾患佔所有疾病之全球疾病負擔13%。

(WHO, 2012)



中央與地方的倡議



心理健康

1. 社區、職場、學校心理健
康促進。
2. 企圖自殺個案關懷、協助
與心理治療。
3. 提供情緒支持-定點諮商、
電訪、家訪。
4. 憂鬱症篩檢與心理輔導。

精神衛生

1. 精神病患照護與管理
2. 出院準備服務
3. 社區精神復健。
4. 病患暨家屬支持體系
5. 精神病友之就業、就
養、與就學。

特殊族群關懷

1. 毒品防治宣導、毒癮者之
減毒、戒毒及就業、就
學、就養之轉介服務。
2. 家暴性侵加害人處遇



精神病人去汙名化-思覺失調





100-102 推動心理健康促進

1. 強調規劃、策略與定位從整體健康 (health for all) 朝向群體健康 (population health)
2. 從個別門診預防保健轉向組織性篩檢與連續性健康管理
3. 單純專業不足以推動全人化之心理健促政策須與相關政策連結
4. 需處理多元而複雜的溝通與需求
5. 強調計畫的評價與經濟評估
6. 持續監測機制(不再是演講掛帥活動辦完就走)
7. 強化動員準備與有效回應危機的能力
8. 建立資料共享平台與知識管理



介入多层次MATCH社區心理健康

	學校	職場	醫療機構	社區
個人	學生/老師	員工	病人/兒童	居民
組織	學校政策/ 家長會	員工合作社/各類 社團	衛教活動/ 衛教團體	社區領袖. 區 公所. 衛生所 . 營造中心 . NGO. 民間企 業
市政府	教育局	勞工局	衛生局	民政局. 文化 局. 經發局



OECD 幸福指標-「國民幸福指數」

- 國際組織及先進國家普遍意識到以GDP衡量國家福祉（well-being）的侷限性，建構幸福指標成為國際新興潮流；總統亦宣示我國今年開始公布國民幸福指數。
- 以經濟合作發展組織（OECD）「美好生活指數 Your Better Life Index」為遵循架構
- 採用客觀統計指標呈現社會實況，結合意向性問卷調查衡量民眾的主觀感受與認知，例如對生活、環境品質的滿意度、健康認知等。

主辦單位綜合統計處社會統計科 電話：(02)2380-3436新聞聯絡人王婉貞 電話(02)2380-3454

活力中市

健康生活

快樂人生



OECD 幸福指標

- **物質生活條件** 居住條件、所得與財富、工作與收入
- **生活品質** 社會聯繫、教育與技能、環境品質、公民參與及政府治理、健康狀況、主觀幸福感、人身安全、工作與生活平衡
- **永續發展** 自然、經濟、社會、人性



我國首次官方版 國民幸福指數統計

項目	排名	分數
■ 居住條件	9	6.6
■ 所得與財富	4	6.7
■ 工作與收入	10	7.6
■ 社會聯繫	15	7.6
■ 教育與技能	23	6.3
■ 環境品質	35	3.1
■ 公民參與及政府治理	20	5.4
■ 健康狀況	15	7.9
■ 主觀幸福感	25	4.5
■ 人身安全	3	9.6
■ 工作與生活平衡	18	7.7
整體綜合指數	19	6.64

註 此次調查國家共37國；滿分10分，分數愈高代表排名愈前面



2013 縣市幸福感大調查

名次 縣市 分數

1 金門縣 78.1
2 連江縣 77.7
3 澎湖縣 74.2

5 新竹市 72.7
12 台中市 69.8
8 苗栗縣 71.4
16 彰化縣 68.1
20 雲林縣 65.4
10 嘉義市 70.4
11 台南市 70.1
17 屏東縣 67.7

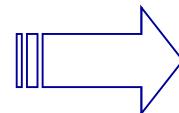
21 基隆市 64.1
9 台北市 71.3
19 新北市 66.6
14 桃園縣 68.9
6 宜蘭縣 72.6
7 新竹縣 71.7
13 南投縣 69.2
4 花蓮縣 73.0
18 嘉義縣 67.4
15 高雄市 68.8
4 台東縣 73.0

經濟日報



台中市民的壓力指數與希望的心理健康服務方式

問題分析



有效方案

臺中市市民壓力指數調查

一、各年齡族群壓力來源 (N=1285)

壓力來源 年齡	第一名	第二名	第三名	第三名
青少年 (20歲以下)	生涯規劃	情緒問題	學業問題	人際互動
	19.0%	11.3%	11.1%	11.1%
壯年 (21-50歲)	生涯規劃	經濟壓力	工作壓力	
	16.0%	13.6%	13.2%	
中老年 (51歲以上)	疾病困擾	工作壓力	家庭互動	
	17.4%	16.7%	13.1%	

臺中市市民壓力指數調查

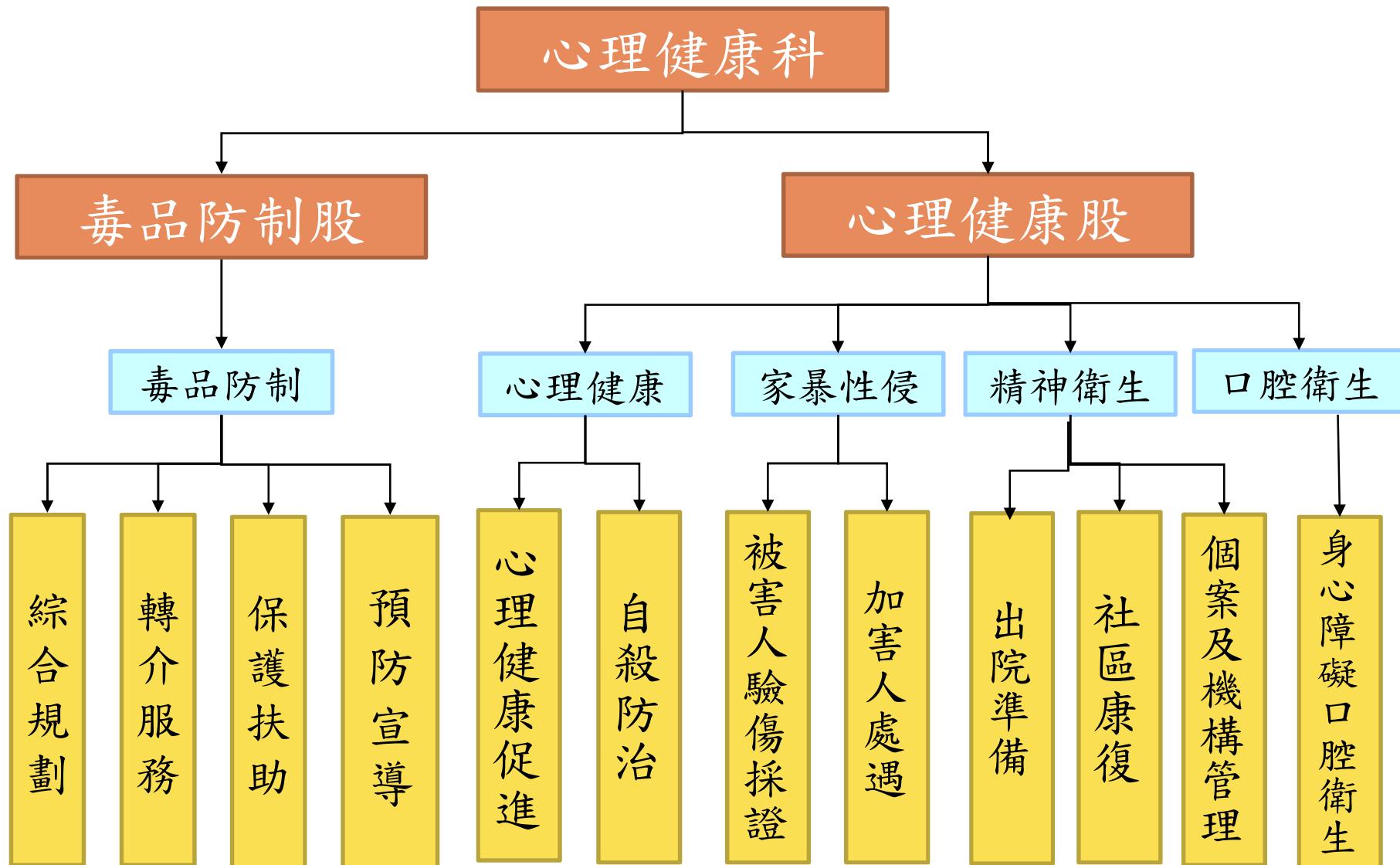
二、各年齡族群抒壓方式 (N=1285)

抒壓方式 年齡	第一名	第二名	第三名
青少年 (20歲以下)	找人聊天	外出旅遊	上網
	15.5%	15.1%	14.4%
壯年 (21-50歲)	外出旅遊	找人聊天	上網
	18.1%	17.3%	12.3%
中老年 (51歲以上)	外出旅遊	找人聊天	聽音樂
	21.7%	19.4%	7.6%

臺中市市民壓力指數調查

三、各年齡族群希望心理健康服務 (N=1285)

希望心理健康服務 年齡	第一名	第二名	第三名
青少年 (20歲以下)	網路心理諮詢	電話心理諮詢	個別心理諮詢
	38.7%	21.6%	16.6%
壯年 (21-50歲)	網路心理諮詢	電話心理諮詢	個別心理諮詢
	28.3%	19.8%	19.7%
中老年 (51歲以上)	電話心理諮詢	團體心理成長課程	心理健康講座
	25.1%	22.6%	22.2%





在地政府要注意

- 委員會是必須的
- 在地創新是可能的且被需要
- 可先從小方案做起
- 確定團體工作
 - (a) 目標與合作方式
 - (b) 服務目標群
 - (c) 合作方式
 - (d) 落實方案
 - (e) 評估計畫
- 建立基本點與指標，去監督合作的進展



跨系統合作之推動

- 進度
 - 簽核委員會設置要點
 - 了解各局處相關業務
- 勞工局:除了EPA外
- 教育局:
- 衛生局



Challenge & chance

- 心理健康機關的適當順序
- 健康促進如何融入？
- 是否有任何不實際的期待，認為心理健康相關的問題將會被心理健康系統單獨解決？
- 在資源依賴環境裡，分別的系統如何回應緊急的社會議題，範圍從青少年暴力、家暴、長者自殺、慢性心理健康與物質情況者的康復？



委員會

- 心理健康委員會 ➔
- 毒品防治委員會 ➔
- 精神自殺委員會
- 性侵處遇委員會



主動・關懷・務實・創新

成立心理健康委員會

願景

身、心、靈 全民幸福

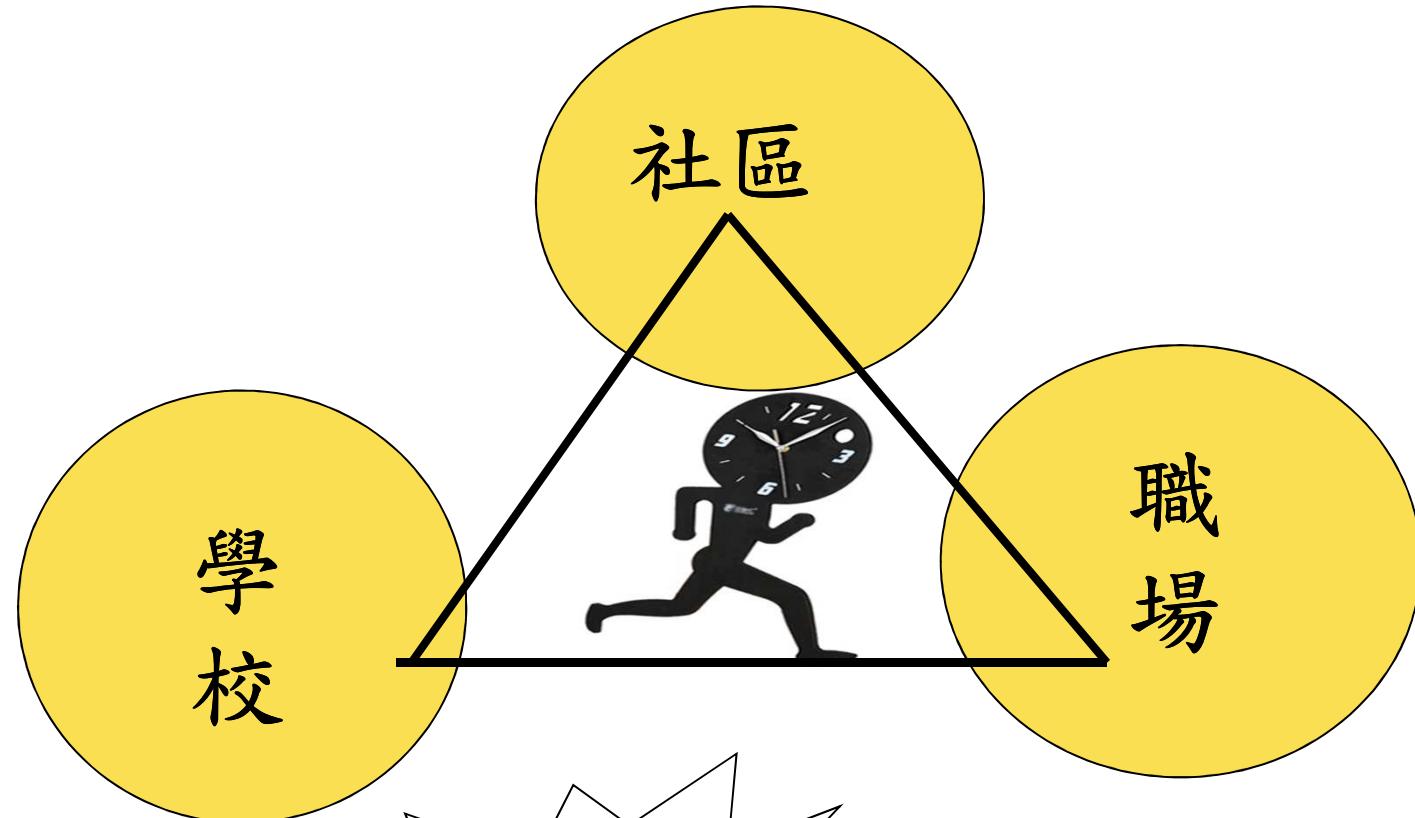
活力中市

健康生活

快樂人生



環環相扣的執行場域與推動議題



台中市

忙與盲

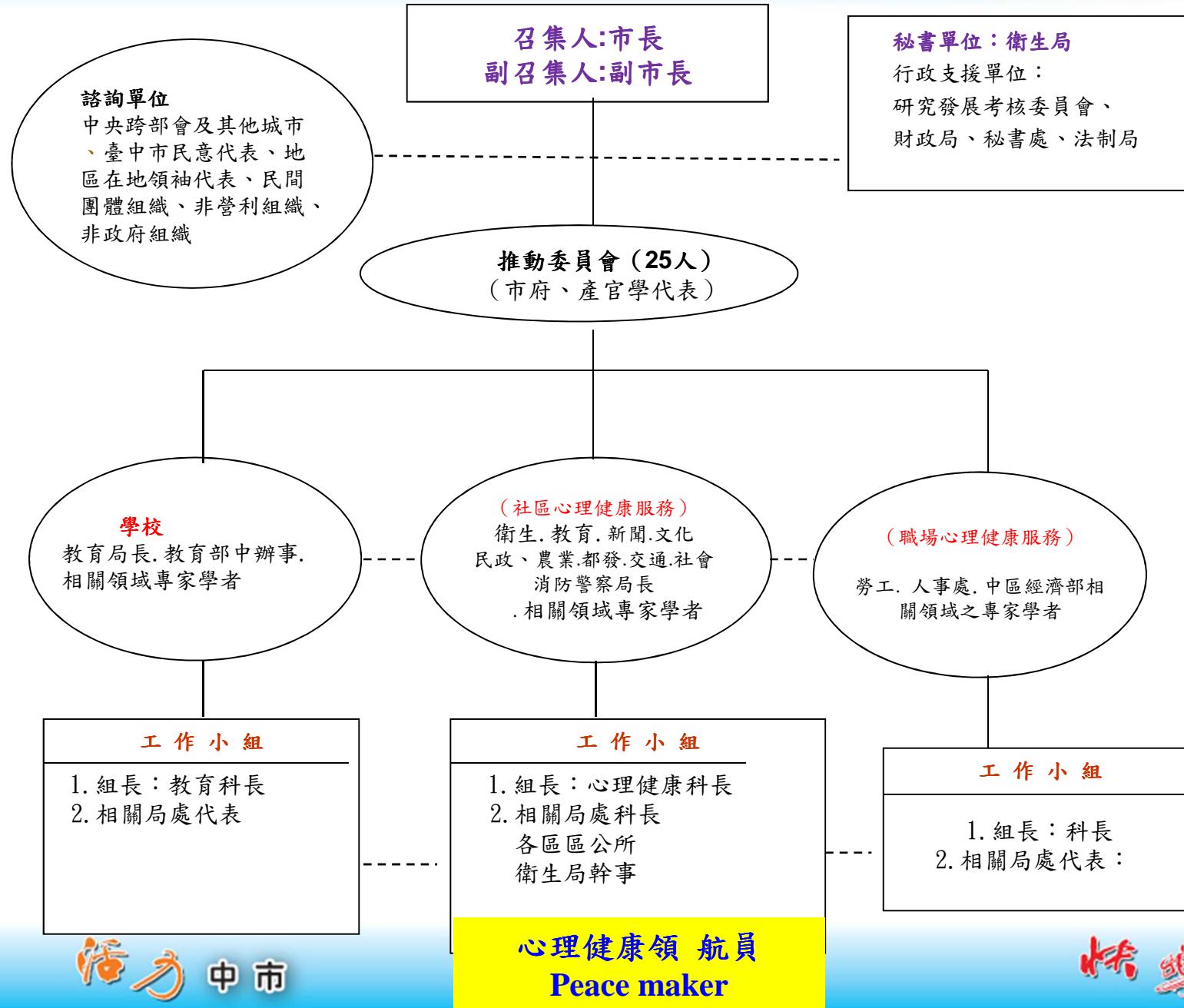
健康生活

焦慮、威脅、防衛
學習與適應

快樂人生

臺中市府推動心理健康委員會組織架構圖

衛





呼應WHO心理健康城市7大指標積極推動

開懷·務實·創新



活力中市

健康生活

快樂人生

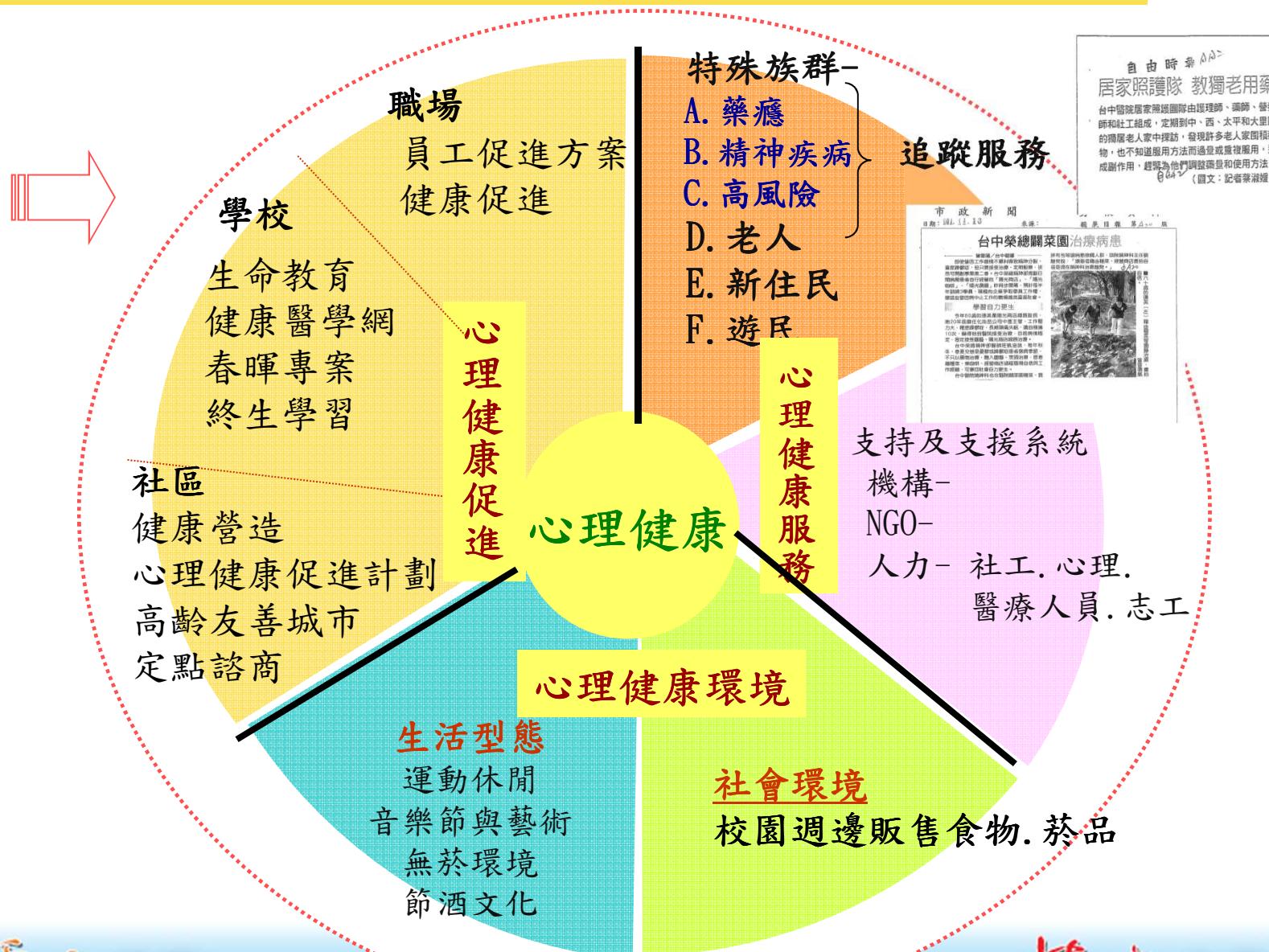


臺
Heal

務實·創衛

結合既有方案加強心理健康促進

健康行銷





心理健康推動新方向

- Sleep- 早睡、早起、不熬夜
- Mobile- 無障礙空間(居家.交通.步道.
建築.公共空間)
- Interact-溝通無礙(代間.學前.親子)
- Love/Laugh-熱心.關懷.志工
- Eat-飲食安全.健康



OTTAWA CHART

講究行動-心理健康促進五大行動綱領

1

訂定無毒公共政策

2

建置無毒支持性環境

3

強化學校.社區行動力

4

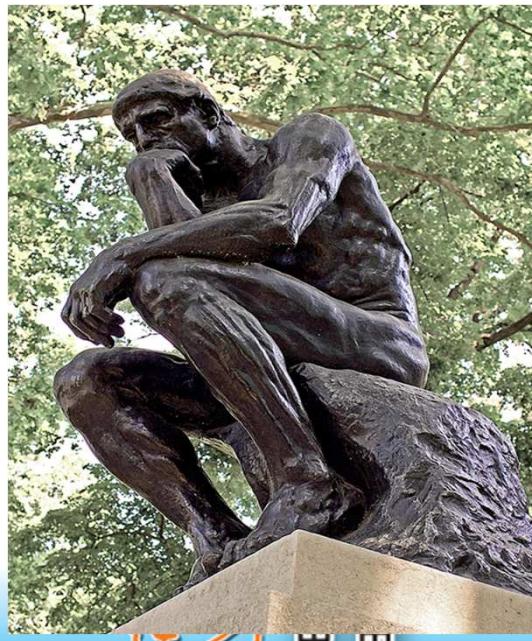
提升個人拒毒技巧

5

調整服務方向

強調綜合規劃

1. 多元組織運作與訓練
2. 策略具延續性、轉銜性、關懷性等特性
3. 運用OTTAWA CHART，規劃心理健康促進政策
4. 重視資料統計與分析，並行諸政策
5. 分齡、推動不同議題，多元延續性之行銷





社區總體營造 網網相連



29區公所之里鄰長、里幹事及守望相助隊，
深入社區，形成**心理健康守護網**，





100-102 心理健康月不同之推動議題 微笑100健康人生、心理健康嘉年華、FUN心笑開懷

歡慶100 快樂人生		臺中市政府衛生局 成果發表會	
9/2	心理健康週記者會		地點：臺中市衛生局大樓 7 樓會議室 內容：本活動說明、諮詢台及各項服務、飲食諮詢及營養、體能加運動對心理的認知、產後婦女大眾心理保健諮詢及營養、不陌生自己做自己、也心存希望的輕食食譜、產後婦女營養諮詢、以及身心同樂的活力操、產後懷孕運動大賽、軍民共舞等。活動當天，還有來自各項諮詢內容的諮詢、導演主持的「生新樂章」自白語、人體模型、全國營養年32周年。
9/9	睡好覺團體記者會		地點：臺中市衛生局大樓 7 樓會議室 內容：「台灣睡眠醫學會」做為「台灣有超過四分之一的人有睡眠障礙」，為了解民眾睡眠問題，舉辦的記者會，內容中說明睡眠問題的嚴重性、重要性及跨科別的整合合作，並為嚴重的睡眠問題提供有效的諮詢服務，請到主講的醫師、改善睡眠的秘訣。
9/13	臺中市康復天使 極味競賽暨歌唱才藝比賽		地點：臺中市衛生局大樓 7 樓會議室 內容：為鼓勵身障朋友及家屬主動參與，分為知識競賽和唱歌比賽兩大項目，藉由主動互動的過程，讓身障的朋友可以有更美好的參與，且結合大家庭的統合性出來，成為大眾參與的力量。 共計30組 參加
9/14	帶一片風景走電影賞析		地點：臺中市衛生局大樓影城 內容：由市衛生局社會科主辦，各委處參予一起來走影！「那一片風景走」，邀請臺中市副市長吳志揚、市府副秘書長林志鴻、市長室秘書處秘書長江惠國、中華小童基金會執行長翁益昌擔任評審，並頒獎金五十萬元給得獎作品。 共計20組 參加
9/16	戴晨志心理健康講座		地點：臺中市大里市長公館 內容：邀請中興大學社會工作系吳志英老師，主題為「時代、情緒管理與體，與民衆現場對話與諮詢，鼓勵民眾在工作場所、家庭與心靈健康面遇到的問題，如何找到最適合自己的情緒出口。
9/24	擋手反毒 Hold住青春		地點：臺中市中央公園一樓廣場 內容：宣導反毒的知識、活動內容有：有狂想曲真人表演、反毒、與民衆面對面、親子反毒工作坊、LSD幻覺藥物諮詢、講解毒品的來源、竹林吸食毒品危害、吸食毒品設置諮詢體驗區、與民眾接觸與互動。



教育局與衛生局
從3大面向建置
校園心理健康支持網



活力中市

健康生活

快樂人生



青少年情緒守門員

主動·關懷·務實·創新

臉書專頁

短片與小品文 徵選



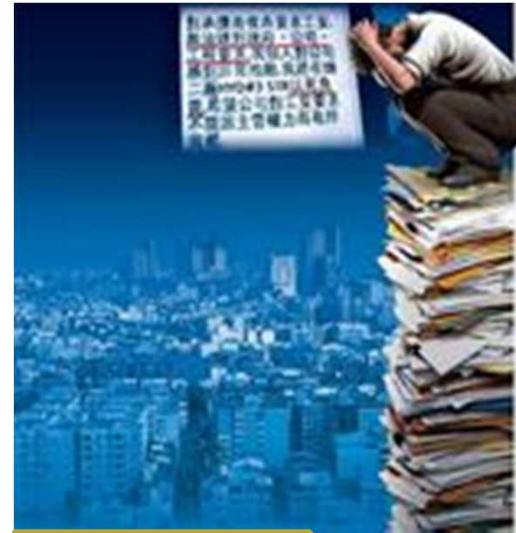
青少年情緒守門員318名



青少年情緒守 門員論壇



健 康 生 活



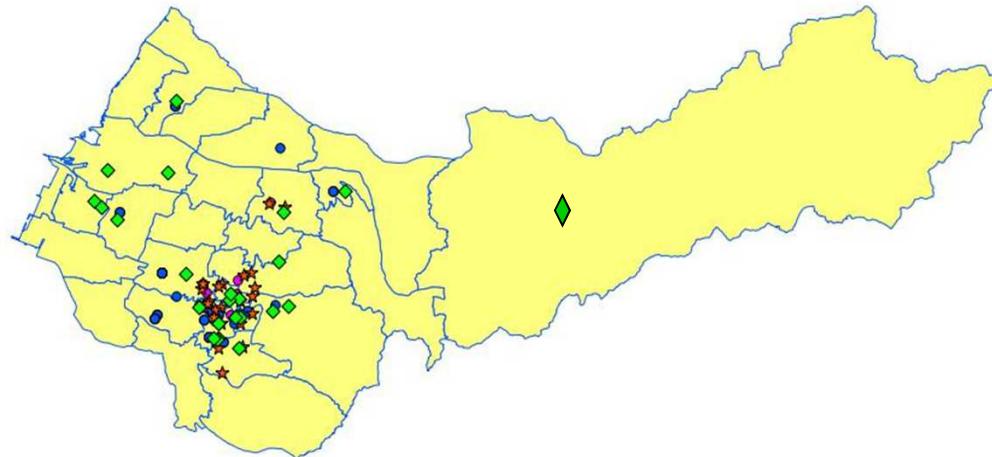
得獎短文





臺中市心理健康地圖

資源可
近性



22個衛生所成立心理諮詢點



臨床心理師 114人
諮詢心理師 155人
精神醫師 124人

網絡聯結與互訓

中市

請輸入樂齡服務關鍵字

瀏覽人次：00067321

樂齡活動 4 樂齡服務 13

全部地區

心理諮詢

臺中市山海屯國際生命線協會
臺中市豐原明義街46號
1.81 km

喆方心理諮詢所
臺中市北屯區安順東6街42號1樓
7.66 km

中區老人諮詢服務中心老朋友專線
台中市北區漢口路四段17號
8.62 km

財團法人張老師基金會台中分事務所
臺中市北區進化北路369號7樓
8.82 km

臺中市政府衛生局 Copyright © 版權所有 電話：04-2526-5394 服務時間：周一至週五 地址：42053 臺中市豐原區中興路 136 號

主動・關懷・務實・創衛

樂齡福利 友善樂齡 城市種子 系統滿意度

手動定位 我的位置 台灣台中市豐原區中興路136號

地圖

臺中市山海屯國際生命線協會

地址：臺中市豐原明義街46號

電話：1995

網址：http://www.npo.org.tw/nplist_detail.asp?id=1654

如何前往



職場多面向訓練課程 強化心理健康知能

- 職場員工心理健康促進訓練
- 事業機構主管人員心理健康知能研習
- 各職業公會心理健康教育訓練
- 市府心理健康種子人員培訓
- 專業醫療人員訓練
- 新移民及外籍勞工通譯人員訓練
- 弱勢族群關懷志工訓練





職場心理健康支持環境 對事業單位



提供:EAP訊息、留言板、
資源連結等
職場心理健康相關服務與
訊息。

EAP 台中市政府勞工局員工協助健康網站



- 關於我們
- 最新消息
- 網站相連
- 員工協助方案
- 我有話要說
- 身心紓壓區



活動剪影



活動剪影

最新消息

- [2012-08-29] [\[員工心理諮詢\]~服務申請表下載](#)
- [2012-08-23] [\[講座申請\]-歡迎各企業單位申請您的專屬講...](#)

[MORE](#)

身心紓壓區

- [\[講座新訊\]\[講座辦理\]-歡迎各事業](#)

我有話要說

[MORE](#)

會員登入

帳號 :

密碼 :

[加入會員](#) [登入](#)

[查詢密碼](#)

[重新認證](#)

活力 中市

健康 生活

快樂 人生



本年度至10月底績效

- 拜訪事業單位21家。
- 辦理8場次講座，計500人次參加。
- 提供心理諮商及法律諮詢服務共6人次。
- EAP網站瀏覽人次已逾千人。



特殊族群心理健康促进





臺中
Health Bu

開懷·務實·創衛

精神病人照護與去污名化

族群
尊重

我們有很好政
策幫助他不歧
視他們

最新消息：倡議精神分裂症要改名為
思覺失調症了!!

臺中市政府衛生局記者會/教育演講：

精神病康復
從想像到真實
Recovery:
from imagination to reality

邀請參加

日期：103年4月30日
時間/地點：
記者會 9:20-10:00
地點：台中市政府新市政大樓
演講 14:00-16:00
地點：中國醫藥大學附設醫院
癌症大樓一樓演講廳(北區五順街122號)
有中文翻譯
歡迎病友、家屬、專業人員參加
座位有限、請早入場

糖尿病的人可以當糖尿病醫師，精神分裂症的人，可不可以當精神科醫師？

◆1969-74 他進醫學院前，因精神分裂症多次住院
◆普林斯敦大學畢業，1968取得威斯康辛大學人文學士，1976獲華盛頓大學醫學博士，大學精神科住院醫師，專科醫師
◆在麻州 Wakefield, Riverside Outpatient Clinic從事社區精神醫學，醫療主任12年
◆舊金山市精神衛生委員會委員 (President's New Freedom Commission on Mental Health)
◆1992 帚尾創立國家充權中心 (National Empowerment Center)主任，現任中心，在全國演講及推動政策
◆在 Hospital and Community Psychiatry and the Psychosocial Rehabilitation Journal 等期刊發表著作
◆結婚，育有兩女

精神病 ≠ 精障

主辦：臺中市政府衛生局、中國醫藥大學附設醫院、台灣精神醫學會、台灣社會與社區精神醫學會、中華民國康復之友聯盟、台灣精神分裂症研究學會 協辦：財團法人臺中市私立精神衛生社福基金會 指導單位：衛生福利部心理與口腔司





基金贊助精神病友之亮點計畫

- 車資補助補助低收戶或中低收入戶病患者就醫 1,788人次

活動類型	活動名稱	參與人數
記者會	社會有愛，給天使一雙翅膀	200人
講座	身心障礙社會福利-東勢、豐原、石岡衛生所	155人
運動會	第22屆鳳凰盃運動會	150人
	精神復健保齡球賽	
電影欣賞	假日關懷公益電影院-鋼鐵人3、食破天驚2、KANO	700人
才藝比賽	臺中市康復天使趣味競賽暨歌唱才藝比賽	620人



TIMELINE
FOR
2014

03.21
「假日關懷公益電影院-KANO」



05
「假日關懷公益電影院-羅馬浴場2」
@中興高中



08
「關懷公益電影欣賞系列-基金會」
@中威台中影城

2014



05.12
「2014 董事會」
@臺中市風尚人文咖啡館潭子店



06
「說故事及說笑話比賽」



活力中市

健康生活

快樂人生



主動・開懷・務實・創衛

男同志們的簡單心願：
跟一般人過一樣的生活~
**安居・樂業・自在生活：應享有自由戀
愛、平等成家的權益**

青少年求學期間面臨的問題

問題	一般人	特殊性別傾向
一、被歧視	9.1%	43.8%(4.8倍)
二、被霸凌	2.9%	32.1%(11倍)
三、家人語言或肢體暴力對待	4%	23.4%(5.8倍)



祝福同志們的誓言相許 (蔡副市長及本人)





轉角遇到愛—
失落與哀傷輔導

協助高關懷族群



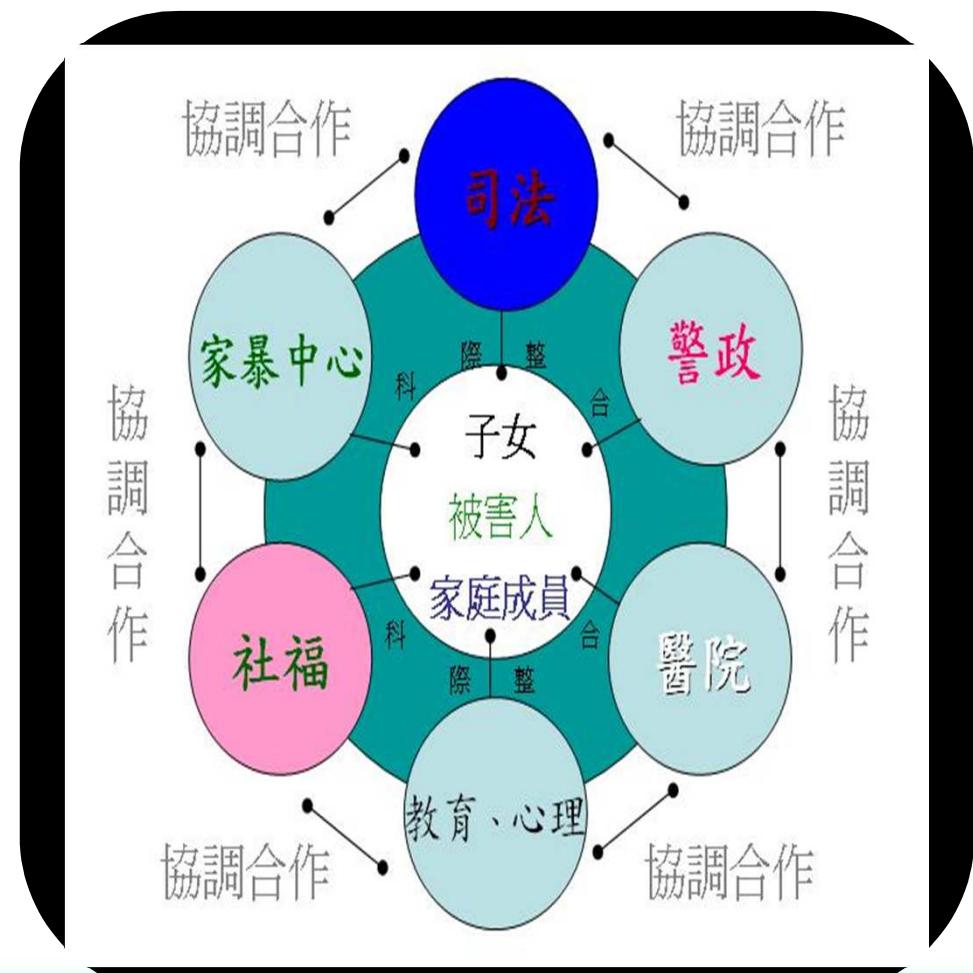
外配關懷



活力中市

健康生活

快樂人生





本市性侵害相對人再犯統計

- 本市累計性侵害個案量為1,668案：
 - 再犯性侵害案為7案，為0.42%。
 - 再犯他案件為78案，為4.7%。