

文／張珪 台大衛政所副教授、中華心理衛生協會監事

換個角度，用微笑面對人生 健康人生・從心開始

能發自內心的微笑，原來是一件不容易的事情，我們都需要學習與練習。
由開心到關心運動的普及，邀請大家一起來推廣。

目前社會充斥著自傷、傷人、自殺、暴力、對立等現象。在社會國家方面，源自政黨對立、族群歧視、金融危機、失業等問題的惡質情境和制度，卻使得個人導致情緒憤恨或鬱悶而無法疏導的問題。要改善這些問題，應該重視建構心理健康的良性環境。唯有以心理健康促進作為基礎，才能消弭問題的根由；也唯有每個人先建構對自我情緒覺察，才能幫忙減少可能傷害的風險，能以心平氣和的方式去提升目前惡質的環境。

作者和呂淑好老師，共同在2004年發起「健康人生聯盟」，在2005年集結上千人連署書給衛生署，要求將心理健康促進融入健康促進的工作中，強調心理健康是每個人的權利，離開心理健康就不叫做健康。這也符合國健局一向提倡「身心平衡」的觀念。因此行政院衛生署國民健康局補助中華心理衛生協會，在2006年8月1日

開始辦理「社區心理健康促進整合模式試辦計畫」，希望全民都能有身心健康平衡的生活態度與健康行為，並進一步關懷家庭、社區、國家的整體健康。

建構相互關懷的社會

中華心理衛生協會提出「健康人生、從心開始」的方案，唯有達到身心健康平衡的心理健康促進，才能提升社會和諧，減少自傷、傷人的惡質情境；改善自殺與憂鬱的現象；此外也需了解並關懷各種慢性疾病（中風、癌症、糖尿病等），及精障病友與家屬的身心健康平衡的需求。因此若能同時

學習「知福、惜福、創造幸福」，能從關心自己的心理、生理的連結，進而關心他人，建構相互關懷的社會。

我們在社區推出簡單易行的心理健康促進三撇步，「覺察憤怒/鬱悶情緒，轉化成成長力量」，「健康人生：從關心到開心，正向心理健康的

落實」，「笑笑功：正向的態度與行動」。在8月份提出種子訓練工作坊，每位參與者都將經過自我檢視、練習、分享、帶領示範等，再進入其社群進行至少各一次帶領3種推動方案，並參與督導討論分享。而這訓練將持續由種子志工帶到各社區，各農會，各家庭、學校與職場。

推動全民的心理健康

推動心理健康促進是國際趨勢，世界衛生組織（WHO）在21世紀第一年2001年就提出世界衛生日主題是「勇於關懷、停止歧視」，關心精神疾病者社會的適應或接納，消除烙印。同年WHO年度報告也是以「心理健康」為主題，爾後WHO繼續在2003年提出〔國家心理健康政策〕系列，及至2004年正式提出〔心理健康促進〕是各國在關懷精神醫療之外需同步推動全民的心理健康。反觀我國心理健康促進，有待展開。

心理健康是“你好、我好、大家好”，是個人情緒覺察與處理、人際相互關懷支持與建設大社會環境，是訂定合理公平制度，使人人安全無懼。也是我國古訓“自愛愛人、自助助人、自立立人”的落實，當然一切可以先由個人出發，學習覺察情緒、轉化負面情緒或思考於正面，再同步改善環境與制度。

西方社會心理學家塞力格曼（Seligman）博



士，早期1975年代提出“習得無助”的理論，用此學說解釋並治療憂鬱等病人。但是近年來，他發現只一味處理發生無助導致的問題，只是事後處理或治療，有時更無助，既然無助可以是學習而來，為何不提出樂觀與感激也能夠學習而來的理念呢？

由理念變成實際行動

我國在心理衛生與輔導界，也提出不少方式來處理個人問題，這次推出三撇步，就是能讓大家多一份覺察，多幾個轉化正向方法，自2004年開始響應該年10月10日世界心理健康日，身心整合主題，提出此全民心理健康運動。

陸續共錄製3個各30秒的公益短片，主題分別為「開心日運動」、「覺察憤怒」、「關心日運動」。目前再搭配高瑞協老師倡導的「笑笑功」來推動，以其創意，暖身活動，進而轉化憤怒為正向，能放鬆而自在，能更珍惜在目前混亂社會中有一正向行動力，正向心理健康能落實，心理健康促進才能由理念變成實際行動，且能推己及人。

希望大家都能覺察到，因為心理的不愉快會影響身體的健康，而身體的不健康也會影響個人情緒與心理健康。



代售新書

綠茶生機

編著：邱湧忠博士 定價：180元

第1部：揭開神奇綠茶面紗

第2部：探訪綠意盎然的故鄉

第3部：歡喜吟唱綠茶望春風

第4部：綠茶春光一窺究竟

第5部：綠茶新世紀快樂啓航

第6部：欣欣綠茶前程向榮

第7部：綠茶新語話更長

第8部：戀戀綠茶相借問

豐年社 台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591