

心情鬱鬱寡歡怎麼辦 政府與民間攜手 引進 MHFA 推動心理 CPR

資料來源／衛生福利部

表達關心卻怕弄巧成拙，置之不理卻又擔心發生憾事，到底應該如何介入才適當？MHFA 方案是一套有科學實證基礎的專業課程，由非營利組織「國際心理健康急救」（Mental Health First Aid International）發展、提倡，自 2000 年於澳洲創建此方案後，已有 29 個國家推行，用以培訓一般民衆，辨認心理危機、適當回應，並鼓勵求助，以早期發現心理問題，化危機為轉機。台灣是第 30 個引進 MHFA 的國家；截至目前，全球有超過 700 萬人接受過這項訓練。

因應國內年輕族群自殺有上升趨勢，衛福部於 2021 年與國內自殺防治專家張書森教授研議引進 MHFA 的可行性，2022 年起，在華心的大力協助下，歷經申請、審查程序，終於由華心於 2024 年與「國際心理健康急救」組織簽約，順利引進 MHFA。國際心理健康急救澳

洲總部於 2024 年 11 月 28 日起至 2024 年 12

月 2 日，派員來台進行本地第一批講師培訓，

參訓人員包括精神科醫師、心理師、社工師、

職能治療師、精神科護理師等專業人員，及生命線、自殺防治中心與縣市政府社區心理衛生中心人員等共 16 人。

衛福部心理健康司代理司長鄭淑心表示，MHFA 就是心理 CPR，是人人都可學習的心理危機急救知能，透過 MHFA，讓我們可以有相關的知識、技能和信心，支持身邊正在經歷心理健康問題的朋友、家人或同事。衛福部已將該方案的推動納入行政院核定的「全民心理



您知道嗎？身體急症需要 CPR，如果心理發生危機，其實也有因應之道！有鑑於國人近年心理健康警訊不斷，衛生福利部與華人心理治療研究發展基金會（下稱「華心」）合作引進澳洲「心理健康急救」（Mental Health First Aid，簡稱 MHFA）方案，透過「傾、聽、給、鼓、勵（ALGEE）」五行動，為有心理危機的民衆，及時伸出援手，給予適切的協助。

許多人對於身邊親友疑似有心理或精神困擾時，想

健康韌性計畫（2025-2030年）」，將與華心共同合作，並結合跨部會、地方政府及民間單位逐步系統性推廣，以提升民衆心理健康素養，建構更具支持性的環境，讓需要的人都能被接住。

華心董事長王浩威表示，近年國內年輕人心理健康困擾與自殺死亡率明顯攀升，華心希望能將「心理健康急救 MHFA」推廣至校園，也計畫透過員工協助方案將 MHFA 推廣至職場；此外，包括警、消等較常接觸心理危機高危險群的單位，也是 MHFA 方案初期的目標對象；預計這項課程最快在今（2025）年7月份正式推出。

除了華心，臺大公衛學院健康行為與社區科學研究所也是引進 MHFA 的重要推手。所長張書森表示，國外研究顯示，MHFA 對提升受訓民衆的助人知識、信心和提供心理健康急救的意願有中等效果，臺大正在規劃研究方案，希望能了解本土訓練的成效。

心理急救口訣：傾、聽、給、鼓、勵(ALGEE)

MHFA 標準課程共 12 小時，內容包括介紹憂鬱、焦慮、精神病、物質濫用、飲食失調等精神障礙，教導包括自殺、自傷、恐慌發作、創傷、嚴重精神病發作、攻擊行為的緊急救援。心理急救五行動包括：

◆ 行動一「傾」(Approach the person, assess and assist with any crisis)

接觸及評估當事人的情況，觀察是否有自傷或傷人的風險。

◆ 行動二「聽」(Listen non-judgmentally)

不帶批判性地聆聽，細心聆聽當事人的心聲及感受，給予空間讓對方表達。

◆ 行動三「給」(Give support and information)

給予當事人支持，例如陪伴當事人做一些減壓及紓緩的活動，以及提供資訊與意見。

◆ 行動四「鼓」(Encourage the person to get appropriate professional help)

鼓勵當事人尋求合適的專業援助。

◆ 行動五「勵」(Encourage other supports)

鼓勵當事人尋求其他支援，例如向朋友傾訴心事等。

《附件：與自殺者的溝通要領》 (取自心理健康急救 MHFA 標準課程)

【 聆 聽 技 巧 】

- ✓ 當自殺者談論他們的感受時，要有耐心和冷靜。
- ✓ 無論對自殺者的行為或觀點是否同意，都要不帶評判地聆聽，接納他們所說的。
- ✓ 提問開放式問題（即不能簡單回答「是」或「否」的問題），以了解更多有關自殺想法和感受，以及背後的問題。
- ✓ 藉由總結自殺者所敘述的內容，表現你確實用心在聆聽。
- ✓ 與對方澄清重點，以確保完全理解對方的意思。
- ✓ 表示對自殺者的同理。

【 不 要 做 的 事 】

- ✓ 不要與對方爭辯他們的自殺想法。
- ✓ 不要與對方爭論自殺是否正確。
- ✓ 不要用內疚或威脅來阻止自殺，例如：不要告訴對方如果自殺會下地獄或讓家人傷心。
- ✓ 不要輕視自殺者的問題。
- ✓ 不要給予輕率的安慰，例如：「別擔心」，「振作起來」，「你什麼都有了」或「一切都會好的」。
- ✓ 不要只談自己的故事、打斷對方的表達。
- ✓ 不要流露出缺乏興趣的肢體語言或負面態度。
- ✓ 不要刺激自殺者的情緒（比如說就去死吧）。
- ✓ 不要試圖自行給自殺者診斷精神疾病。 ❌