

社區民眾心理衛生宣導

心理健康促進

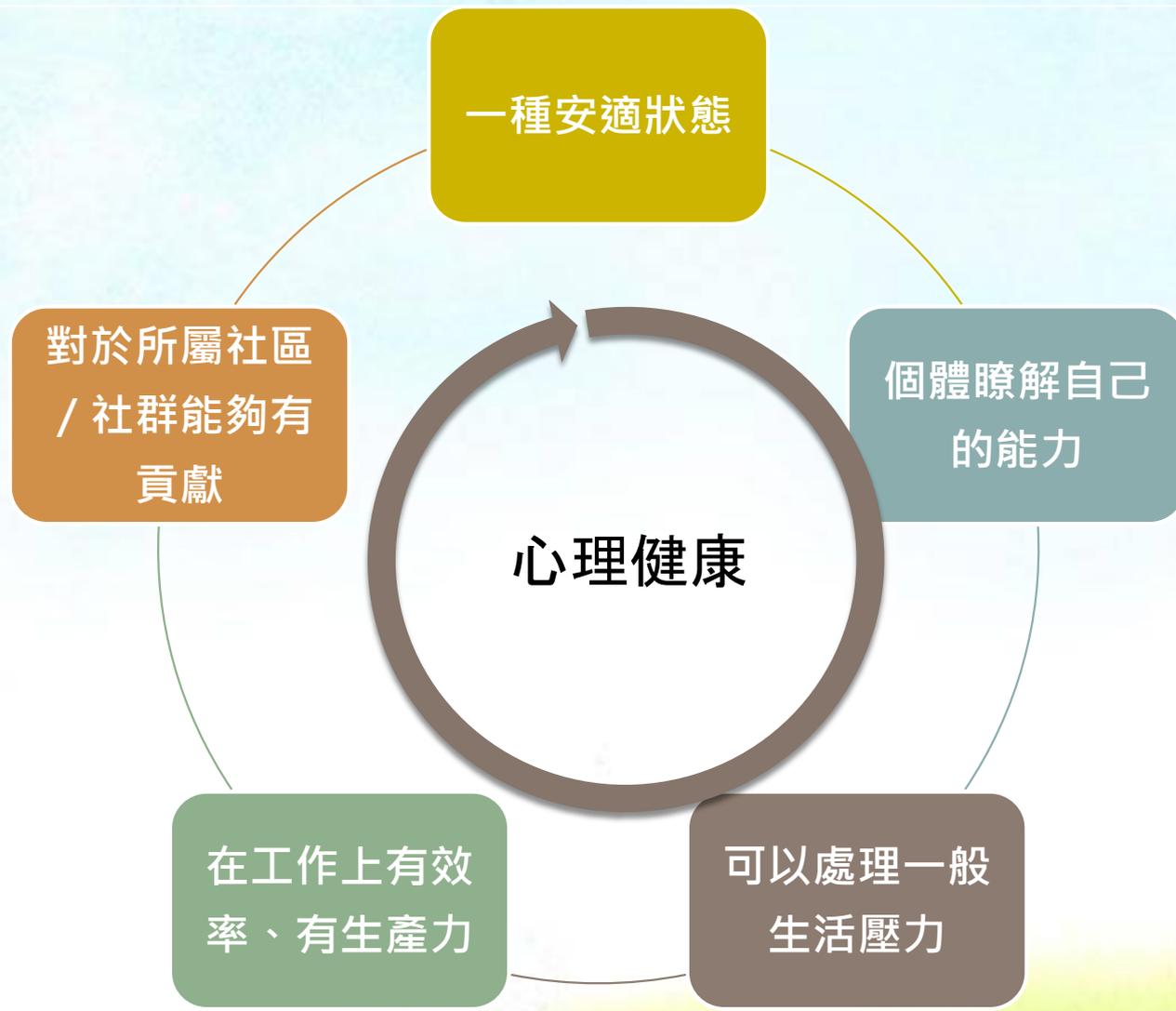
高雄市政府衛生局
路竹區衛生所
關心您



何謂心理健康？

心理健康不僅是人權，
也是健康的基礎。

世界衛生組織(World Health Organization)在
1940年代就已提出心理健康是人類的**基本權利**。



心理健康的人能夠調適自己的生活，為自己所處的社群帶來貢獻。(世界衛生組織，2005)

什麼是心理健康促進？

泛指促進正面心理健康相關的活動，關注個人和社區最大的參與，致力於改善與保護生活品質和幸福安適感。

(Worley,1997)

提出良好的
心理健康政策
/健康倡導，發展出
技能和衛生教育

預防健康
的危險性

心理健康
促進目標

增加健康
的平等

促使個人與
社區的充權

維持環境
對健康的保護

心理健康 = 會調適自己的生活

- 身與心息息相關，平時要培養健康的生活型態

健康身體

較能保持心情愉悅，身體的健康可藉由均衡飲食、定期適當的運動、適當的睡眠、多曬太陽、多從事戶外休閒活動來達成。

心情愉悅

較能輔助身體，因為愉悅時，人較不需要從暴飲暴食、網路成癮、瘋狂購物、抽菸、酗酒、吸食毒品等行為來獲得刺激。



心轉 心晴 心幸福

5動美麗人生 從「心」出發

H E A R T

Happy

Empathy

Affection

Resilience

Thanksgiving

快樂

同理

情感/愛

心理韌力

感恩

