

臺灣心理健康聯盟 新聞稿

社區心理健康四大警訊！

臺灣心理健康聯盟呼籲應強化社區心理健康模式

發布日期:2025年5月21日

新聞聯絡人:溫桂君

電話:02-2557-6980

手機: 0910 -380-365

E-mail:tfmh2022@gmail.com

在你家巷口，有心理健康資源嗎？有公衛師、心理師可以諮詢嗎？在台灣鄉鎮、偏鄉與高齡化加劇的地區，答案很可能是「沒有」。「青壯年自殺、高齡化照顧議題、衛生所人力不足、社區心理健康資源不足」四大警訊，已敲響台灣心理健康的緊急警報。由75個民間團體組成的臺灣心理健康聯盟今日呼籲：心理健康不該是口號，而要是能觸摸到的資源。政府應立即啟動以預防促進及社區為基礎的心理健康模式，強化368處基層衛生所心理健康服務功能，以整合式服務模式，回應急遽變化的人口結構與心理健康挑戰。

2044年台灣65歲以上長者人口將倍增到33.64%；高齡人數會增加345.2萬人；年輕勞動人口則大幅萎縮，減少456.9萬人，人口減少的鄉鎮市區數持續增加。社會不僅要面對失智、慢性病、長照壓力，還得面對一個更大的隱形炸彈：照顧者的心理崩潰、老年孤獨死、兒少網路成癮、青少年自殺潮……。加上疫情、俄烏戰爭、以及川普關稅政策等，造成消費者、產業界及受雇者焦慮上升。面對台灣快速老齡化及心理健康需求日益增加的挑戰，目前台灣心理健康已出現四大警訊：

1. 台灣14-44歲自殺高居死因前三名，卻長期缺乏前端的社區預防與即時支持網絡。
2. 老年人口激增，社區照顧壓力爆炸，長者及家庭照顧者無在地資源支撐。
3. 368處衛生所人力嚴重不足，公共心理衛生服務缺席。
4. 偏鄉與鄉鎮地區心理師、公衛師覆蓋率幾近於零，高風險族群孤立無援。

臺灣心理健康聯盟召集人張珏表示：「心理健康需要植根於社區，融入人們的日常生活，成為整體健康照護的重要一環。」亞洲大學講座教授吳肖琪說：「因應台灣的高齡少子化，必須加速深化社區的身心健康，建構健全的公衛體系。」

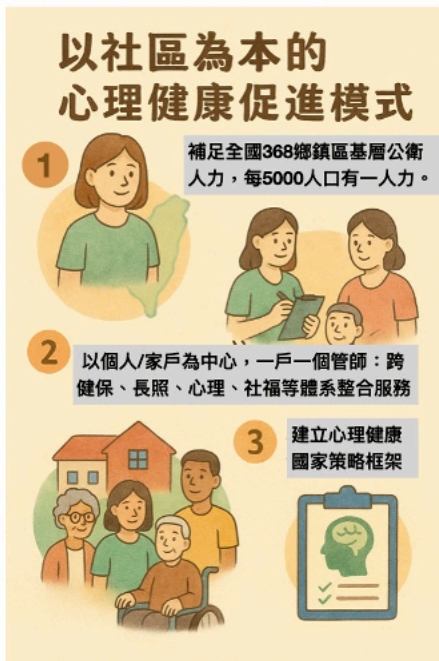
國際間積極佈建社區心理健康資源，已投入千億美元強化社區心理網絡。紐約州州長Kathy Hochul在2023年啟動「具里程碑意義的100億美元」砸下100億美元強化社區心理網。肯塔基州整合社區心理與行為健康照護資源：以「讓隱形變可見」(Making The Invisible Visible)的策略，提供社區行為健康診所(CCBHC)整合照護、「找得到人的心理健康地圖」等措施。澳洲落實「地方治理、中央資源」，建構地區性心理照護網絡，實施分級照護模式(Stepped Care Model)。

臺灣心理健康聯盟將在5/27晚上七點到九點，在線上辦理「從政策到社區——心理健康政策論壇」，為心理健康政策把脈、提出建議，並呼籲政府推動以預防促進及社區為基礎的心理健康模式，發展整合式服務模式。臺灣心理健康聯盟召集人張珏提醒「透過社區為本的心理健康促進模式，我們能更有效地預防問題、及早介入，並提供持續性的支持，讓每個人都能獲得所需的心理健康資源。」據此，提出以下建議：

1. 強化368處基層衛生所與鄉鎮健康中心心理健康服務功能：比照社安網充實社工人力，基層衛生單位能達到每5,000人口／一個公衛護理或公衛專業人員，解決人力短缺（特別是公衛護理師、公衛專業人員）問題，全國補足4,700人。配置心理健康專責人力，落實心理健康在地服務，並特別關注快速超高齡社會下多重慢性病、失智或失能者心理健康需求。
2. 以「個人/家戶為中心」的整合式服務：結合健保、長照2.0、心理健康、社會福利與預防促進，強調「一戶一個管師」的整合模式，解決多元複雜家庭困境。
3. 以「社區為中心」的健康服務：成立社區心理健康推動辦公室(CMHO)：仿照美國PHNs模式，整合地方社區資源，建立社區心理促進與預防機制，優先支持高風險族群與照顧者，讓社區成為守住心靈健康的第一線。
4. 建立心理健康國家策略框架：呼應2025年WHO行動指南，以人為本、跨部門合作，制定

心理健康政策框架，實現「深化社區心理健康，建構健全的公共衛生體系」願景。

心理健康不是「等問題發生才補救」，而是需要「在社區就能被支持、被理解、被守護」。我們不能再讓「地點」決定「命運」——每一位住在偏鄉、雙老家庭、孤獨公寓裡的人，都有權利獲得完整的心理支持。



以社區為本的 心理健康促進模式

製作者：臺灣心理健康聯盟工作小組

1. 補足全國368鄉鎮區基層公衛人力，
每5000人口有一人力。
2. 以個人/家戶為中心，一戶一個管師：跨
健保、長照、心理、社福等體系整合服務
3. 以社區為中心的健康服務
4. 建立心理健康國家策略框架

■ 臺灣心理健康聯盟發言人：

張淑慧 0922450345 Email : crime1201@gmail.com

■ 歡迎記者加入臺灣心理健康聯盟新聞媒體 Line群組：<https://line.me/ti/g/yQf9Rx9HJS>



請注意：所有 LINE 用戶皆可透過此連結加入您的群組。