

## 介紹“開心行動”（提綱）

### 簡介：

本期節目是“開心行動”心理健康漫談系列的第一期。在節目當中Ivan 和David 以交談的方式向您展示了“開心行動”的全幅畫面。什麼是“開心行動”？它名字的內涵是什麼？“開心行動”是怎麼來的？它要達到什麼樣的目標？為什麼要在華人社區開展“開心行動”？“開心行動”所提出的反歧視口號是什麼？這項活動將通過什麼方式進行？怎樣獲得它所提供的資訊？尋找這些問題的答案，敬請收聽本期節目，Ivan 和David 將向您述說“開心行動”的故事。

David：

各位朋友，大家晚上好。非常高興能夠借助 FM90.6 中文電臺，同大家在空中相會。從今天起每週四晚上的同一個時間，即 7：15 —— 8 點，我和我的同事 Ivan 要為大家主持“開心行動”的心理健康漫談節目。我想這樣吧，先讓我們做一下自我介紹，和大家認識認識。Ivan 你先來。

Ivan：

大家晚上好，我是馬來西亞華人，2001 年我來到紐西蘭時，我曾經是一名國際學生。現在，我在心理健康基金會工作。

David：

好，Ivan，您順便給大家介紹一下心理健康基金會吧。我們基金會是幹什麼的，您和大家說一說。

Ivan :

好的。紐西蘭心理健康基金會是心理健康知識的推廣和普及機構。跟同類機構相比，紐西蘭心理健康基金會的規模最大，歷史也很長。該您介紹了，David。

David :

我來自中國大陸，來這裏後我先學習一段時間的英語，後來先後在 Unitec 和 Massey University 攻讀社會工作的學士和碩士，我現在在心理健康基金會工作，從事“開心行動”工作。實際上我們今天這個節目也是“開心行動”的一部分。

Ivan

那您能不能介紹一下“開心行動”，什麼是“開心行動”？

David:

行，沒問題。“開心行動”實際上是一項針對華人社區的精神健康普及活動。具體說有三個目的，目標：即反對精神疾病歧視，普及精神健康知識，提高精神健康意識。“開心行動”是我們起的中文名，它是主流社會反對精神疾病歧視活動的一部分。所以，要瞭解“開心行動”，還要首先瞭解主流社會的反精神疾病歧視活動。

Ivan :

那您就給大家介紹一下主流社會的反精神疾病歧視活動吧。主流社會的這項活動是什麼時候開始的，怎樣提出來的？

David :

紐西蘭的反對針對精神疾病歧視的活動最初起源于一份研究報告。早在 1996 年，梅森（Mason）這個人和他的另兩位同事在他們的研究報告中提出這樣的觀點，即每年大約有五分之一的紐西蘭人在某種程度上要經歷精神疾病。經歷了精神疾病的人是能够康復的，但是，康復以及他們重返工作崗位的主要障礙不是他們的疾病本身，恰恰是人們對他們的歧視態度。這份報告提交後，立即得到了紐西蘭政府的高度關注，衛生部決定設定專門的項目普及心理健康知識，反對對精神疾病的歧視，并于 1997 年正式在全國範圍開始。紐西蘭全國有二十六個精神健康普及和服務機構參與這項活動。紐西蘭心理健康基金會還成立了專門的反歧視部門和團隊。

Ivan :

哎，David，這麼說，這項活動已經搞了十年了。另外，據我所知，類似的活動在主要西方國家都有。但像新西蘭這樣大規模，這麼持久的，由衛生部牽頭，設立國家級的長期項目的情況，還真不多見呢。

David:

是的，應該是第十個年頭了。另外，我也同意您的看法。新西蘭在這方面確實是一個比較超前的國家。即使是在主要的西方國家，例如，加拿大、英國、美國和澳大利亞等都舉辦一些活動，進行心理健康知識的普及，其中包括反對對精神疾病歧視的內容。但是和我們紐西蘭比，他們在規模上，力度上，時間上還不行，可以說還有些失色，儘管我們國家很小。

另外 Ivan，我還記得，2001 年，當時的衛生部長 Annette King 參加世界衛生組織在日內瓦舉辦的論壇時，還有個小插曲。當時會議上 190 多個國家的代表都對我們帶去的材料感興趣。世界衛生組織的總幹事 Bruntland 更是感興趣，還把我們的材料帶回家裏了呢。

Ivan：

是嗎？太厲害了。David，可不可以向聽眾解釋一下，那麼，為什麼我們還要在華人社區搞這樣的活動呢？。

David：

是呀？下面的問題就是，既然我們已經搞了這麼多年的反歧視活動了，搞得又那麼好，那麼，為什麼還要把華人社區單列出來，還要在華人社區專門搞這樣的活動？

Ivan：

原因很簡單，就是因為主流社會的反精神疾病歧視活動在華人社區沒有產生太大的影響。因為反精神疾病歧視活動是通過媒體進行的宣傳活動，但是，大多數華人更喜歡使用中文媒體，閱讀中文報紙，收聽中文電臺，收看中文電視節目。所以，主流社會的反歧視活動進行了好多年，影響很大，但在華人社區却很少有人知道。

David：

不瞞你說，如果不學這個專業，不做這份工作，我也不知道。當時，在華人社區

進一步進行反歧視活動這個問題還是您提出來的吧？這裏我順便介紹一下，在華人社區單獨進行反精神疾病歧視活動，這個建議就是我們在這裏的 Ivan 提出來的。他在工作中，發現主流社會的反歧視活動沒有觸及到華人社區，就提出了在華人社區，用華人的語言進行反精神疾病歧視活動。這個提議提出後，立即得到許多華人專業人員的響應和支持。最後，紐西蘭心理健康基金會決定接受 Ivan 的建議。

Ivan：

2006 初，我們遞交項目申請報告，并得到衛生部的批准。同年 6 月份，我們針對華人社區的反對精神疾病歧視活動正式開始。

David：

所以說，今年是“開心行動”運行的第二年頭，也是該項目的第二個階段。

Ivan：

對。這是這個項目的第二個階段。

David：

另外，華人社區單搞“開心行動”，除了語言方面的考慮外，還有文化方面的考慮。我們使用漢語進行這個項目，同時還要考慮到華人的習慣和習俗，考慮到華人的實際情況。單獨在華人社區搞這樣的項目，在文化上更容易為華人接受，效果會更好。

Ivan :

回到剛才的問題。剛才您說到“開心行動”有三個具體目標，其中之一就是反對對精神疾病的歧視，是吧。那麼，為什麼要反歧視？

David :

我想，首先我們應該明確，那就是任何歧視都是不允許的。“開心行動”有三項具體目標：第一，反對精神疾病歧視。第二，普及精神健康知識。第三，提高精神健康意識。這三個目標不是彼此孤立的，而是相關聯的。缺乏精神健康方面的知識，就會對精神疾病抱有偏見和誤解，精神健康意識就會差，對精神疾病及精神疾病經歷者就可能有歧視的態度。而實際上，從世界範圍內看，精神疾病的發病率一直呈上升的趨勢，而人們的精神健康意識却比較淡薄，尤其是我們華人，因為我們通常只把身體上的疾病，諸如闌尾炎、糖尿病以及肝炎才當作病，而忽視精神健康。與精神健康知識缺乏相關聯的，就是歧視態度的存在。

Ivan :

是的。在這裏我還有想大家講一講，“開心行動”這個名字也是我們起的呢。

David:

是的。正像 Ivan 講的那樣，“開心行動”這個名也是我們起的。它是由我們的一位華人專業人員提出的，這位華人專業人員提出後，大家都很贊賞。附帶說明一下，在中國大陸，有一個普及抑鬱症方面知識的項目，叫“陽光工程”。香港也有一個類似的項目叫做“陽光五月”。總之，這樣的項目，意思都是讓您的心理充滿陽光。

把字拆開來分析，“開心行動”有兩個意思。一個是希望大家開心快樂，開開心心。另一個希望大家敞開心扉，平等待人，反對對精神疾病的歧視。所以，我們可以說，“只有開心，才能開心”。只有平等待人，反對對精神疾病的歧視，才能最終為我們共同開心創造條件。

剛才，我提到“開心行動”是主流社會反對精神疾病歧視活動的一部分，或是一個延伸。主流社會的反歧視叫做 LMLM，可以直接翻譯為“你我同心”。這種翻譯可能過於偏重字面，我們可以更多地考慮文化方面的要求，它的本意是“我的心理和你的心理是一樣的，精神疾病可能發生在任何人身上。” 同樣，毛利社區反精神疾病歧視所使用的口號是“發揮潛能，減少歧視”。我想，我們使用“開心行動”可能更積極，它既突出了健康，突出了人們對健康的期盼，又突出人與人之間的相互尊重。可以說，層次更高，“開心”可不是一件簡單的事，它不僅僅是沒有病。

Ivan:

David，接下來能不能給聽眾朋友介紹一下，我們將怎樣進行“開心行動”的第二階段？

David:

我們將收集、整理、編輯一系列故事。這些故事記述的都是精神疾病經歷者及其家人的親身經歷和感受。同時，我們還將撰寫一系列介紹性文章。這些故事和文章將在《信報》（星期三）、《中文先驅報》（星期四）和《鏡報》（星期五）的“開心行動”專欄發表，同時也將刊登在紐西蘭心理健康基金會的網站

[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz) 和博愛社的網站 [www.boaishe.org.nz](http://www.boaishe.org.nz). 上。這是第一部分。第二部分是社區教育。我們將組織“開心行動”反精神疾病歧視講座。第三部分是開展“說出你的心聲活動”，即培訓反精神疾病歧視宣講員的培訓。第四部分就是舉辦“開心行動”專題廣播節目。就像我和 Ivan 今天在這樣所做的一樣。我們將在每週四 7 點 15 分至 8 點，在 FM90.6 華語廣播電臺 支持“開心行動” 專題節目 —— 心理健康漫談。

Ivan:

另外，我們還提出了“開心行動”的口號。我認為我們的口號也很華人化，有華人味道，這就是說非常符合華人的特點和口味。

David:

這個口號是不是廣播中的廣告詞已經提到了，這個口號叫做“開心行動：我同你一樣有愛心，希望你有愛我的心。”我認為前一句話是說精神疾病患者的心理和心靈同大多數人是一樣的，都有愛心，都是善良的人。後一句話呢，是說希望的，就是希望大家給予精神疾病經歷者以更多的關愛。所以，口號的中心思想是反對歧視，提倡關愛。

Ivan:

下面我和 David 將採取問答的形式，回答有關“開心行動”的問題。我先來。“開心行動”所提供的材料可以作為醫療意見嗎？

David:

不能。“開心行動”是一項心理健康普及項目，它所提供的知識和信息都是經過

專業人員整理的，是有科學依據的，但不能作為醫療意見。因為，醫療意見只能由有執業資格的醫生提供。所以，請記住，有問題首先要看醫生。

Ivan:

閱讀“開心行動”材料後，感到不舒服怎麼辦？

David:

可採取下列措施：

撥打紐西蘭賭博基金會的亞洲熱線 0800 862 342 或中文生命線 09-522 2088；0800 888 880。突然發病，奧克蘭地區危機處理組的電話是：0800 800717。如情況更緊急，可以直接撥打“111”。

Ivan:

怎樣獲得“開心行動”提供的資訊？

David:

登錄紐西蘭心理健康基金會網站 [www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz) 和博愛社網站 [www.boaishe.org.nz](http://www.boaishe.org.nz)；閱讀《信報》（星期三）、《中文先驅報》（星期四）和《鏡報》（星期五）的“開心行動”專欄；參加“開心行動”組織的反精神疾病歧視講座；收聽 FM90.6 華語廣播每週四 7 點 15 分至 8 點的“開心行動”專題節目——心理健康漫談；利用新西蘭心理健康基金會提供的免費中文心理健康資料。

Ivan:

什麼地方可以瞭解“開心行動”的詳細情況？

David:

打電話給 Ivan ，也就是我們今天現場的 Ivan 。電話：3007017

Ivan:

可以轉載“開心行動”的材料嗎？

David:

“開心行動”希望大家廣泛傳播它所提供的資訊，但版權是屬 紐西蘭心理健康基金會的，屬 “開心行動”的，未經“開心行動”的書面同意，任何個人和機構不能以任何形式轉載。

下面時間是分享有精神經歷者撰寫的康復故事…