



語言可以如何幫助我們應對職場中的精神健康污名

何謂精神健康污名？

污名是指與某些特徵相關的任何負面態度、偏見或錯誤信念，通常會導致歧視或邊緣化。研究指出三個元素是導致精神健康污名的主要來源¹，包括：

- 知識問題，例如無知或錯誤信息；
- 態度問題，例如偏見；
- 行為問題，例如歧視。

這些問題反過來又會對用於標籤和討論精神健康相關話題的措辭選擇產生負面影響。

為什麼解決污名如此重要？

根據Mind HK於2023年進行的一項調查²，該調查共有1,014名受訪者，結果顯示：

- 47%稱他們不願意居住在經歷精神健康困擾的人附近；
- 4分之1表示願意與被診斷有精神健康問題的朋友斷絕關係；
- 44%的受訪者認為「缺乏紀律和意志力」是精神健康疾病的主要原因；
- 55%的受訪者稱他們本人或其認識的人曾經歷過因精神健康問題帶來的污名

精神健康污名可能會導致正在經歷精神健康困擾的人因為害怕被評判或孤立，而不願向他人披露或分享自己的挑戰。這可能會降低自尊心，影響工作專注力，並使他們不願尋求治療。在結構化和正式的環境（如職場）中，污名可能會進一步惡化。最近的CMHA HK員工福祉調查發現，污名仍然是職場需要解決的主要問題之一，只有50%的員工表示他們在工作中與某人談論過自己的精神健康狀況。

我們對語言的使用如何影響了污名？

我們使用語言的方式在延續或打破精神健康污名方面起著重要作用。以包容性的方式與員工溝通，是培養精神健康非污名化態度，並營造心理安全工作環境的關鍵。

包容性的溝通方式可以確保所有員工都能感受到被重視、被尊重和歸屬感。我們需要做更多的工作來教育公眾，並打破有關精神健康的迷思。無論是在公司內部溝通還是同事之間的口頭交流中，注意語言的使用都會對促進職場的包容性產生重大的積極影響。



¹ Brohan, E., Slade, M., Clement, S. et al. Experiences of mental illness stigma, prejudice and discrimination: a review of measures. BMC Health Serv Res 10, 80 (2010).

² Mind HK and the Social Policy Research Limited, 2023



精神健康相關語言的應用：實用提示

使用…	避免使用…	為什麼？
「自殺身亡」 「自我了斷」	「自殺成功」 使用「輕生」、「做傻事」等用詞。	我們不希望將死亡與成功或失敗聯繫在一起。 我們不希望將自殺批評為自私或者不智的。
可以使用一個人： <ul style="list-style-type: none">• (被診斷有或有) [精神健康困擾]，或• 「正經歷精神健康狀況的困擾」等用語	使用「精分佬」、「厭食女」、「嗰個精神分裂」等用詞。	不要以精神健康診斷來標籤一個人。 一個人的精神健康狀況只是其身份特徵的一部分，並不能完全定義他。
如果當事人被診斷有精神健康狀況，請使用正確的術語來反映和解釋診斷結果。	稱別人為「瘋子」、「瘋狂的」、「瘋癲的」、「癩線」等。	這些用詞極其污名化，並無法準確反映一個人正在經歷的精神健康狀況。
避免在精神健康問題和暴力之間建立過於簡化或不準確的聯繫。	使用「危險的」、「不穩定的」、「不可預測的」等詞語來標籤精神健康疾病。	物質濫用和社會經濟壓力是影響暴力行為的主要因素，而不僅僅是因為精神健康狀況。
適當地使用術語。	在沒有已知診斷的情況下，隨意使用臨床術語，例如強迫症(OCD)、創傷後壓力症(PTSD)、「精神分裂症」等來描述一個人的行為。	準確使用臨床術語對於避免輕視精神健康困擾的影響或延續污名化非常重要。

重要結論：

我們在使用措辭時都有選擇的空間。適當地使用術語可以有助於強化精神健康疾病是可以治療和控制的事實，個人的價值並不由其精神健康狀況所定義。

我們可以通過掌握包容性語言實踐的信息和知識，並反思自己在精神健康溝通中的行為與態度，來應對污名問題。在語言表達上更加謹慎、包容和準確，是減少精神健康污名的第一步，也是重要的一步。



資源

- [Brohan, E., Slade, M., Clement, S. et al. Experiences of mental illness stigma, prejudice and discrimination: a review of measures. BMC Health Serv Res 10, 80 \(2010\)](#)
- [Mind HK Media Guidelines: Reporting on Mental Health Conditions \(Chinese\)](#)
- [Language and Stigma, Everymind](#)
- [Why the language we use to discuss mental health matters, Everymind at Work](#)
- [Language Do's and Don'ts, Canadian Mental Health Association](#)
- [Volkow, N.D., Gordon, J.A. & Koob, G.F. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. Neuropsychopharmacol. 46, 2230–2232 \(2021\)](#)



香港城市精神健康聯盟

**City Mental Health
Alliance** HK

The City Mental Health Alliance Hong Kong (CMHA HK) is a not-for-profit membership organisation. We are an alliance of businesses, working together with mental health experts and partner organisations, to achieve our vision that every workplace will protect, support and create positive mental health for their people.

We provide training, events, resources, research and practical support for companies wishing to create mentally healthy workplaces.

CONTACT

For more information, please email: info@cmhahk.org

Website: cmhahk.org

LinkedIn: [City Mental Health Alliance Hong Kong](#)