



笑著行聖經調查小組

世界精神衛生日來源研究

基本資料

項目	內容
節日名稱	世界精神衛生日 (World Mental Health Day)
日期	每年 10 月 10 日
國家／地區	全球 (世界衛生組織 WHO)
類別	聯合國國際日
官方意義	提高公眾對精神健康問題的認識，動員支持精神健康事業
主要習俗	宣傳活動、心理健康教育、公益募款、專業機構研討

歷史來源

世界精神衛生日由「世界精神衛生聯盟」(World Federation for Mental Health, WFMH) 於一九九二年發起，首個紀念日為一九九二年十月十日，時任副秘書長理查德·亨特 (Richard Hunter) 倡議設立。其後全球逾一百五十個國家參與。自一九九四年起，該日開始設定年度主題，例如「自殺預防」等。世界衛生組織 (WHO) 亦將該日納入其精神健康推廣議程，並支持相關的全球行動計畫。該日的宗旨為倡導精神健康權益、減少污名、促進防治與康復服務。

異教根源

其一，以心理學取代神的赦罪與醫治。現代精神健康論述常將人的痛苦全然歸因於生理與心理機制，忽略罪的問題與人與神關係的破裂。詩篇 32:3-5 論認罪得赦免的釋放；詩篇 103:2-3 「他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病」。

其二，以自我實現為救贖。部分心理治療傳統源於人本主義心理學 (如馬斯洛、羅傑斯)，以自我實現與自尊為終極目標，屬人本主義的拯救論。申命記 6:5 要求盡心愛神，而非以自我為中心。

其三，將精神健康神聖化為現代教條。醫療與心理援助本身為美事，惟當專業體系被視為唯一真理來源、拒絕屬靈層面的解釋時，便形成世俗化的壟斷。哥林多前書 2:14；歌羅西書 2:8。

其四，與古代以宗教儀式處理精神苦難的對照。古代民族常以占卜、驅邪、獻祭處理精神與情緒之苦，聖經則指向耶和華為醫治者。出埃及記 15:26「我耶和華是醫治你的」。

演變過程

第一階段（一九九二年）：WFMH 發起世界精神衛生日。第二階段（一九九四年）：開始設定年度主題，擴大全球參與。第三階段（二十一世紀）：WHO 納入精神健康全球行動計畫，議題擴展至自殺防治、青年心理健康與職場心理健康。第四階段（近年）：疫情後精神健康議題更加凸顯，該日成為全球公共衛生的重要平台。

聖經立場（以摩西五經過濾）

第一，耶和華是醫治者。出埃及記 15:26「因為我耶和華是醫治你的」；詩篇 103:2-3。

第二，認罪與赦免帶來心靈的釋放。詩篇 32:3-5「我向你陳明我的罪……你就赦免我的罪惡」；箴言 28:13。

第三，當將憂慮交託神。彼得前書 5:7「要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們」；詩篇 55:22。

第四，喜樂與平安源於神。尼希米記 8:10「因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量」；腓立比書 4:6-7。

第五，當以恩慈顧念軟弱者。利未記 19:14「不可咒罵聾子，也不可將絆腳石放在瞎子面前」；申命記 15:11要顧念窮乏的弟兄。

總而言之，顧念精神受苦者、減輕污名與提供援助，合於聖經對憐憫與顧念弱者的教導。惟現代精神健康論述若全然排除罪的問題與神的醫治，以心理技術與自我實現取代與神的關係，則屬人本主義的偏差。信徒當以神的話語為根基，將憂慮交託耶和華，並以恩慈顧念受苦的肢體。

引用來源

1. 世界精神衛生聯盟（WFMH）世界精神衛生日資料（1992 年發起） 2. 世界衛生組織（WHO）精神健康全球行動計畫 3. 維基百科：World Mental Health Day；World Federation for Mental Health 4. 聖經經文：出埃及記 15:26；利未記 19:14；申命記 6:5、15:11；尼希米記 8:10；詩篇 32:3-5、55:22、103:2-3；箴言 28:13；腓立比書 4:6-7；彼得前書 5:7；歌羅西書 2:8

研究日期：15/09/2026 *研究單位：聖經研究部 07 世界節日來源研究室*

以上內容皆從網上公開資料所得，看官請自行核證

— 報告完 · □ 笑著行聖經調查小組聖經研究部制作 · BiblePI 協作 —

