

應對和管理海員心理健康方面的挑戰



前言和致謝

近兩百年來，海員教會學院（SCI）一直專注於支持和擁護海員和船員。在我們看來，這些在水上工作的專業人士，他們的應變能力和健康狀況不斷受到工作的考驗。在每一份合同履行過程中，海員們都要面對與親人的長期分離、艱苦的日程安排和常常是危險的天氣，此外還有我們在現代生活中面臨的無數焦慮和壓力。我們都會擔心，我們都希望自己和家人平安無事。海員們也不例外，但他們在海上，在與世隔絕且常常充滿風險的環境中，面臨著各種挑戰。

因此，自 1834 年成立以來，SCI 一直致力於從個人、專業、社會和情感等方面全面關愛海員。我們現在知道，所有這些因素都會影響一個人的精神健康，而保持精神健康與保持身體健康同樣重要。

通過與美國保賠協會的合作及其在海上保險和減少風險方面的豐富經驗，我們提供了這份出版物作為另一條生命線支持：通過它，我們希望提供有關海員—即使是最好和最有意義的海員—所面臨的心理健康問題，以及他們的船員同事、高級船員、船東和船舶經營人可以如何提供幫助。一艘船離開港口時不能沒有救生艇，同樣的，一艘船在開航時應該為船員配備心理健康資源的工具。

本出版物反映了醫學專家和學術權威的意見和專業知識。我們衷心感謝耶魯大學醫學院的 Martin Slade 醫學博士和 Pam Kern 心理諮詢師，感謝他們從臨床角度提供的意見；感謝 Crowley Maritime 公司的 Ira Douglas、Hedi Marzougui 船長和 Morgan McManus 船長，感謝他們提出的寶貴專業見解。我們還要感謝美國保賠協會的 William Moore、Eng 博士和 Danielle Centeno，感謝他們的密切合作和諸多貢獻。感謝我 SCI 的同事 Naomi Walker 博士為本資料的創建提供指導。最重要的是，這本出版物和 SCI 的所有工作都是以我們海事專業人員的生活經驗為指導的。能為他們服務是我的榮幸。

The Rev. Mark S. Nestlehutt

主席及執行董事
海員教會學院（SCI）



前言

作為一家全球性的海上保險責任險承保人，以及支持和促進全球貿易的國際保賠協會集團的成員，美國保賠協會將航運中的人性因素視為至關重要，並將最高水平的能力視為絕對優先事項。其中的關鍵不僅在於海員的整體身體健康，還包括良好的心理健康。在這個世界上，焦慮已成為所有年齡段和職業的普遍現象，長期在遠洋船上工作、遠離家人和朋友的艱苦環境只會增加和加劇對士氣和精神健康的挑戰。不斷增加的生活壓力在船上不僅無處不在，而且往往愈演愈烈。

因此，我們不僅要從技術角度解決培訓問題，還要解決影響海員心理的問題，這對我們行業的可持續發展至關重要。在美國保賠協會，這一直是我們的工作重點，我們提供了一系列的工具、出版物、視頻、介紹和指南。因此，美國保賠協會非常高興地再次與SCI聯手，為其會員和所有海事相關者提供這份最新的指南，該指南不僅關注可能會影響在海上航行中持久工作的人們的心理狀態因素，還強調了我們可以採取的一些保護他們的行動。

我們對繼續與SCI的合作感到特別自豪，他們對這些問題提供了重要的見解，並致力於通過精神關懷、培訓、宣傳和思想領導來促進安全、尊嚴和改善條件，從而為海員提供支持。這一使命與美國保賠協會的核心價值觀不謀而合，也是其自身使命的一部分，即通過在預防損失和風險控制方面應用最佳行業實踐來為會員提供服務，並最終將重點放在行業最寶貴的資源，即人力資源上。

祝賀所有參與編寫本指南的人員！

Dorothea Ioannou
Chief Executive Officer
Shipowners Claims Bureau, Inc.



1. 简介和范围

目的

本指南旨在帮助海员和船舶经营人更好地了解导致海员心理健康问题的因素，以及如何预防和减轻这些问题对船员的影响。

航海可以为有技能、负责任的人提供良好的职业前景、丰厚的工资、长假、责任、旅行机会和工作满足感。另一方面，海员生活中的某些独特方面也会造成压力，并影响身体健康、心理健康和职场士气。这些压力适用于海员，无论他们是在远洋航行、沿海作业还是在内河航道的船上工作。

极端压力尤其会对心理健康产生负面影响。研究表明，与普通人和其他工作职业相比，海员遭受精神健康相关问题的比例更高。此外，精神健康状况也会造成生产力损失：例如，据美国劳工部报告，2022年，仅美国每年因精神健康相关问题造成的收入损失就高达1932亿美元。

如果我们知道是什么导致了与心理健康有关的问题，我们就能更好地预防和减轻它们对我们的同事和船员的影响。本指南探讨了导致海员心理健康状况不佳的一些常见原因，并提出了各种应对措施。本指南还旨在帮助海员和船东识别船员在船上是否正在经历心理健康危机，并为高级船员与岸上管理人员和医务人员合作管理如何在这种情况下提供初步建议。



背景、環境和組織

每艘船及其船員都各不相同。船員是由個人組成的，他們都會以個人和集體的不同方式來應對他們的條件和環境。例如，油輪、散貨船、客輪、雜貨船和其他船舶都會遇到各種挑戰，這些挑戰取決於一系列因素，包括但不限於所裝載的貨物、船舶航線和運輸途中遇到的環境條件。本刊物主要關注海員在國際藍水航行中遇到的情況，即船舶在航行途中遠離港口。

2. 對海員心理健康和福祉的壓力

當今世界充滿壓力。近年來發生的事件，包括全球 COVID-19 疫情、氣候變化的影響以及地緣政治衝突，都對普通民眾的福祉產生了深遠的影響。2022 年，世界衛生組織報告稱，在大流行病發生的第一年，抑鬱症和焦慮症等已經很常見的病症的發病率增加了 25% 以上，這使已經患有精神障礙的近 10 億人雪上加霜。

某些壓力是船上生活和工作所特有的，可能會對海員產生急性反應。此外，這些壓力還會加劇並導致疲勞和睡眠不佳。這些壓力包括但不限於：

社會壓力：

- 長期遠離家人、朋友、文化規範以及治療師或心理學家等專業資源；
- 船員之間的跨文化社會和語言障礙可能會造成壓力或增加孤獨感；
- 電話通訊和社交媒體的利弊，它們可能會讓海員意識到他們對家裡的問題無能為力，從而增加無助感。這些溝通方式也會加劇海員錯過與家中親朋好友共度美好時光，使海員感到更加孤立無援；
- 自負或恐懼的性格或文化可能會影響承認痛苦或需要幫助的意願；和/或
- 長時間在集體環境中工作，在這樣的環境中，人們可能會覺得說自己在掙扎是一種恥辱，或者覺得強忍著不尋求幫助更容易被社會接受。

與工作場所有關的壓力：

- 每周 7 天每天 24 小時的船上生活會影響海員的工作/生活平衡，由於難以從工作場所抽身，海員在不工作時身心放鬆的機會可能會減少；



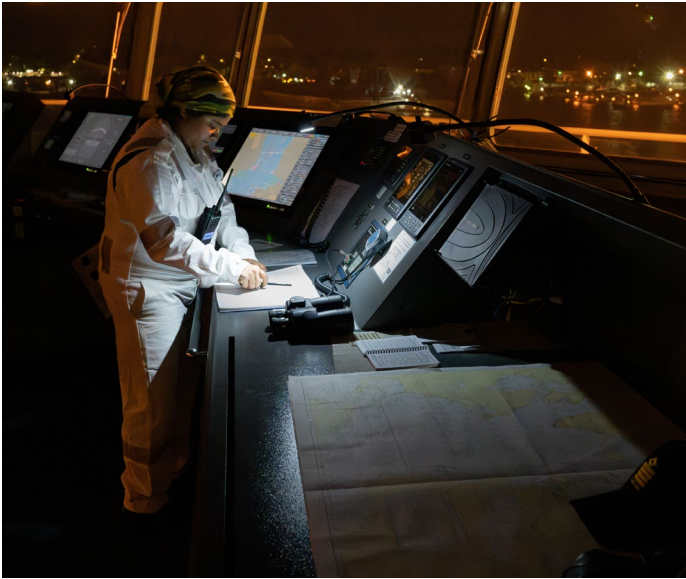
- 當遭遇欺凌、文化貶低或性騷擾等不受歡迎的行為時，獲得支持資源的機會減少；
- 即使是在越來越大的船舶上也存在為了降低成本，而導致船員人數減少的趨勢；和/或
- 海員必須學習和接受越來越多的新技術培訓，執行複雜的規章制度，接受頻繁的檢查和船舶審計。

個人壓力:

- 海員上船前隱藏的、預先存在的未解決的創傷。這可能導致海員過去的經歷被激發，並在當下承受痛苦，從而對社會心理功能產生負面影響；
- 關心家中遇到困難（如疾病或衝突）的親人；
- 實習生或海員因離家進行首次航海經歷所承受的壓力；和/或
- 對船上生活的想象與現實體驗之間的脫節。

環境壓力:

- 穿越交通繁忙地區或惡劣天氣；
- 時區變化；和/或
- 視野狹窄，船內沒有自然光。



偶發性創傷:

- 火災、碰撞、擱淺或其他對船員或船舶完整性的威脅；
- 目睹船員在船上重病、重傷或死亡，無論是與工作有關，還是因自然原因、自殺或他殺；
- 船上的虐待、欺凌和騷擾行為；
- 因航行經過或接近衝突地區而面臨的風險；和/或
- 面臨海盜或武裝搶劫的威脅或遭遇海盜或武裝搶劫的襲擊。

即使在沒有嚴重壓力或創傷的情況下，心理健康問題也會或多或少地顯現出來。海上生活的日常挑戰有時會使海員難以保持良好的心理健康。但是，如果及時尋求幫助並提供幫助，可以做很多事情來控制病因和症狀。

與心理健康護理相關的恥辱感是人們在任何時候尋求、提供和接受干預和專業護理的嚴重障礙。這種情況並不局限於海員：然而，海員的抗壓能力很強，這種觀念可能會導致他們掩蓋情緒上的痛苦，認為這是軟弱的表現。他們還可能擔心，如果被雇主或其他船員視為“受損物品”，就會失去工作。因此，海員和他們的雇主必須明白，及時對心理健康問題採取行動是一種優勢，而不是弱點，這是為了船員和公司的利益，是值得鼓勵的。

海事相關者，如船東、船舶經營人、船員、船員代理公司等，應該營造一種環境，使海員能夠安全地披露潛在的心理健康問題。首要目標是讓海員們能夠敞開心扉，獲得他們所需要的心理健康援助，而不必擔心失去工作。

文化因素。海員是一支具有不同文化、宗教和語言的國際勞動大軍。文化因素可能會影響海員是否會就心理健康問題尋求幫助。海員也可能難以用母語以外的語言表達強烈的感受，也難以向親密的家人或朋友等不太信任的人表達。

心理健康意識正在全球範圍內傳播，並取得了積極進展，但在許多文化中，心理健康問題仍被污名化。這些污名影響著海員是否尋求心理健康援助，因為他們可能擔心這會影響自己的就業能力。許多海員是支撐家庭成員、社區和鄰里的主要收入來源，這可能會增加他們保持沈默的壓力。

3. 對海員心理健康和福祉的壓力

個人正在經歷心理健康問題或危機的跡象和症狀可能包括但不限於以下內容：

精神

困惑、迷失方向、擔憂、侵入性思維和圖像、自責、創傷後遺症。

情緒

震驚、悲痛、悲傷、恐懼、憤怒、易怒、內疚、羞愧、情感麻木。

身體

暴飲暴食或食慾不振、疲勞、頭痛、肌肉緊張、胃痛、心率加快、驚嚇反應過度、入睡或保持睡眠困難、注意力不集中。



行為

易怒、行為古怪“出格”、過度看電視或玩電腦遊戲（尤其是影響必要的休息時間時）、與同船船員和朋友疏遠、情緒波動、與他人疏遠、人際衝突、暴力、避免交談、對以前愉快的活動失去興趣、容易驚嚇或神經質、工作時間過長。

如果船員或高級船員懷疑其他海員正在經歷心理健康危機，必須迅速採取行動，以防止長期惡化。

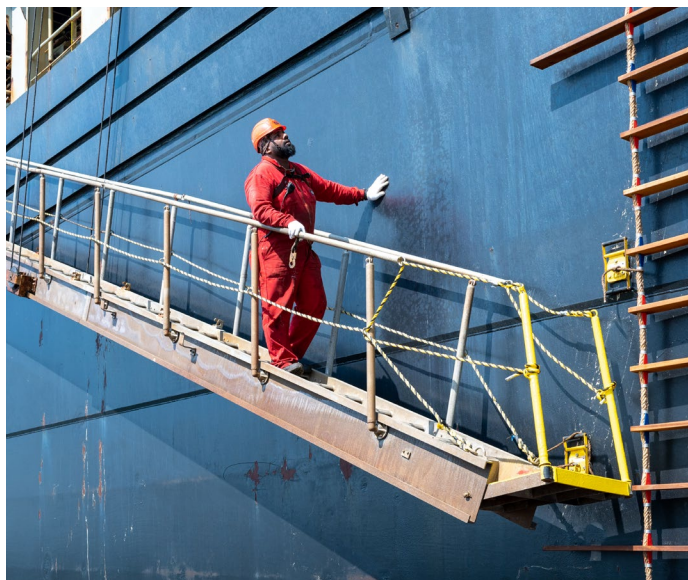
干涉

嘗試讓他們參與應對措施，使他們成為過程和解決方案的一部分。為此，您可以與他們交談，瞭解他們是否有什麼特別的煩惱，並與高級船員溝通以嘗試獲得配合。例如，你可以問：“你有什麼打算，或者你有什麼感覺？”或者“你是否想傷害自己或他人？如果海員回答“是”，有傷害自己或他人的念頭，公司應考慮特別做好準備，及時採取明確的應對程序。

研究表明，如果你懷疑有人正在考慮自殺，哪怕只有一點點可能，直接詢問“你在考慮自殺嗎？”也是很重要的。雖然這個問題可能很難開口，但如果有人正在考慮自殺，他們可能會因為有人提出這個話題並願意與他們討論這個問題而感到寬慰。

即使他們不想讓其他人參與，也應嘗試與他們一起制定安全計劃，確定他們可以在船上或家中/岸上尋求幫助的可信賴的人。此外，由於可能不知道風險的嚴重程度（例如，他們過去是否嘗試過自殺？他們是否患有精神疾病？他們是否用完了藥物？等）

作為一名高級船員，如果你的船員向你反映另一個人的情況，你必須第一時間與此人接觸，以瞭解其精神狀態。如有任何疑慮，應立即告知相關人員。請注意，在某些情況下，處於極度痛苦中的人會不願意向其他人透露，可能會試圖隱瞞自己的真實情況。



如果您自己正在經歷心理健康危機，請尋求幫助，無論是聯繫船上和/或岸上您認識和信任的人、岸上保密求助熱線（如點擊[此處](#)美國保賠協會網站的求助熱線），還是聯繫船東或船舶經營人的代表。

4. 尋求專業援助，以評估危機期間對海員精神健康的擔憂（決定因素）：

如果船員或自己需要專業的心理健康援助，建議公司的安全管理系統（SMS）應明確列出岸上和船上所有可用的聯繫點和資源。

如果您認為船上的船員需要岸上的專業護理，高級船員應聯繫岸上指定的醫療資源，並遵照建議立即對其進行遠程和/或岸上護理。在那裡，可以決定船員是應該接受岸上專業醫療人員的會診還是被送回岸上。如果遣返，航運公司應與岸上人員和/或保賠協會理賠主管人員協調，以確定海員回國後的持續需求。

當海員需要接受專業的精神健康治療時，船東和船舶經營人的良好做法是協助海員獲得這種治療。我們相信，在船東或船舶經營人的合作和協助下，能夠安全地披露心理健康問題並接受治療的海員，會比那些因擔心失去收入而壓抑心理問題的海員而言成為更安全的僱員。有了合格的護理和治療，海員可以重返工作崗位，為生產性就業做好準備，同時降低未來醫療偏差和遣返的風險。專業的心理健康護理可由合格的人員提供：

- 許多港口都有**港口牧師**，提供心理諮詢和心理保健專業人員轉診介紹服務
- **港口心理護理**，可由船舶經營人和代理在靠港前安排
- 為海員提供專業心理健康護理的海上**遠程醫療服務**
- 點擊[此處](#)，可在美國保賠協會網站上找到世界各地的心理健康外聯資源服務
- 與岸上管理部門和工作人員協調的醫院

5. 預防措施和支持資源

根據最近的一項研究，海員抑鬱、焦慮和自殺傾向的正相關因素包括：缺乏關於如何應對船上心理健康危機的適當培訓；不瞭解或不關心的工作環境；遭受暴力或暴力威脅；

並存的醫療狀況；工作滿意度低；健康狀況不佳。船東、船舶經營人和船長可以通過採取預防措施和獲取支持資源，最大限度地提高船員的適應能力和健康水平。例如：

- **船東和船舶經營人**應制定明確的政策，並對船長以及岸上公司的船員和人力資源部門進行相關培訓，以考慮如何促進船上船員的心理健康。這應包括預防措施（如反欺凌和反騷擾培訓），識別可能存在風險的人員，船長與公司的船員和資源部門協調，妥善管理船上發現的高危人員。另外，還應當識別船長在支持船員方面面臨的挑戰，並提供考慮到船長自身心理健康問題或文化障礙和信仰的培訓。
- **良好的互聯網接入**不僅可以讓海員們與家中的親朋好友組成的支持網絡進行交流，還可以讓他們與心理健康資源和專業人員進行溝通。這可以是保密的，為船員提供獲得幫助所需的途徑和機會。如果海員居住地的社會化醫療機構通常不提供這種服務的話，應鼓勵公司、工會或其他醫療服務提供者考慮為海員提供遠程醫療心理健康諮詢選項，作為海員正常醫療福利的一部分。
- 在船員中增加支持組織，如夥伴系統或導師計劃，鼓勵船員積極支持和相互檢查。這對於航海經驗有限的船員和實習生而言尤為重要。海員在與高級船員接觸之前，很有可能會求助於其他值得信賴的船員，因此這可能是一種有效的預防策略。另一個途徑是確保船員在家中確定一個指定的聯繫人，如果有需要，他們可以與此人聯繫。
- **港口牧師**每天都要訪問許多船隻，並能迅速感受到船上個人和船員的士氣。即使是在士氣最好的船上，個別海員也可能會被個人或家鄉的煩心事所困擾，他們會發現與中立的第三方進行討論是很有幫助的。
- **優質的食物、休息的機會、衛生的環境、定期的鍛鍊以及積極的團隊精神**增強了船上的整體士氣。
- **上岸休假**可以讓員工暫時離開工作場所，處理個人事務，並有機會“看看世界”。通常情況下，由於港口週轉時間短或海事安全相關限制，很難利用這種機會。因COVID-19疫情而實施的上岸休假限制對海員的福利產生了重大影響。在可能的情況下，應優先安排上岸休假，讓海員在海上工作後能夠放鬆和減壓。
- **演習和技能**—从消防演習到反海盜和防騷擾培訓—訓練船員，以增強他們應對緊急壓力的能力。減少欺凌和騷擾的政策和培訓可以減少貶低他人和威脅他人福祉的行為。訓練有素的海員會變得更自信，壓力更小。
- 船東和船舶經營人對船長和海員工作的**認可和贊賞**。可以考慮表彰出色的工作，以鼓舞士氣。



促進海員個人心理健康的方法包括:

- 將心理健康常態化，使其成為整體健康和安全的自然延伸；
- 持持續的休息和鍛鍊，以及健康的飲食習慣；
- 通過花時間與他人交流以尋求支持；
- 參加積極的活動（如體育運動、業餘愛好、聽音樂、閱讀、定期參加合適的宗教儀式）；以及
- 盡可能尋求保密的專業幫助或諮詢。

附錄：其他資源

美國保賠協會的指南 [《你在想什麼—海員心理健康意識指南》](#) 介紹了一些常見的心理
健康問題風險因素，並建議採取措施預防或治療船上發生的心理健康問題。

美國保賠協會建立了一份全球心理健康熱線和推薦人聯繫名單。該列表定期更新，可
點擊[此處](#)在協會網站上查閱。

ISWAN 的指南：《積極健康的步驟：海員良好心理健康指南》包括海員可以採取的
實際步驟，通過冥想和團隊凝聚力促進正念和減壓，可點擊[此處](#)查閱。

ISWAN 出版物《心理健康的船舶》，作者 Pennie Blackburn 博士，2020 年 11 月，請點
擊[此處](#)。

危機事件壓力管理 (CISM) 培訓是一種干預方案，有時也被稱為“心理急救”。它
用於幫助那些經歷過創傷事件的人，為他們提供一個分享和處理其經歷的結構化過
程，並在需要進一步幫助時建議轉診介紹。有關 CISM 的更多信息，請點擊[此處](#)。

由 LivingWorks 發起的應用自殺干預技能培訓 ([ASIST](#)) 和安全對話 ([SafeTALK](#)) 像對
待其他公共健康問題一樣對待自殺風險，試圖消除對自殺的鄙視，並使有關自殺的對
話正常化。ASIST 方法旨在培養向易受傷害的人詢問自殺想法的技能，並在得到認可
後制定共同計劃，以確保有自殺傾向的人目前的安全。建議每位船上的醫務人員參加
為期兩天的 ASIST 培訓。有關 ASIST 的更多信息，請點擊[此處](#)訪問其網站。

美國國家兒童創傷應激網絡 (NTSN) 和美國國家創傷後應激障礙中心 (PTSD) 出版的《
心理急救現場操作指南》為受災社區的急救人員提供了廣泛的心理急救指導和培訓，
該指南適用於海員面臨的極端壓力。欲瞭解更多信息，請點擊[此處](#)訪問 NTSN 網站。

航運業心理健康聯合行業指南選編：

- [航運公司改善心理健康實用指南](#)



American Steamship Owners Mutual Protection &
Indemnity Association, Inc.

American Steamship Owners Marine Insurance
Company (Europe), Ltd

Shipowners Claims Bureau, Inc., Manager

New York

One Battery Park Plaza, 31st Floor
New York, New York 10004 USA

tel +1 212 847 4500 email info@american-club.com
fax +1 212 847 4599 web www.american-club.com

Houston

2100 West Loop South, Suite 1525
Houston, TX 77027 USA

tel +1 346 223 9900 email claims@american-club.com

Shipowners Claims Bureau (UK) Ltd.

London

78-79 Leadenhall Street
London EC3V 3DH UK

tel +44 20 7709 1390 email claims@scb-uk.com

Shipowners Claims Bureau (Hellas), Inc.

Piraeus

Filellinon 1-3, 3rd Floor
Piraeus 185 36 Greece

tel +30 210 429 4990 email claims@scb-hellas.com
fax +30 210 429 4187

SCB Management Consulting Services, Ltd.

Hong Kong

The Workstation, 28th Floor
43 Lyndhurst Terrace, Central
Hong Kong SAR People's Republic of China

tel +852 3905 2150 email hkinfo@scbmcs.com

SCB Management Consulting (China) Co., Ltd.

Shanghai

Room 905, Cross Tower
No. 318 Fuzhou Road
Shanghai 200001 People's Republic of China

tel +86 21 3366 5000 email claims@scbmcs.com
fax +86 21 3366 6100

Shipowners Claims Bureau (Cyprus), LTD

Limassol

4, Kallitheas Str. Imperial House, 2nd Floor
Office 202 CY – 3086 Limassol Cyprus

tel +357 25 584545 email info@asomic.eu
fax +357 25 584641



The Seamen's Church Institute

SCI - New York

Headquarters

Administration, Communication, Finance & Development

50 Broadway, 26th Floor
New York, NY 10004

tel +1 212-349-9090 email sci@seamenschurch.org

SCI - Port Newark

International Seafarers' Center

Christmas at Sea & Port Chaplains

118 Export St
Port Newark, NJ 07114

tel +1 973-589-5828 email isc@seamenschurch.org

SCI - Paducah

Center for Maritime Education

Mariner Training & Ministry on the River

129 S Water St
Paducah, KY 42001

tel +1 270-575-1005 email cme@seamenschurch.org

SCI - Houston

Center for Maritime Education

Mariner Training & Feasibility Studies

9650 High Level Rd
Houston, TX 77029

tel +1 713-674-1236 email cme@seamenschurch.org

SCI - New Orleans

Center for Mariner Advocacy

3333 Chartres Street
New Orleans, LA 70117

tel +1 504-934-4643 email cma@seamenschurch.org