



關注海員精神健康



前言與鳴謝

美國保賠協會和海員教會協會(SCI)分別從保險業務和人道主義角度致力於促進世界各地船上工作人員的海上經商安全和生活品質，並給予人性化關注和尊重。兩家協會的海事服務經驗相加接近300年，深刻瞭解海上生活的成就感、艱辛和風險。對於全年無休24小時工作的海員，我們都希望更好地理解他們身心發生問題的根源及其適應能力的獨特性，從而為我們現代的生活方式提供支持。

本文件中，兩家協會將重點介紹如何應對影響海員生活品質和船上安全的日常作業和極端壓力因素。我們希望本文件有助於開展有關海員技能和健康的全球對話，並拋磚引玉，激起更多的新見解。

首先，在此感謝千萬海員與SCI工作人員分享他們親身經歷的日常生活、高壓環境或不幸故事。在盡力滿足他們需求的同時，我們通過一個個具體的海員瞭解到船上生活的獨特性。

此外，還要感謝眾多海事組織對SCI慈善事業的支援，通過對話溝通支援我們持續瞭解海上生活的起起伏伏。

我們站在巨人肩膀上，得益於前人的努力和經驗以及各方同仁的鼎力支持，致力於通過教牧關懷、培訓、宣導和思想領導，推進北美和國際海事領域工作人員的安全、尊嚴和工作環境改善。

最後，我還要感謝SCI的Naomi Walker博士和Douglas B. Stevenson律師將眾多海員的想法和話語清楚地轉化為本《關注海員精神健康》手冊。本人還代表美國保賠協會，感謝安全與環保委員會的大力支持，以及William Moore博士、Danielle Centeno和Richard Swan為本文件提供的寶貴建議。

David M. Rider牧師
海員教會協會
會長兼執行董事

序言

羅馬人有句老話，“*mens sana in corpore sano*”——健康的精神寓於健康的身體。一直以來，在保障現代海員健康時，更多是關注這句拉丁語的後半部分：避免船上發生可能造成身體傷害或疾病的情況。但是，另一種健康，儘管羅馬人將其視為全面健康的首要條件，但是直到最近才在全面健康的天平中獲得與身體健康同等的關注。

這種變化是必然的；海員健康領域取得實質進展的標誌之一，就是精神健康的地位越來越重要，從而確保船上和岸上條件的設置儘量有利於創造積極的精神健康條件，並且在精神疾病發生時能夠獲得有效、合理的處理。

海上工作是一項特別具有挑戰的職業，除了經常需要開展繁重的體力工作外，有時還要面臨真正的危險、與家人朋友的分離、不同的當地文化以及眾多其他心理滿足因素。因此，海運企業的所有利益相關方務必清楚海上工作的這些條件可能給海員情緒造成的影響，並且確保海員具備應對這些影響的能力。

美國保賠協會非常榮幸能與海員教會協會(SCI)共同製作本手冊，希望能夠提高人們對精神健康的認識，使之成為保障海員工作環境的健康和效率的關鍵因素之一。本手冊無法做到對問題面面俱到，但是在將其用於增強精神健康意識的過程中，本手冊能夠有助於促進實現其目標。

近年來，海員教會協會在為主要獲益受眾提供岸上和海上教牧關懷過程中，也非常重視積極提高海員的精神健康意識。

海員教會協會的聲望無可比擬。美國保賠協會非常榮幸能夠參與本指南的製作，並且將把本指南納入美國保賠協會為全球海事界提供的、範圍不斷擴大的防損協助項目中。美國保賠協會有幸能與海員教會協會共同製作本文件，在此對海員教會協會和美國保賠協會每位元參與編纂本指南的同仁表示感謝和祝賀。

Joseph E.M. Hughes
董事長兼首席執行官
Shipowners Claims Bureau, Inc.
美國保賠協會管理人

簡介

航海能夠為技能嫻熟、態度負責的人員提供優越的職業前途、豐厚的薪資、悠長的假期、重要的責任、旅行機會和職業成就感。另一方面，海上生活的某些獨有特點會給海員造成壓力，因此造成的後果可能危害身體健康、康寧和工作場所的士氣。無論是遠洋、沿岸還是內河航行，海員均會受到這些壓力的影響。

極端的壓力可能使海員容易發生精神健康問題。沒有研究表明海員的精神疾病發生率與一般人群或其他職業人群相比存在差別。但是，據世界衛生組織估計，在任何特定時點，成年人口中約有20%存在精神健康問題。此外，精神健康問題會造成隨附成本（例如，單單美國一年就會產生1920億美元的利潤損失）。

“極端的壓力可能使海員容易發生精神健康問題。”

本指南旨在說明海員和其他人確定創傷事件和急性壓力造成的常見應激心理反應，並通過早期干預方法為其提供協助。

本指南並未假設有過極端壓力經歷的海員一定會發生長期或嚴重精神健康問題或出現恢復障礙。大多數人（包括海員）會經歷創傷事件和急性壓力的應激反應，但大多數人（包括海員）能夠恢復並且不產生長期問題。

船上生活特有的一些壓力因素特別容易影響某些海員。這些壓力因素包括：

社交

- 長期遠離家庭、朋友、文化和職業資源
- 跨文化社交和語言障礙可能造成壓力或增加孤獨感
- 電信技術和社交媒體在提供溝通便利的同時，也使海員能夠瞭解家鄉的問題，增加無助感
- 自給自足的文化，可能使海員更不願意承認遭遇困難或需要幫助

與工作場所相關的因素

- 7天24小時的船上生活會影響船員的工作/生活平衡，使得勞動者在一天工作後沒有機會獲得足夠的精神和身體放鬆
- 在遭遇霸凌、文化歧視或性騷擾等不當行為時，無法獲得相應的資源或支持

打破恥辱觀念

具有權利感，而不是羞恥感！

安全文化：船上文化應該鼓勵公開表達健康情況，不歧視需要幫助的海員。

教育：為管理層和船員提供有關壓力因素、反應和治療資源的教育。

誠實：遇到困難的船員可能不是個例。鼓勵每個人積極發聲，相互提供支援。





個人情況

- 海員在上船前已有的隱藏創傷
- 首次簽訂合約離開家鄉的學員或海員經受的壓力

偶然的情景創傷

- 惡劣天氣下的航行和沉船威脅
- 面臨海盜威脅或經歷海盜襲擊
- 船上火災或船隻結構受到其他威脅
- 在船上發現因受傷、自然原因、自殺或他殺而死亡的人員
- 目睹其他船員的死亡、嚴重受傷或疾病
- 船上發生的虐待、霸凌和騷擾行為

需要牢記的要點

精神健康護理附帶的恥辱觀念是阻礙海員在遭遇創傷事件或急性壓力後尋求、提供或接收干預和專業護理的重要因素之一。海員適應能力強的觀念可能導致海員隱藏情感痛苦，將其視為軟弱的標誌。海員還可能擔心他們會被雇主或同船夥伴視為“受損貨物”，並因此失去工作。因此，務必使海員及其雇主理解，極端壓力下的應激反應可以理解，是正常的現象。

所有海事利益相關方（即船東、船舶管理人、船員）應該提倡一種海上生活環境，使得海員能夠像披露身體健康問題一樣放心地披露潛在精神健康問題。主要目標是讓海員能夠獲得需要的說明，而無須擔心失去工作。

“...海員能夠像披露身體健康問題一樣放心地披露潛在精神健康問題。主要目標是讓海員能夠獲得需要的說明，而無須擔心失去工作。”

文化因素

海員是由來自不同文化、宗教和語言背景的成員組成的國際化團隊。文化因素可能影響到海員是否會尋求幫助。海員也可能難以使用非母語表達強烈情感。

精神健康意識正在全球範圍內傳播，並且正在取得積極進展，但是在很多文化中精神健康問題仍然被打上恥辱的烙印。這些文化恥辱觀念會影響到海員是否會尋求精神健康援助，因為他們可能會擔心這會影響他們的就業。很多海員是全家的主要收入來源，這可能會進一步迫使他們保持沉默。

創傷事件和急性壓力的常見應激反應

精神

困惑、迷惑、擔憂、侵入性思維和畫面、自責、經歷“閃回”（重新經歷曾經發生的事件的感覺）

情緒

震驚、悲哀、悲痛、悲傷、恐懼、憤怒、易怒、內疚、羞恥、情緒麻木

身體

疲勞、頭疼、肌肉緊張、胃痛、心跳加快、誇張的受驚反應、入睡困難或易醒、注意力集中困難

行為

逃避、遠離和疏遠他人，人際衝突，逃避有關創傷事件的談話、思考或情感，對原先令其愉悅的活動失去興趣，容易受驚，容易激動

如何應對極端壓力應激反應

健康且有益的應對

- 與他人交談以獲得支持，或與他人共度時光
- 參加積極的活動（例如體育活動、興趣愛好、聽音樂、閱讀、定期宗教禮拜——如適用）
- 充分休息，健康飲食
- 盡可能保持正常穩定的工作和休息安排
- 適量鍛煉
- 如果條件允許，尋求專業幫助或心理諮詢

無益的應對

- 參加高風險的行為或活動（例如酗酒、濫用藥物、高風險性行為）
- 暴飲暴食或厭食
- 沉迷於電視或電腦遊戲（特別是如果這影響到必要的休息時間）
- 工作時間過長
- 遠離家人或朋友
- 遠離為船上生活提供愉悅的活動



極端壓力的常見應激反應

各人對極端壓力環境會有不同的反應，海員也不例外。有些人只會表現出很小的反應，而有些人則會出現激烈的反應。這些應激反應是常見現象，不應該被誤解為軟弱的表現。只要給予及時的護理，很多常見的應激反應均會隨著時間而消失。

極端壓力的持續時間或強度，可能影響到應激反應的激烈程度和持續時間。過去生活中的創傷事件引起的已有弱點，可能造成對當前壓力因素的反應惡化。

如果你懷疑其他船員正處於長期壓力下，請務必提供積極的支援，以確保這些船員的精神健康。這不僅對正在經受壓力的個人非常重要，而且對船舶和船員的安全和安保同樣至關重要。

可以採取的具體措施有：

- 對所有海員的身體和精神健康表示興趣、關注和關懷，花時間瞭解船員的近況，聽取船員的答覆；
- 認識到壓力應激反應可能需要一定時間才能解決；
- 就壓力和創傷應激反應進行溝通，討論並鼓勵健康的應對方式和方法；
- 表達對相關人員能夠康復的信心。

對於承受壓力的船員沒有說明的應對方式包括：

- 急於告訴相關船員他/她不會有事或他們應該“克服一下”；
- 只管述說你自己的個人經歷，而不聽取對方的故事；
- 表現得相關船員很軟弱或誇大其詞，因為他/她沒有和你一樣的應對能力；
- 不認真傾聽對方的擔憂或不詢問對方認為合適的方案，直接提供建議；
- 制止對方談論煩擾他們的問題；
- 告訴對方他們應該感到幸運，因為事態沒有變得更糟。

何時需要更多說明

早期干預方式有助於海員管理在壓力條件下的常見心理應激反應，其中大多數會隨時間而消退。如果極端壓力應激反應持續影響海員的正常行為機能，海員應被鼓勵尋求專業幫助。

如果出現需要專業精神健康治療的指征，船東的最佳做法是協助海員獲得這些治療。安全地披露壓力應激反應並獲得治療的海員的安全性要高於因為擔心失去收入而壓抑其擔憂的海員。經過恰當的治療，海員能夠恢復為滿足雇傭要求的技能嫻熟員工，同時降低未來醫療離港和回國的風險。

以下人員可以提供專業的精神健康護理：

- 港口牧師；很多港口均有港口牧師提供心理諮詢和推薦精神健康護理專業人員；
- 港口的心理諮詢師；船舶運營方和代理商可以在船舶靠港前提前安排；
- 由具備精神健康專業護理能力的人員向位於海上的海員提供遠端醫療服務。

世界範圍內的精神健康援助資源服務機構清單可在美國保賠協會的以下網站查閱。該清單會根據可用資訊定期更新。

<http://american-club.com/page/seafarerer-wellness>

預防措施和支持資源

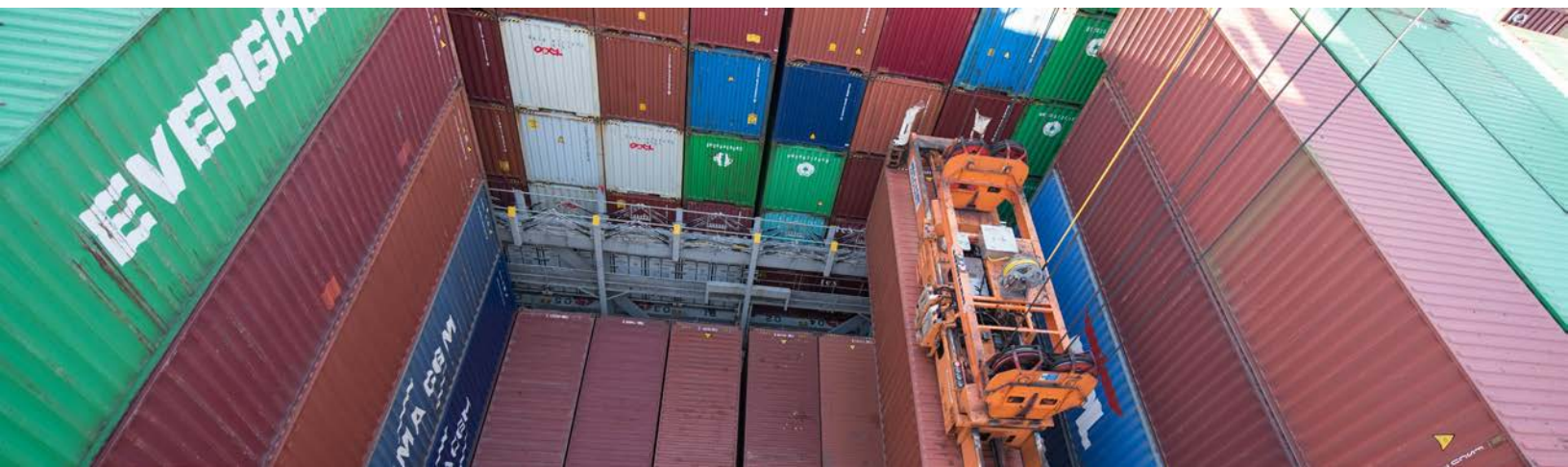
船東和船長可以通過預防措施和提供支援資源，最大程度地提高船員的適應能力。例如：

- **船東和運營方**應該為船長和公司岸上的船員和人力資源部建立確定的政策並提供相關培訓，以便其考慮如何促進其船上人員的精神健康。這應該包括預防措施（例如反霸凌和反騷擾培訓），確定面臨精神健康風險的人員，以及協調船長和公司船員和資源部正確管理被發現存在風險的船上人員。
- **港口牧師**每天拜訪盡可能多的船舶，迅速感受船員個人和整體士氣。即便是在士氣最佳的船上，個別海員仍然可能受到個人或家鄉因素的干擾，因此會希望能夠就此與中立協力廠商進行深入交流。
- **食品品質、休息和衛生需求、定期鍛煉和積極的團隊精神**可以提高士氣，增強崗位適應性。
- 如果可能，**靠岸放假**可以使船員暫時告別工作場所和個人雜務，有機會“見識一下世界”。
- **演習和技能**——從消防演習到防海盜和騷擾預防培訓——可以提供和增強船員對急性壓力的應對能力。旨在減少霸凌和騷擾的政策和培訓可以減少羞辱他人和威脅他人健康的行為。受過良好培訓的海員會更有自信，壓力更小。

有用的資源

- 美國保賠協會已經建立了精神健康熱線和聯絡人全球聯繫清單。該清單定期進行更新，可在美國保賠協會網站查閱。

<http://american-club.com/page/seafarerer-wellness>





- 美國保賠協會的手冊《你的想法是什麼？——海員精神健康意識指南》介紹了部分容易造成精神健康問題的常見風險，並推薦了針對船上精神健康問題的預防或治療措施。

http://www.american-club.com/files/files/whats_on_your_mind.pdf

- 國際海員福利與援助網路的手冊《積極健康措施：海員精神健康指南》介紹了海員可以採取哪些實務措施，以通過協商和團隊凝聚力來促進關注和減壓。

<https://seafarerswelfare.org/ship-shop/good-mental-health-guide>

- 由LivingWorks發起的實用自殺干預技能培訓(ASIST)像對待其他公共健康問題一樣對待自殺風險，試圖消除對於自殺的羞恥觀念，實現自殺對話的正常化。ASIST法培養相關技能，向自殺風險人群詢問其對自殺的想法，並且在訪談物件承認有自殺想法後制訂聯合計畫，暫時維持有自殺傾向的人員的人身安全。為期兩天的ASIST培訓建議每名船舶醫療官參加。有關ASIST的詳細資訊可以查閱ASIST網站。

<https://www.livingworks.net/programs/asist/>

- 國家兒童創傷壓力網路(NTSN)和國家創傷後應激障礙(PTSD)中心發佈的《心理急救現場操作指南》為派往受災社區的緊急救援人員提供全面的心理急救指導和培訓，並且可以在改編後用於面臨極端壓力的海員。

<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-field-operations-guide-2nd-edition>

由紐約和新澤西海員教會協會和美國保賠協會發佈。

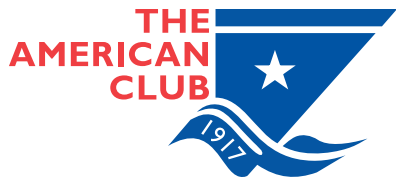
海員教會協會(SCI)致力於通過教牧關懷、培訓、宣導和思想領導，推進北美和國際海事領域工作人員的安全、尊嚴和工作環境改善。通過歷史傳承以及近期在反海盜、預防自殺和醫療健康方面的工作，海員教會協會充分利用牧師與海員的日常互動，海員權利中心的案例和宣導工作，海事教育見解以及與海事醫生和心理學家之間的跨界合作。

American Steamship Owners Mutual Protection and Indemnity Association, Inc.（簡稱“美國保賠協會”）

於1917年在紐約成立。美國保賠協會是整個美洲地區唯一一家本地船東保賠協會，總部位於美國紐約。

在美國傳承的基礎上，美國保賠協會近年來成功建立成為一家真正的國際保賠協會，其業務的國際覆蓋在業內首屈一指。美國保賠協會的日常管理由船東索賠局有限公司負責，船東索賠局有限公司的總部也位於紐約。

美國保賠協會在所有時區內為協會成員提供本機服務，能夠使用十一種語言溝通交流，並且在倫敦、休斯頓、比雷埃夫斯、香港和上海設有子公司，並建立了覆蓋全球的代理機構網路。



**AMERICAN STEAMSHIP OWNERS MUTUAL
PROTECTION & INDEMNITY ASSOCIATION, INC.**

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU, INC., MANAGER

One Battery Park Plaza, 31st Floor
New York, New York 10004 U.S.A

TEL +1 212 847 4500
FAX +1 212 847 4599
WEB www.american-club.com
EMAIL info@american-club.com

2100 West Loop South, Suite 1525
Houston, TX 77027 U.S.A

TEL +1 346 223 9900
EMAIL claims@american-club.com

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU (UK) LTD.

78-79 Leadenhall Street
London EC3V 3DH U.K.

TEL +44 20 7709 1390
EMAIL claims@scb-uk.com

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU (HELLAS), INC.

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

TEL +30 210 429 4990
FAX +30 210 429 4187
EMAIL claims@scb-hellas.com

SCB MANAGEMENT CONSULTING SERVICES, LTD.

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 (SHANGHAI) CO., LTD.

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

TEL +86 21 3366 5000
FAX +86 21 3366 6100
EMAIL claims@scbmcs.com



THE SEAMANS' CHURCH INSTITUTE

HEADQUARTERS

(Finance, Administration & Development)
50 Broadway, Floor 26
New York, NY 10004

TEL +1 212-349-9090
EMAIL sci@seamenschurch.org

SCI CENTERS

SCI-PORT NEWARK

(Christmas at Sea & Center for Seafarers' Rights)
118 Export St
Port Newark, NJ 07114

TEL +1 973-589-5828
FAX +1 973-817-8565

SCI-PADUCAH

129 S Water St
Paducah, KY 42001

TEL +1 270-575-1005
FAX +1 270-575-9152
EMAIL cme@seamenschurch.org

SCI-HOUSTON

9650 High Level Rd
Houston, TX 77029

TEL +1 713-674-1236
FAX +1 713-674-1239
EMAIL cme@seamenschurch.org

MINISTRY ON THE RIVERS AND GULF

TEL +1 800-708-1998
EMAIL chaplain@seamenschurch.org