

從汗名到力量：男性心理健康

為什麼男性常覺得自己必須將心理困擾藏在心裡？本次課程將揭開男生選擇沉默背後的壓力，並探討傳統男子氣概觀念如何阻礙人們談論心理健康。透過拆解這些障礙，我們將重新定義「堅強」的真正意義。

同時我們也會探討男性心理健康的真實面貌，這些問題往往以不易察覺的形式出現。從長期壓力、情緒失控到身體疲勞，這些訊號常常被忽略或誤解。

本次課程不只是喚起意識，更強調實際行動。無論是您正在經歷自己的心理健康之路，還是想支持身邊的男性，我們都會提供一些方法，幫您創造能夠自在對話的空間。讓我們攜手努力，讓心理健康成為每個人都能自在開口的話題。

學習目標

- 了解男性心理健康的汗名化現象
- 辨識男性心理困擾的常見跡象
- 實務應用：尋求協助與支持男性談論心理健康的策略

課程大綱

打破沉默：了解男性心理健康的汗名化現象

- 了解造成汗名的文化與社會規範（例如對堅強、復原力與情緒壓抑的期望）。
- 強調相關數據與研究，說明汗名對男性心理健康結果的影響（如自殺率較高、不願求助）。
- 探討媒體、家庭與同儕的期望如何導致男性不願談論心理健康。
- 說明重新定義「男子氣概」的重要性，將情緒表達與脆弱納入成為其中一環。

男性心理健康的真實樣貌：辨識警訊

- 說明憂鬱、焦慮等心理健康問題在男性身上的表現方式（如易怒、攻擊性、身體不適等）。
- 認識重大生活壓力源（如工作壓力、人際關係困難、經濟壓力）對心理健康的影響。

創造安全空間：如何幫助男性展開心理健康對話

- 學習開啟心理健康對話的實用策略，例如：使用開放式問題、避免評判、積極傾聽等。
- 夥伴（如朋友、家人、同事）在幫助男性展開對話中起到的作用。
- 建立心理健康文化的實用建議，包括建立男性支持網絡或同儕團體等。
- 強調職場措施、社區計畫與其他資源在協助男性應對心理健康挑戰上的重要性。