

出國報告（出國類別：會議）

2025 年世界數位心理健康大會

服務機關：臺中榮民總醫院

姓名職稱：，周元華

派赴國家/地區：加拿大

出國期間：2025 年 11 月 17 號到 22 號

報告日期：2026 年 2 月 2 日

摘要

2025 年 11 月，第 10 屆「世界數位心理健康大會 (eMHIC)」於多倫多盛大舉行，吸引全球 37 個國家、近 800 位領先專家共襄盛舉。職在此指標性盛會中，憑藉數位心理健康領域的開創性貢獻，榮獲「全球卓越領袖獎 (Global Excellence Leadership Award)」，提升台灣在國際中的權威性。

大會期間，並成功與約翰霍普金斯大學、加州大學，以及英屬哥倫比亞大學 (UBC) 精神科主任 Yatham 教授等學術領袖建立戰略聯繫。

關鍵字： eMHIC 2025、全球卓越領袖獎

目 次

一、 目的	1
二、 過程	1
三、 心得	3
四、 建議事項	4
(至少四項，包括改進作法)	
(一)	
(二)	
(三)	
(四)	
五、 附錄	4

一、 目的

參加 2025 年世界數位心理健康大會，除了在大會發表專題演講，報告臺灣關於數位心理健康的發展，同時也獲得大會頒證世界卓越領袖獎，表彰本人在這個領域對於世界的貢獻及卓越的領導能力。

二、 過程

職於 2025 年 7 月，獲得世界數位心理健康大會的通知，預將我提名為 2025 年全球卓越領袖獎（圖 1-2），但是必須要有兩位知名人士推薦，因此我邀請了加拿大亞伯達大學副校長及本院傅雲慶院長擔任我的推薦人。在九月份獲得得獎通知，並將在大會演講，分享臺灣經驗。這是臺灣第一人獲得此項國際殊榮。



圖 1 eMHIC25 sig reg now



在獲得院方的同意及支持下，我於 11 月 16 號搭機前往多倫多參加頒獎典禮，並且在大會發表專題演說。

第一天到達大會，立即到大會報到（圖 3）。今年的參會人數將近 800 位，來自全球 37 個國家。大會的布置非常的溫馨，除了採用圓桌排列的方式，讓每個參與者都能夠更親近，同時，在會場隔壁的展間，也隨時提供咖啡與甜點服務，顯示這個大會對參與者的重視。



圖 3 大會報到

第一天跟來自世界各國與會的人員交流，參與他們的活動，了解了目前世界各國在數位心理健康發展的現況。

第二天是重頭戲，是我在大會的演講。將我過去十年來在臺灣發展數位心理健康的過程，與各國分享，並且獲得大會正式的頒獎（圖 4-6）。

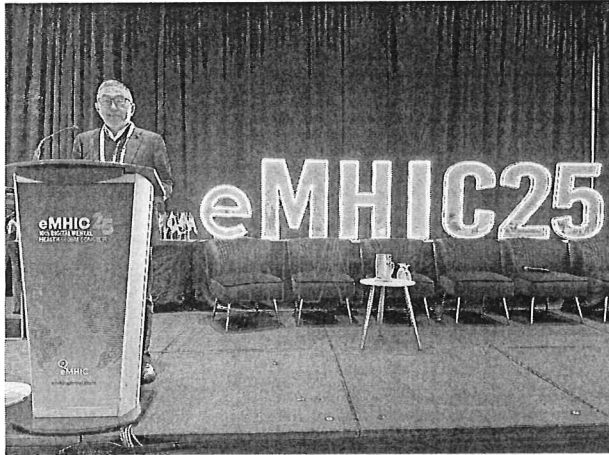


圖 4 eMHIC25 演講分享



圖 5 與講座合影



圖 6 獲頒全球卓越領袖獎

在演講的過程中，有數個知名大學的教授來詢問，包含了約翰霍普金斯大學、加州大學等知名的學府教授，他們也希望未來透過網路能夠一起合作，對全球的數位心理健康做出重要的貢獻（圖 7）。



在回程中，經過溫哥華，接受英屬哥倫比亞大學的邀請，參觀了大學的園區，並且進一步的與精神科主任，Yatham，也是我多年的好友會談，希望未來能夠有進一步的合作，由於會議的時間不長，而且在會後又轉往溫哥華參訪，因此行程相當緊湊，並於 11 月 22 號回國，結束本次的難忘之旅。

三、心得

數位心理健康的現況與優勢：

【現況】

1. 社會大眾對於心理健康的不了解：很多人對於這個名稱都不清楚，因為，傳統的心理健康都是採用紙跟筆及面對面的會談，所以加上”數位”一詞之後，很多人就不清楚這是什麼內容了。
2. 傳統觀念的改變：數位心理健康包含的項目非常的廣泛，從傳統的紙筆評估，網絡的評估，心理測驗到網絡資訊的提供。近年來，利用虛擬實境或者是原宇宙的概念進行心理治療，這些都是未來發展重要的方向。
3. 不願面對問題：很多人都有心理健康的問題，但是大部分的人都不願意面對問題，因此造成許多社會問題。

【數位心理健康之二大優勢】

1. 增加了隱私性：因為很多關於心理的問題，如果能在線上由機器就直接解決，不用面對面的討論，除了節省時間之外，也保護了個人的隱私性，這也是目前世界各國推廣數位化最主要的理由。
2. 便利性：為了做一個心理測驗或者是心理諮商，要跑到很遠的醫院，只談 30 分鐘，很不方便。這也是大部分的人不願意進行心理諮商或心理輔導的重要原因之一。利用數位化，網絡化，除了可以節省寶貴得時間。
3. 便利性：利用數位化、網絡化可以更普遍的使用。

四、 建議事項

- (一) 投入資源，強化數位化工具之建置：數位心理健康因為是一個新的學問，因此不但在觀念的改變，還必須要投入大量的資源。不過，初期必須先讓人們了解如何運行數位心理健康，因此網絡的建置是第一步，可以讓人們更熟習如何將訊息放入網站，同時也讓使用者能夠了解如何的使用網站，這部分的投資相當的低。不過未來如果進入虛擬世界，則必須要有更多的投資，可以先從使用網頁開始，然後進入真正的數位化時代。
- (二) 加入全民教育，了解什麼是心理健康：數位心理健康不只是一項新的學門，同時也是必須讓所有的人知道心理健康的重要性。過去傳統的心理健康因為傳播的速度慢，無法普及化，因此往往是叫好不叫座。不過，有了數位化，能夠將心理健康普及以及更私密化。
- (三) 擴大與國際的交流合作，數據的交換：有了數位心理健康的模型之後，資訊的交換變得更方便，因此不但可以跟國外進行學術的交流，更可以進行資訊的交換，進行跨國、跨文化的心理健康數據比較，因此跟國際的合作甚為重要。
- (四) 談話機器人的發展：設立談話機器人是終極目標，因為畢竟利用人力來會談，不但一致性差，同時耗時耗工，基本上是不符合成本效益的。因此，未來應該設立談話機器人，能夠給患者及時的回應，做第一步的篩選及處理，等到需要較深入的治療，則再採用更深入的機器人或者是資深的醫師，如此才能節省成本及開銷。

五、 附錄