

氣候環境福利系列



# 水災、心理健康 和氣候環境福利



藝術作品：Meghan Wise

# 氣候與水災

**水災**是最頻繁與氣候有關的災害事件之一。

人類不停地燃燒化石燃料、砍伐森林、破壞濕地、擴大鋪設道路和城市增建，迅速地產生氣候變化而增加了重大洪水事件的規模和頻率。

與氣候變化有關的海平面上升、風暴漲潮、極端的降雨事件、快速的積雪融化和颶風因氣候變化而在陸地上停滯不前，正在產生更具破壞性的社區洪水。



# 水災對社區的影響

水災的影響可能包括生命、財產、農作物或牲畜的損失。它可能破壞通信聯繫、電力供應、道路或橋樑。經濟活動可能停止，人們可能被迫離開他們的家園。

水災影響到所有年齡段的人。它可能導致喪親之痛、家庭的經濟挑戰、兒童的行為困擾、藥物使用或濫用的增加、家庭暴力的增加、以及加劇或誘發現有的心理健康挑戰。

越來越多的氣候災害影響，如水災，強調了社區規劃和提供有效和及時的公共心理健康支持網絡的重要性，互助和促進社區氣候適應力。

# 心理健康、氣候環境福利 和水災的关系

当人口或社区经历了水災和流离失所时，焦虑、创伤后应激障碍、丧亲、药物使用、家庭暴力和抑郁症的比率往往会上升。



水災还可以传播水媒疾病，引发呼吸系统、皮肤、神经系统和胃肠道疾病。水災后的霉菌生长也会产生过敏和哮喘问题。



洪水过后，由于服务和系统可能难以应付当地的医疗需求或要求，心脏病发作、中风和脱水的比率往往也会增加。



在氣候衝擊之後，團結一致的關懷、**互助**和社區支持可以促進社區精神、凝聚力、共同目標和氣候適應力。社區關懷和未來規劃是駕馭洪災對心理健康和安康快樂影響的重要藥方。

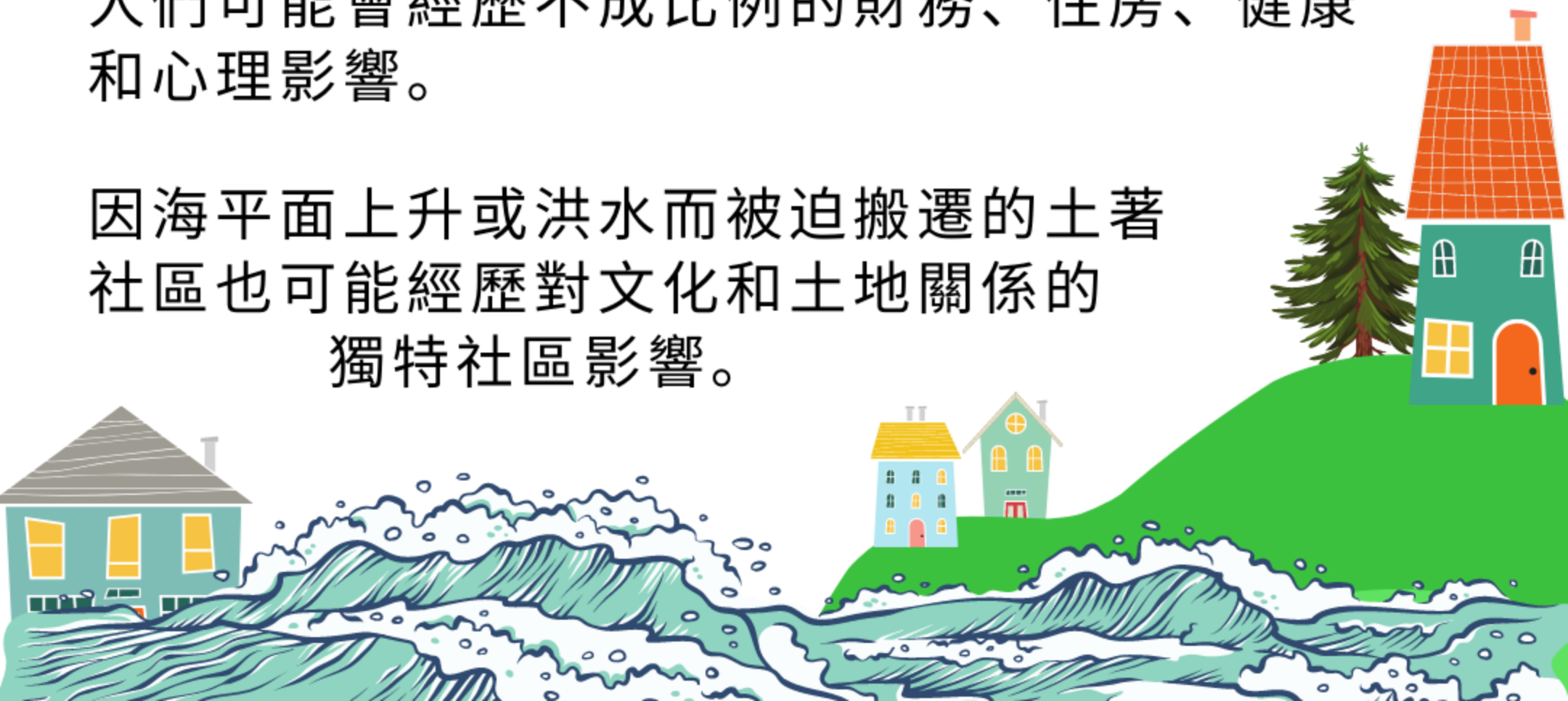
# 有序地撤退

持續的氣候洪災和海平面上升也意味着低地和沿海社區面臨著有計劃 或有管理的撤退或從高風險地區搬遷的需要。

洪水中的流離失所會影響社區的歸屬感和地方感。

人們如何體驗水災和管理性撤退，這取決於一個人在殖民主義、父權制、種族主義、資本主義、新自由主義、性別或能力主義體系中的處境。人們可能會經歷不成比例的財務、住房、健康和心理影響。

因海平面上升或洪水而被迫搬遷的土著社區也可能經歷對文化和土地關係的獨特社區影響。



# 從生活經驗中學習

像孟加拉國這樣的國家，長期以來一直遭受洪水危害。惡劣的氣候變化使洪水危害情況變得更加嚴重。這導致了社區範圍內的創新，並將傳統的土著知識集中在可持續的社區氣候解決方案上。

## 適應和緩解戰略包括：

- 規劃和建設社區，有序地撤退，遠離洪水區
- 恢復和保護關鍵的濕地和沼澤地，作為當地的天然建築防洪系統
- 使用能夠承受在長期潮濕的道路和社區基礎設施的建築材料
- 管理膨脹的河流系統
- 規劃被氣候惡化的洪水來作為社區氣候適應力的一部分



# 短期計劃



分享知識和應對策略可以增強社區的能力，使其為洪水風險和對心理健康和安快樂的影響做好準備。

- 制定個人防洪計劃，概述所需的必需品，疏散路線，如果與家人分開，如何與家人保持聯繫，安全的住宿地點，以及支持殘疾人的計劃。
- 教育大眾關於洪水風險和應對策略。
- 提供有關潛在洪水的預先警告，以減少受洪水影響的心理痛苦。





## 中期計劃

- 與當地土著社區建立合作關係，制定當地防洪規劃和政策。
- 創造適應洪水的建築環境和基礎設施。
- 通過與社區合作，傾聽社區的聲音和生活經驗，促進社區信任和抗洪能力。
- 制定有效的公共衛生應對計劃和支持網絡，在短期和長期內解決水災帶來的心理健康影響。



# 長期計劃



- 解決不平等問題，保護那些在水災事件中最易受傷的群體：包括無房者，那些留在貧困中的人，女同性戀者，男同性戀者，雙性戀者和變性和不同種族的群體，以及兒童，婦女和老人。
- 儘早在洪水區域開始計劃有序地撤退，同時優先考慮社區的聲音參與決策和規劃。
- 通過發展和實踐再生能源系統，解決氣候變化的根本原因，使社區從化石燃料中過渡出來。

# 參考文獻

What are the consequences of floods?, Office of the Queensland Chief Scientist.  
<https://www.chiefscientist.qld.gov.au/publications/understanding-floods/flood-consequences>

The effects of flooding on mental health: Outcomes and recommendations from a review of the literature. By, Carla Stanke et al. PLOS Currents.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3461973/>

Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis: Meghan Wise  
<https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis>

**說明：** 參考文獻未翻譯，因為它們是從英文來源。