



# 新冠肺炎疫情與心理健康記者會

## 防疫不可或缺的一環~心理健康！

- 一、時間：2020 年 2 月 25 日（週二）上午 10 時整至 11 時
- 二、地點：台大公衛大樓一樓 101 講堂（台北市徐州路 17 號）
- 三、主辦單位：中華心理衛生協會

合辦單位：台灣公共衛生學會、台灣大學公共衛生學院

協辦單位：臺灣芯福里情緒教育推廣協會、中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會

### 四、說明：

隨著新冠肺炎疫情發展，政府防疫中心與公共衛生學者專家都投入防疫工作，清楚說明病毒變化，預防方式，但是對逐漸出現的恐慌、不安、焦慮、擔心、或嚴重排斥他人、或出現被歧視等現象，如何自處，增加韌性等心理健康能力，在在看到心理健康是防疫不可缺的一環！

秉持 WHO 所提「離開心理健康就不能稱之為健康」，中華心理衛生協會將與台灣公共衛生學會和台灣大學公共衛生學院，一起召開第一波新冠疫情與心理健康的記者會，會中提出公共心理衛生的理念，務實的行動，還有單張建議，歡迎採訪。

### 五、議程：

時間	題目	演講者/背景
10:00-10:10	致詞	呂淑貞/中華心理衛生協會理事長 詹長權/台灣大學公共衛生學院院長 陳保中/台灣公共衛生學會理事長
10:10-10:16	自助、互助、公助的疫情發展與心理健康	張珏/國立台灣大學健康政策與管理研究所兼任教授/中華心理衛生協會常務監事
10:16-10:22	國人面對新冠肺炎的心理健康與防疫行為之線上調查初步結果	李思賢/國立師範大學健康促進與衛生教育學系教授/中華心理衛生學刊主編
10:22-10:28	開學了！國小親師生防疫期情緒調節與壓力因應	楊俐容/臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長/中華心理衛生協會理事
10:28-10:34	用書目療法提升居家防疫的心理健康	陳書梅/國立臺灣大學圖書資訊學系兼任教授/中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會顧問/中華心理衛生協會理事
10:34-10:40	疫情下的情緒危機處理：三段式情緒預備、支持與與壓力釋放	張愛倩/亞安管理顧問有限公司執行長/中華心理衛生協會理事



中華心理衛生協會防疫不可或缺的一環~心理健康！

	以職場為例	
	你我都是社區家園的最佳防護員-展現民主自主防疫能量全民抗 COVID-19	丘彥南醫師/臺大醫院精神醫學部主治醫師/中華心理衛生協會理事
10:40-10:46	大家都需要心理健康—不同群體的需求	呂淑貞/中華心理衛生協會理事長/台灣減害協會理事長/世界心理衛生聯盟亞太地區副主席
10:46-11:00	結語、Q&A	

提供防疫心理健康的書面建議：

	題目	演講者/背景
1	運用心理急救原則對這波生物災難的一些建議	歐陽文貞/衛生福利部嘉南療養院醫師兼任副院長/中華心理衛生協會常務理事
2	疫情發展與心理健康大眾宣傳建議	葉婉榆/台北榮民總醫院教學部實證醫學中心研究員/中華心理衛生協會理事
3	居家隔離與心理健康	張鳳航/臺北醫學大學傷害防治學研究所副教授/中華心理衛生協會理事



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

# 正視 COVID-19 冠狀病毒傳染導致社會巨變效應， 維護並提昇心理健康是關鍵

張珏

2020.02.24

中華心理衛生協會常務監事

02-25576980

COVID-19 冠狀病毒疫情自 2019 年底發燒，歷經兩個月，今年 1 月 20 日中央成立防疫指揮中心；1 月 21 日第一個確診病例出現至今，我國雖然不斷在嘗試修正如口罩發放方式、口罩使用方法、勤洗手等衛教說明外，對逐日增加的病例，相對於國外報導，分析流行病學的分布，確診等等，追蹤確診病人感染來源，所有曾接觸過的人都要進行 14 天的觀察，包括自主管理(曾旅遊但呈陰性反應)，居家隔離(確診病例的接觸者)、居家檢疫(具中港澳旅遊史者(含轉機者))等，也不斷在討論社區傳播 (community spread) 或社區感染 (locally infected/transmitted) 的可能，也導致擔心社區感染的恐慌。為讓民眾免於混淆，淡化過多、不定的疫情資訊暴露造成的不安，衛福部再次強調「要警覺、莫恐慌；勤洗手、少接觸；多開窗、勿對立！」。公衛專家也提到，我們已從圍堵期發展到減災期了。

WHO 指出「離開心理健康就不能稱之為健康」，身心相互影響，民眾的心理健康也來自反映社會現狀，而不安定的社會環境，如近日的新冠肺炎疫情發展都會影響心理，導致身體免疫力下降，但是反觀在諸多報導中，內容獨缺心理健康。或許很多人質疑疫情發展初期，怎能提心理健康，因為找病例都來不及，進行隔離治療都手忙腳亂了，哪有時間注意民眾的心理狀態？而不論是中央指揮(傷感落淚)，或民眾呈現的行為(驚慌焦慮等)都已經告訴我們，心理層面的關心有其必要。

## 疫情引發三個層面的心理健康問題

目前已經看到從個人、社會到國家三個層面都顯示出集體的不安：在個人行



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

為層面，民眾恐慌，去搶口罩、去搶衛生紙等，出現一些不理智的行為。在社會人際互動層面，人我之間出現害怕後的不信任感，產生排斥疑似患者，或譏諷他人、戲謔等行為，失去人我關係中至為重要的同理心，說話戲謔者完全漠視聽者感受，聽者認知，聽者過去經驗，聽者情緒反應等。在國家層面，提出方案的不一致也會導致民遵行的茫然與無助。

### 三個層面的心理健康對策需要兼顧

目前公共衛生常提出三段五級，將初級預防即為健康促進，次級預防是疾病控制，早期發現，三級預防則是復健治療，早期恢復健康，回歸社區。預防介入的目的在於幫助目前健康的人採取有益身心健康的生活方式使之身體更健康，心情更愉快，生命更有意義。透過有利的環境提供、政策制訂，促使全民健康發展。健康促進則不僅是個人健康生活的實踐，也是社區環境、家庭、職場、國家要一起改善。我們看到具公共衛生觀念人力的投入是有其必要。

對個人而言，心理健康係指對了解自我、認知發展、能因應與處理生活的各種狀況，如壓力、意外或悲傷、情緒衝突，能學習韌性與務實表現自我能力，與人相處。我們要有促進心理健康的知能：心理健康在面對疫情發展過程，從找尋個案、確診、居家自主管理、隔離、檢疫等，到學校開學了，要上班了，在個人層面都需要發展一些自處或互動方式，但是更要在這時期提出了解自我與事實發展，照顧自我情緒，與他人互信與社會支持網絡的建立，好比打預防針一樣，都要培養，提升個人韌性。如何消除恐慌焦慮與不安，能面對自我，可獨處，理解情緒與照顧方法，接受恐慌、害怕的情緒反應，找自我照顧的方法，減少害怕恐慌，建立資訊識讀能力（釐清資訊），建立友朋關係（社會支持），自助、助人，也能在需要時，得到國家政策上的公助和社會共助。找讓自己愉悅的居家活動，即使生病也能面對，適度體能活動、運動、均衡飲食等等。

在心理健康的社會層面，「社會支持」，意指能提供個人立即性的協助（如關懷、照料、解決問題等），以減緩其面臨生活的各項壓力事件。除家人外，朋友、鄰居、同事、老師等也可扮演重要的社會支持角色。諸多國外研究證實，擁有良



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

好的社會聯繫有助於解決個人的生活適應、壓力緩衝、身心健康、延長壽命或獲得就業機會，甚至帶動整個社會的友善信任、包容接納、公民參與、快樂幸福等。對這次疫情，相互支持，增加社會資本（鄰里守望相助）。現在資訊時代，電話或 line 等社交媒體即使不能群聚，也都可即時互通消息，瞭解現實狀況，減少對他人的歧視，或不將個人的壓力轉成對他人的暴力或衝突。提升社會韌性很重要。

在國家層面，制定並執行好的政策就可以結構性的減少導致心理不健康的元素，增加提升心理健康的友善社會與防疫的環境。居安思危是養成心理健康的內涵之一，所以這次疫情發展政府提供正確的防疫措施，讓民眾安心是重要的，讓民眾能維持一般生活也是重要的。政府已推出安心電話，較為被動提供，還是不夠的，能有更多提升心理健康的方案。守望相助的對話互動，增加彼此信任也是必要的。

日本學者木村玲歐在其所著《災害、防災的心理學》指出，有效的防災對策應包括「自助」（自己、家人），「共助」（鄰里），與「公助」（地方與中央政府、官方與半官方 NGO 資源等）三大層面。心理健康促進在「自助」方面，增加防災教育，包括疫情發展的資訊識讀（例如：現在以本國官方資訊為主，訂閱「疾管家」帳號資訊）、提升對衛生教育的理解（能產生動機，為人也為己，利己利人）、面對問題的分析、維持一般日常生活的因應能力。「共助」則為社區充權，擴展社會支持網絡。「公助」方面，則政府擴大與民間組織的協作，了解在地需求與在地互助。



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**



## 開學了！做好親師生情緒調適與壓力因應

楊俐容/臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長

隨著開學日到來，因新冠肺炎疫情引發的情緒波動匯聚校園，成為教師、學生與家長的重大壓力源。除了宣導疫病的成因、治療與預防措施之外，親師生三方之心理健康工作同樣不容忽視。

本會長期投入學齡兒童社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)推廣工作，目前每年服務學童約七萬多次，累計服務學童總數超過五十萬人次，並經臺大心理系研究證明對於提升兒童的社會情緒素養確實有助益。值此防疫期間，除了經常性的服務之外，也將結合專業心理師、兒童劇團、插畫家...等，透過圖文、音頻、視頻，提供親師生具體實用的情緒調適、壓力因應方法，促進友善共好的親師生互動。

心理健康是防疫不可或缺的一環，而學校是社區重要的生活場域之一，相信透過親師生共學共好，一起提升防疫心理健康，必能發揮自助、互助的力量，降低心理災損，安適度過這一場疫災！



防疫EQ  
五原則

調整作息

放鬆身心

找到樂趣

轉個念頭

創造共好

調鬆樂轉好

芯福里 x 老師很愛給給的

心理不可



心理



不可



社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會

信箱：eqhvtw@gmail.com

電話：02-2893-1512

傳真：02-2893-1513

聯絡人：管秋惠

## 用「書目療法」提升居家防疫的心理健康

陳書梅

2020.02.24

中華心理衛生協會 理事

國立臺灣大學圖書資訊學系兼任教授

中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」顧問

聯絡電話：02-3366-2972(O) 0933-572-768(M) E-mail: synn@ntu.edu.tw

面對新冠肺炎疫情延燒，民眾普遍都會擔心，到底如何防疫才是有效的？自己、家人、親友會不會染上這種疫症？疫情什麼時候才會消停，讓生活恢復正常？這些問題，專家也還在努力研究。對此，大家都會因為充滿不確定感，而產生困惑、焦慮、徬徨、緊張、不安、害怕、無助感等諸多負面情緒。另外，整天皆可見媒體報導確診者被隔離甚至病逝的案例，也會讓民眾更加神經緊繃、焦慮不安、悲傷難過，甚至會令人感傷生命的脆弱，因而對生命的本質與意義感到疑惑，並失去對人生的希望。而許多民眾也因疫情蔓延的緣故，加入居家防疫的行列—避免外出、減少與親友相聚，於是會覺得孤單寂寞，甚至產生社會疏離感；由此，積累更多負面情緒，影響心理健康。是故，在疫情流行，全民防疫的日子裡，個人心理健康的議題，相當值得大家重視。

事實上，在居家防疫期間，大家不妨運用「書目療法」(bibliotherapy)來提升心理防疫力；也就是說，我們可以透過閱讀情緒療癒素材，來連結個人生命經驗，並照見當下的處境(認同作用)；繼而能釋放與宣洩負面情緒，並引進正面情緒(淨化作用)；最終，得以產生「心元氣」與「心能量」，使人勇敢面對人生的困頓時刻(領悟作用)。透過這樣解憂療心的閱讀過程，能產生療癒力。

而為何運用書目療法，能發揮情緒療癒的功能？首先，閱讀本身就能讓人轉移注意力，幫助我們專注於當下，從而減少焦慮不安感。同時，也可以提供感性陪伴與社會支持；因為太陽底下沒有新鮮事，自有人類以來，就有多少的苦難事件，前人把它寫下來，唱出來，或拍成影片，讓我們可以知道，原來前人也有類似的磨難，我們不是惟一的受苦者；此外，也由他們如何度過的方式中，知道任



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

何逆境終會有辦法克服，於是，我們可以由前人的智者之言，尋得安頓身心的人生智慧。當有了這樣的認知後，我們的負面情緒會獲得舒緩，進而能勇敢地去面對與解決眼前的逆境。

至於我們要如何找到適合自己的心靈處方箋呢？舉凡古今中外人類文明紀錄（圖書資料與影音資源），不管是載體為何，皆可以作為情緒療癒素材。宅在家時，大家可以根據個人喜好，尋找能連結到自身經驗並觸動心弦的作品，如此，讓負面情緒得以舒緩，最終能平靜心情，並使自己能坦然地面對這樣的人生困頓。

2月21日，中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」的臉書粉絲專頁「[閱讀與心理健康](https://www.facebook.com/289723018041227/)」，發佈了我提供的「居家防疫心靈處方箋」，期盼能給予大家防疫的另一種心理健康促進的方式，並能藉由閱讀的療癒力，進一步提升個人居家防疫的心理韌性。



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**



# 疫情下的情緒危機處理：三段式情緒預備、支持與與壓力釋放 以職場為例

亞安情緒危機處理團隊張愛倩

EMAIL: amah.tw@gmail.com

2.25.2020

(武漢肺炎)新冠病毒疫情在台灣自今年初發現第一案例，至今尚未受到完全的控制，或發展出解藥，媒體每日報導感染病例相關新聞。無法預測這樣的狀況要持續多久。每天處於擔心害怕的狀態，嚴重的會影響到我們的睡眠跟食慾，害怕去公共場所。感覺上我們無法控制我們的平日作息喜好，整個生活失序了。我們在生活上遇到了重大的危機了。我們該怎麼做度過這個難關？安撫我們的害怕的心與緩解焦躁恐懼的情緒呢？

亞安情緒危機處理的概念是，在重大事故發生時，身體,心理,社交都會產生一些改變。這些改變可能會降低我們日常的生活功能。身體上會感覺比較僵硬比較無力感。所以在這段時間我們行動要放慢，要記得運動做一些放鬆的活動。

心情上是焦慮害怕不,知所措的,感覺失控的，對周遭環境失去安全感,對未來失去希望感。所以要提醒自己盡量不要孤立自己，跟家人,朋友保持互動，在對話聊天中宣洩、找回不孤單被支持的感覺。

如何降低我們對生活上失控的感覺,無力感。我們可以選擇做以下的建議:

1. 接受專家們的防疫建議，養成正確的洗手觀念例如飯前、如廁後、進入家門。公共場所人多的地方可戴口罩（預防新冠病毒、流感的傳染）
2. a.用個人平時熟悉的放鬆的方式放鬆緊繃的身體跟心情，運動,畫畫 ,輕音樂,跟朋友聊天,在戶外走走  
b. 或用調息的方式呼吸吐氣放鬆身體的肌肉心情也會慢慢放鬆  
c. 睡前泡腳，聽輕音樂，保持規律的生活作息  
d. 避免喝咖啡因過多的飲料在家看電視的時候避免長時間停留在有關疫情的報導或讓你不舒服的畫面
3. 如果是上班族，提醒你這一段時間你的專注力可能沒有那麼好，因為你會為現在的疫情狀況焦慮跟擔心，可考慮放慢你的腳步。

每日上班離家前，調息幾分鐘呼吸吐氣，對自己和家人說幾句打氣的話。

當進入到工作場所立即洗手，開始當日工作前，調息幾分鐘，對自己和同事說幾句鼓勵的話，一天工作中記得互相關心打氣。

離開工作場所回家前，請先調息幾分鐘才離開工作場所。

每天持續這個流程慢慢的你會找回自然失去的控制感與安全感。

祝福大家心寬體健



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

# 你我都是社區家園的最佳防護員

## 展現民主自主防疫能量全民抗 COVID-19

～心口為德～

丘彥南

2020.02.24

中華心理衛生協會 理事

臺大醫院精神醫學部主治醫師

02-23123456#66801

每個人隨時隨地都是第一線防疫員～

每個人不拘性別、年齡、居住地，都是第一線防疫員，也是後援部隊的一員。

您可以協助：正向鼓舞士氣、送餐、分發物資、防疫衛教、正確節用物資、環境清潔、相互提醒防漏、分享您良善的心意、想有用的點子…

學好防護，冷靜、不恐慌，適足運動、充足睡眠、健康作息，您可以發現自己的能量增加，可以貢獻更多。

自主配合防疫措施，發揮一己之力，不以疫病譏諷、排斥任何人，就是在保護自己、家人及社區家園。

親師對孩子正向教養就是最佳的協助。老師們安排作業需適切、不過多、考量個別差異，家長需了解孩子的狀況並審慎斟酌合適的學習內容與份量。

倘若感染～

是體內防護培養抗體期，正常作息，充分營養，不慌張，正向觀想康復過程。

免疫力好，在良好的照護調息下，大多數的人在可預見的數週內會復原。



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

接受照護人員指引，在能力所及下儘量自理，就是自助助人，減少醫護人員感染的機會。若心裡有任何疑問或困擾需要談，不需要隱忍壓抑，可向醫護人員表達，讓醫護人員協助您。

康復後若抗病毒抗體得以成功產生，具有免疫能力，將成為更強的防疫員，可幫助更多的人。

感謝～

感謝 病毒的刺激挑戰，讓我們檢討自己及人類文明社會、調整人生觀及步調。

感謝 先被感染的人擋在前面，讓我們有所準備。

感謝 疫病專家的研究及協助政策擬定與推動。

感謝 檢疫、疫調及其他疫政執行人員。

感謝 醫療體系中的所有醫療及非醫療人員。

感謝 防疫資材、醫療藥品器材研發、製造、物流、銷售人員。

感謝 資訊系統開發及維護、電子通訊研發及產業人員。

感謝 民生物資生產及輸送供給人員。

感謝 投入貢獻與良善分享的許多人及團體。

感謝 中央及地方政府有效的決策領導及所有參與執行的人員。

感謝 照顧及關心的親友。

感謝 會自我照顧的自己。

感謝 還有許多…

持續～

相互支援、彼此祝福…



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

## 運用心理急救原則對這波生物災難的一些建議

歐陽文貞

2020.02.22

中華心理衛生協會 常務理事

衛福部嘉南療養院副院長暨老年精神醫學專科醫師

高雄醫學大學醫學院精神科助理教授

南華大學自然生物科技學系助理教授

精神健康基金會全台苑務發展組召集人、台南精神健康學苑執行總監與彰化精神健康之友會副會長

台灣老年精神醫學會常務理事

臨床失智症學會理事

06-2795019#1505

自今年(2020)一月二十一日台灣確診第一例境外移入的新型冠狀病毒確診案起，至今(2/22)已超故一個月，加上中國大陸自 2019 年底至今仍持續新型冠狀病毒流行病(Corona-virus Disease 2019，縮寫 COVID-19，或稱「武漢肺炎」)，這波新型冠狀病毒流行病對台灣及東亞社會的造成巨大衝擊。此外，台灣持續且不眠不休的防疫或抗疫，我們將這波新型冠狀病毒流行病視為一次「生物災難(biological disaster)」並不為過。

我們知道災難可以粗略分為地震火山、森林大火或劇烈氣候等「天然災難(natural disaster)」、生物災難、公共設施、工業或交通事故等「公共災難(public disaster)」及恐攻、戰爭、火災、重大刑案或家性暴力等「人為災難(human-made disaster)」。2003年嚴重急性呼吸道症候群(severe acute respiratory syndrome, SARS)及 2015年南台灣登革熱大流行都算是台灣典型的生物災難。災難都會帶給社會突然、巨大且全方位的損失及負荷，破壞原本運作的功能系統及對人的身心靈有重大負面的影響。

值得關注的是在台灣民眾努力配合防疫、中央流行流行疫情指揮中心的戮力決策及各縣市衛生局(所)與醫療院所的落實執行，讓台灣至今不論在新型冠狀病毒的感染人數、防疫物資整備與疫情訊息傳布十分精實迅速；台灣如能站在過去 SARS 及登革熱的防疫經驗之上，讓這波新型冠狀病毒流行病能平順地度過，相信多數人的心情是十分感恩的。在這裡個人僅依據或呼應心理急救(psychological



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**



first aids, PFA)的一些原則或概念，供社會大眾、媒體與公衛防疫團隊夥伴參考。這裡參考的心理急救原則是台心理系陳淑惠教授帶領的團隊翻譯自2006年美國兒童創傷壓力網(National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)及美國創傷後壓力症防治中心(National Center for PTSD，縮寫 NC-PTSD，PTSD 即為 post-traumatic stress disorder)的心理急救手冊，這些相關的原則在世界衛生組織(WHO)2011年也有相應的出版”Psychological First Aid: Guid for Field Workers”。

一、防疫人員應適時輪班及規律休息：因為這次新型冠狀病毒流行病的衝擊不是只有一兩天或一個月，可能持續2-3個月或更長，雖然我們防疫的意志如鋼，但腦、精神與身體健康是需要規律的睡眠及三餐飲食，既然是生物災難，全體社會因這波疫情衝擊的情緒張力高，台台各層級的防疫團隊壓力十分大，所以更需要有如同警消救護單位的輪班制度與休息，才能讓腦筋放鬆、平和及有心理準備地面對疫情挑戰、當下最適決策與最妥貼的執行。其實、根據災後心靈重建的經驗，防疫人員如同消防人員、小孩、老人及身心障礙者都是災難後創傷的高危險群，全民齊心協力，給所有防疫人員打氣與支持是基本的概念。

二、給受這波疫情衝擊的病人，家屬與社區民眾人性化關懷行動，提升生理、心理及人際連結的安全感，提升自我防疫力：由於疫情已持續一個月，疫災之衝擊仍持續，再堅韌拉緊的橡皮筋也會疲乏、甚至斷裂，此時如同震災或空難後區分出身心易受創的高危險群與受災難衝擊的家庭或鄰里社區，由心理健康專業人員包括精神科醫師、心理師、社工師、精神衛生護理師及職能師，透過社福與公共衛生系統了解受疫災最大衝擊家庭(已解除14天隔離者)或獨居老人的基本生活或財務需求，如生活所需食品或衛生紙、口罩、乾洗手液隨身瓶，跟隨送餐時的噓寒問暖或慰問，也同時告知正確防疫訊息，讓這群易受創傷的人安心溫暖，避免因防疫造成的孤寂感(loneliness)帶來後續的恐慌、焦慮、憂鬱或失眠，甚至 PTSD。如此民眾自然安心，心情樂活，對新型冠狀病毒或其他流感的免疫力也提升，自然將來受感染者或重症發病者的人數就不會出現。若是真的有失眠、過度緊張、沮喪不安或易怒，建議適時地就醫診療及給精神治療藥物(psychotropic drugs)。

三、呼籲民眾及媒體儘量查證後才播送疫情資訊，讓受疫災影響的家庭、該鄰里



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**



民眾與社會安心：這是防疫整備時中央疫情指揮中心與衛福部疾管署(Taiwan CDC)就已將「正確疫情傳佈」納入防疫重要事項之一，這是十分正確的作法。雖然有些媒體朋友私下說：怎麼都不知道第幾號確診個案住哪裡、住哪個醫院好去採訪。但因為疫災受衝擊的人或所在的地區民眾最常感受到歧視或被隔絕，大家如果回想聽到有人診斷肺結核(TB)或2003年SARS當時的情景就不難想像或了解這樣的心情，也較能體諒政府及與當今社會不得不燃的處境。所以在此要再次呼籲：媒體是防疫團隊重要的一環，基層村里長、民意代表或地方父母官的縣市長也是防疫的重要樞紐。昨天(1/21)晚上從高鐵回家，開車在收音機上聽到台南黃偉哲市長的溫馨放送請大家放心防疫的話語，鄉村中村里長或民意代表私下到相關受疫災的民眾家慰問，同時也影印小的防疫單張給受衝擊的民眾，我覺得這是台灣最美的風景。但是切記不要大聲宣揚喔，默默地做，「人在做，天在看」。這也是台灣最豐厚的人情及鄰里三五成群的相互支援網絡。台灣的新聞自由十分良好，媒體如果能更提升專業及紀律，適當地有效地播送疫災新聞，而非如莫拉克風災時密集反覆播放台東的洪水沖倒某飯店畫面、放大數倍式地或不舒服的疫災場景，相信受疫災民眾及社會大眾的幸福感也會增加。

四、建議肯定基層防疫災人員的努力及賦能災民。不要製造「救災英雄」：這個原則在災難急性期、亞急性期及心靈重建期(或復元期)都十分重要、因為這次新型冠狀病毒的疫災就如同震災，颱風豪雨災或是公共災難(如八仙塵爆)一樣，許多受災的人、該災區民眾、該設施職員或地方行政人員，甚至受衝擊的社會大眾都是受苦的及生活不便的，許多人出入公共場所要被管制及量體溫，大眾運輸時要戴口罩，聚會或活動取消，許多人也緊張、警戒、擔心或害怕自己或家人是否被感染新型冠狀病毒或A型流感；加上防疫是全民一起的事情，所以在心理急救原則中呼籲「千萬不要塑造(防疫)英雄」，比如誰的英明決定、有超人般體力或意志、、、等都不被鼓勵，因為這次防疫是持久的、也需要團隊及全民一起努力防疫才會減少破口。另外在認知或心態上也請民眾不要求全或求完美，才不會導致防疫決策團隊、第一線防疫人員或醫院的醫療人員壓力過高及自責或罪惡感。其實，腦及精神是人體免疫的總指揮樞紐，民眾若是有歸屬感及對未來有信心，對



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

109 年 2 月 25 日

中華心理衛生協會記者會新聞稿

防疫力的提升是十分重要的。目前看到政府已想到一些產業振興或補助方案，若是可以給基層防疫人員事實獎勵或鼓勵，社區抗疫小尖兵或是示範者的激勵，讓全民更有動力，一同防疫，相信台灣這次的疫情會是樂觀平和且短暫的。

總之，精神健康(mental health)與身體健康是緊密相關的，防疫或抗疫災也是需要身心靈整合的「全人、全家、全社區、全程與全團隊」任務。台灣人充滿愛心、熱情及不怕挑戰、近 20 多年歷經多次大災難都能發揮鄰里的敦厚人情，相互扶持地度過，相信這次的新型冠狀病毒流行病疫災在民眾、醫療公衛人員、媒體與政府的群策群力下也會安適地度過。



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

# 疫情發展與心理健康

## 大眾宣導的建議

葉婉榆

2020.02.22

中華心理衛生協會 理事  
台北榮民總醫院教學部實證醫學中心研究員  
02-55681049#292

1. 同理：人們為何感到恐慌與壓力、面對風險人們經常自有一套衡量的方法，可能反應不夠或反應過度
2. 鍛鍊：強化大眾心理韌性強度是挑戰，是戰勝(現在或未來)疫情必要的武器，也是提升自我身心保健習慣的重要契機
3. 自救：(對待自己)認同自己的感覺，然而過度的情緒可能影響理性判斷，也讓身心過度負荷，且實證指出心理情緒對免疫力會有影響  
(對待別人)同理病患、受隔離者，肯定辛苦付出的防疫人員
4. 呼籲：(以職場員工為例)
  - 4-1.可能面臨問題：難以避免人潮聚集、家人照顧問題、不敢請假、收入減少、職場身分區隔(正職、非正職者待遇與資源的差別待遇)
  - 4-2.可能解法：減少訊息過度暴露、自我照顧注意休息、提供紓解管道、親友保持聯絡關心彼此情緒培養正向思考、拾回自己興趣、戶外活動有益身心、相關單位提供支持(人力調度、彈性工作安排、慰問補助等)、防疫紓困方案納入心理服務(特別針對防疫人員、死亡家屬、經濟困境、遭到歧視者等)



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

## 居家隔離與心理健康

張鳳航

2020.02.24

中華心理衛生協會 理事

臺北醫學大學傷害防治學研究所副教授

02-27361661#6573

### 如果你需居家隔離，你如何調適自己？

居家隔離的對象是曾經暴露在流行疫區、確診病例的接觸者，不得自行外出或搭乘大眾交通工具，期間為14天應於指定處所進行居家隔離安排，自主健康管理定時密集量體溫，隨時掌握各種可疑徵兆，如有疑似症狀需就醫，立即通知當地衛生主管機關安排就醫。居家隔離者生活上遭受許多不便，心情難免擔心恐慌，可以透過親朋好友利用電話尋求情緒支持、告知生活所需，亦可電1925(安心專線)，尋求專家協助，透過適當管道，獲得各種必要資源，如飲食、閱讀書籍、相關資訊。若對疫情有任何疑惑，可電1922(防疫專線)。若覺無聊時，可藉由瑜珈、音樂、深呼吸等輕鬆韻律運動方法，都能透過大腦釋放感覺良好的腦內啡，使人們感到快樂，加速代謝後自然能忘掉憂慮與焦慮，亦可適時減輕或解除隔離後累積之工作壓力。多留意疫情的事實和數據，根據事實，判定自己的擔憂是否合理，面臨這次的危機而覺得辛苦，很無奈的時候，會有的一些心理創傷壓力反應，但是在疫情期間每個人都要了解一些不安、恐慌情緒管控，就能夠更加的調適自己心境，另外，儘量維持正常生活作息、攝取充份營養、保持運動習慣、不但可減低心理緊張、且增強身體免疫力，達到身心最佳狀況。

### 如果你和／或家人因隔離而遭到排斥，你可以怎麼做？

由於疫情的發生，自己或家人因隔離而遭到排斥，工作、生活節奏都被改變了而自由受到限制，亦面對街坊鄰居指點、恐懼、排斥、對立等流言蜚語。從接納自己的情緒開始做起，然後逐步的恢復所有被局限或改變的生活步調，控制飲食睡眠維持規律，以合理的態度看待事情，嘗



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

109年2月25日  
中華心理衛生協會記者會新聞稿

試以更廣闊的角度了解問題的影響，問題會帶來短暫的影響，可以用柔軟的語言分享溝通疫情期間所面臨的處境，對他人的反應不必感覺受到屈辱，或許這次的危機事件可能已讓你受傷或觸痛，並且更會敏感他人的反應，種種的情緒反應回過頭來反而加重自己的負面感受，維持尊重、相互鼓勵，如此可避免人際間的衝突與摩擦。



中華心理衛生協會**防疫不可或缺的一環~心理健康！**

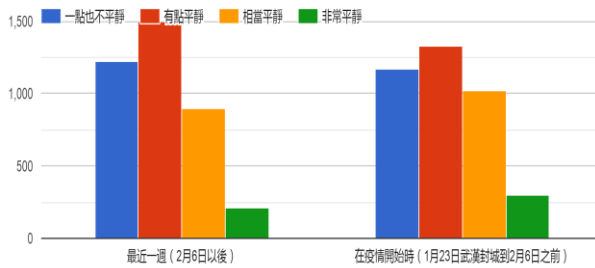


## 國人面對新冠肺炎的心理健康與防疫行為之線上調查初步結果

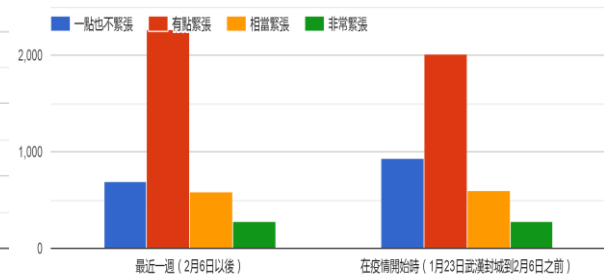
國立台灣師範大學李思賢特聘教授

全世界受到新冠肺炎的衝擊層面很大，對於一般民眾心理健康的衝擊，則有待瞭解。李思賢教授在 2 月 15 日經由台師大倫委會同意，進行一項透過 LINE 與 FACEBOOK 發放的 Google 表單，讓台灣民眾匿名填寫線上調查。調查為期三天，在 2/15-2/17（星期五、六、日）共有 3610 份超過 20 歲成年人回應，2/17 傍晚 6 點後之填寫不納入計算（註解：在 2/17 結束是因為 2/17 傍晚政府公佈有一位死亡案例）。以下是初步結果：  
**心理健康：**

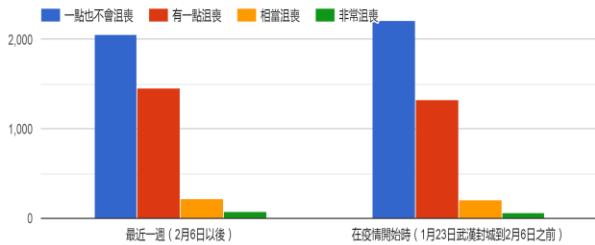
1. 平靜



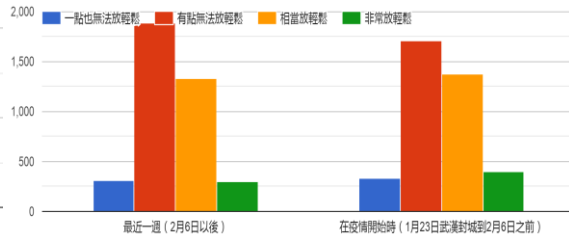
2. 緊張



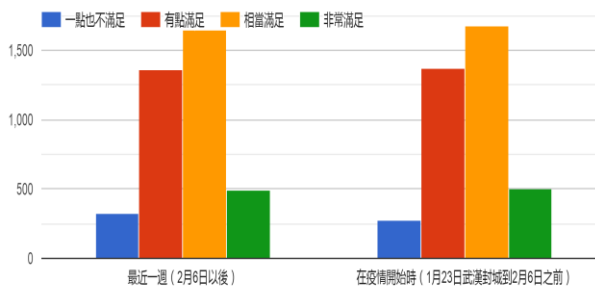
3. 沮喪



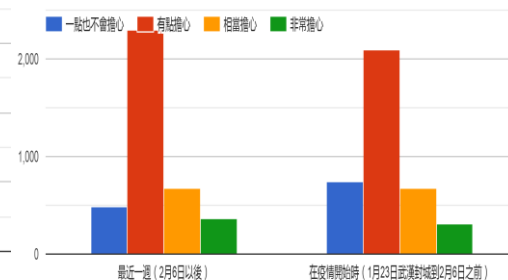
4. 放輕鬆(平常心)



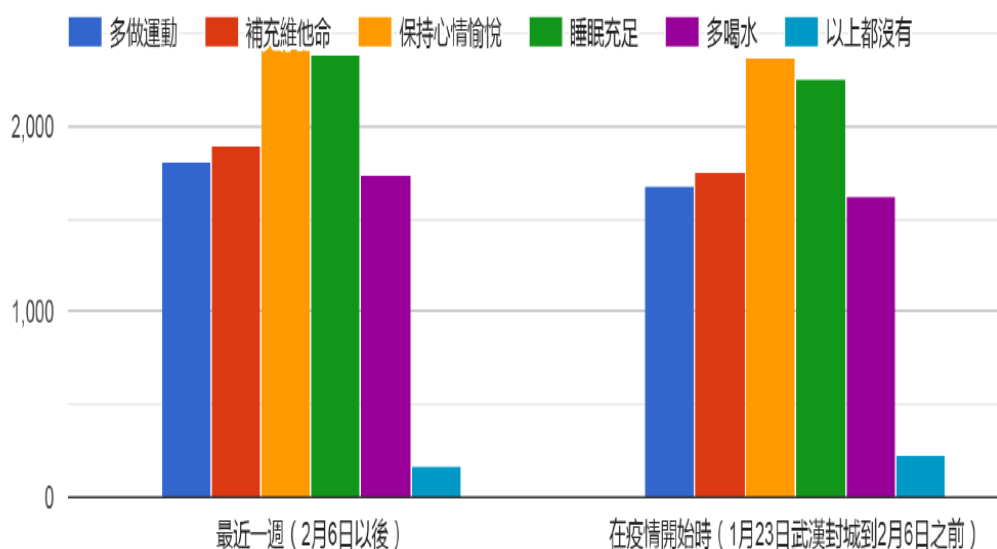
5. 對生活感到滿足



6. 擔心



一般民眾在抗疫期間，採取增強免疫力作法：



採取防疫的措施，共計12項行為，包含戴口罩、常洗手、眼睛防護、避免經常碰觸口鼻、咳嗽禮儀、避免與擁擠人群接觸、感到不舒服會通知醫師或相關人員等等，分數是0到36分，結果在2/6/2020之前平均是23.43分、2/6/2020之後是25.37分，有統計上顯著的進步。最後，有1357位被要求居家自我管理、或是居家簡易民眾填寫對於可能感染新冠肺炎的感受：

