



國立臺灣大學 健康行為與社區科學研究所
Institute of Health Behaviors and Community Sciences, National Taiwan University

因應新冠肺炎疫情 對心理健康的衝擊

張書森 副教授

台灣大學公共衛生學院
健康行為與社區科學研究所
2020 / 3 / 23

急速增加的隔離/檢疫人數 逐步擴大的物理/身體~~社會~~距離

- 隔離 Isolation
 - 確診者(負壓隔離病房)
 - (輕症者居家隔離)
- 檢疫 Quarantine
 - 接觸者
 - 國外旅遊史
- 擴大「物理/身體」(不是社會)距離
 - Physical vs Social distancing
 - 減少物理/身體距離，聚會社交
 - 停課、停工、停止大型聚會
 - 但要拉近「社會」距離
- 「有居家檢疫者向衛生局人員抱怨說，親友看到他都好像有點排斥」
- 「就連老婆給他送飯，飯一放下，馬上走人，連句關心問候都沒有，好像很怕跟他接觸，讓他覺得很心冷」
- https://udn.com/news/story/7325/4428410?from=udn_ch2_menu_v2_main_index
- 國人面對新冠肺炎的心理健康與防疫行為之線上調查(師大季思賢教授)
 - 2020/2/15-17
 - 1357人居家自我管理或是居家檢疫
 - 14% 不會說出來的
 - 22% 避免給其他人知道的
 - 28% 擔心會被社會隔離、孤立。
 - 50% 會感到不好意思

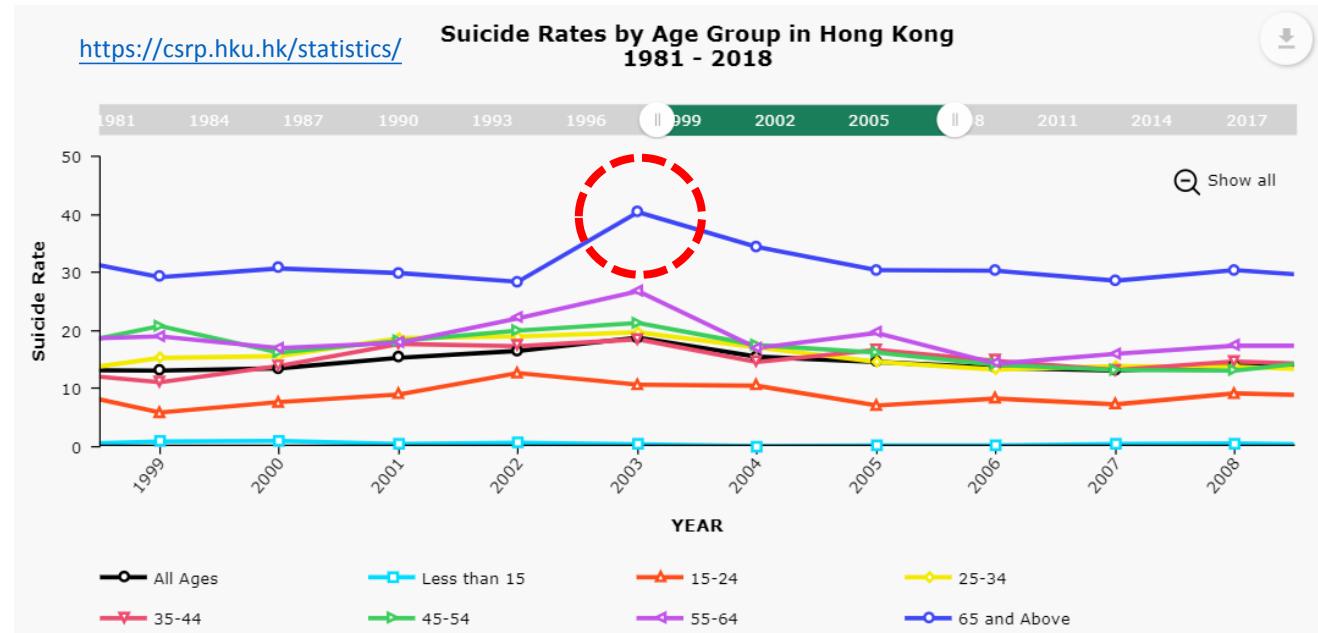
Menjivar, C., Foster, J.G., Brand, J.E., 2020-3-18. Don't call it 'social distancing'. <<https://edition.cnn.com/2020/03/21/opinions/physical-distancing-menjivar-foster-brand/index.html?fbclid=IwAR00HZdBI1sz81ePYkNY-UIwAhBCG0JKZHFKrM2J2J0zMGfs6f0Ax7zaLg>>.

中央通訊社, 2020-2-25. 武漢肺炎防疫心理健康調查 近半平常心面對. <<https://www.cna.com.tw/news/ahel/202002250303.aspx>>.

SARS的經驗教訓

- 「這位先生因為SARS住院，因陪病也被隔離在醫院裡的太太，有天早上量出來發燒，被帶到急診室去篩檢...」
- 「先生熬不住心中覺得牽連太太的罪惡感，等待結果的過程中就自殺了...」

張子午, 2020-3-13. 重返和平—SARS隔離黑洞中難以告別的記憶. <
<https://www.twreporter.org/a/sars-memories-life-under-quarantine-in-heping-hospital>>.



- 香港在2003年自殺率達到高峰，以65歲以上長者增加最多
- 在22位與SARS有關的長者中，提到的問題包括：
「恐懼染病、社交孤立、覺得造成家人負擔」

Yip, P.S., Cheung, Y.T., Chau, P.H., Law, Y.W., 2010. The impact of epidemic outbreak: the case of severe acute respiratory syndrome (SARS) and suicide among older adults in Hong Kong. Crisis 31, 86-92.

隔離檢疫的心理衝擊 (1/3)

- 成功的隔離檢疫可以控制疫情
- 但要儘量減少**心理衝擊**
 - 英國學者發表於《刺絡針》期刊的回顧文章
 - 檢視3166篇文章，回顧其中**24**篇
 - 包含兩篇來自台灣的文章
 - SARS (9篇)、伊波拉 (5篇)、H1N1 流感 (3篇)、MERS (2篇)、馬流感 (1篇)

隔離檢疫的心理衝擊 (2/3)

• 負面心理效應

- 創傷後壓力症狀、困惑、憤怒
- 多數負面心理效應隨時間改善
 - 焦慮與憤怒在4-6個月後大幅減少
- 少數有長期效應
 - 創傷後壓力症狀
 - 逃避行為

• 壓力源/危險因素

- 隔離前
 - 原有精神疾病者
- 隔離中
 - 隔離過久
 - 害怕感染
 - 挫折感
 - 無聊
 - 補給不足（食物、水、衣物、藥物）
 - 資訊不足
- 隔離後
 - 經濟損失
 - 歧視

隔離檢疫的心理衝擊 (3/3)

- **被隔離接觸者**

- 恐懼害怕
- 緊張、焦慮、失眠
- 悲傷
- 罪惡感
- 困惑
- 憤怒
- 麻木
- 逃避行為
 - 避開擁擠密閉空間、公共場所

- **被隔離醫護人員**

- 急性壓力疾患
- 精疲力竭
- 與他人產生隔閡
- 焦慮浮燥易怒
- 失眠
- 注意力無法集中
- 工作表現下降
- 工作意願下降，考慮離職
- 長期心理衝擊 (3 年後)

減少隔離檢疫的心理衝擊

嚴重特殊傳染性
肺炎防治及紓困
振興特別條例

• 因應方案

- 避免延長隔離時間
- 提供明確隔離理由
- 提供清楚隔離**指引**
- 確保有足夠的**補給**
- 改善通訊減少煩悶
- 考慮**電話支持專線**
- 純予適當經濟補助
- 加強支持**醫護人員**
- 訴諸**利他**而非強迫

• 台灣現況

- 已有明確的隔離期限
- 已有明確法令規範
- 應考慮建立**明確的指引**，提供各縣市
- 各縣市政府提供不同之「**防疫包**」
- 若干縣市提供線上影劇、課程
- **安心專線1925**，生命線？線上協談？轉介心理服務？**線上支持團體**？
- 每日1000元補助
- **醫院**應給予足夠支持
- 純予肯定、給予**同住家人足夠防護**、**去除歧視**

特8公告，13處罰

特2補償，3請假，4薪資

特2獎勵

特17
委辦



<https://www.ctwant.com/article/39617>

居家隔離指引：考量各種細節

英格蘭公共衛生局

《居家指引：可能感染者的家》

- 症狀
- 主旨
- 指引對象
- 準備工作
- 病毒檢測
- 居家隔離的重要性
- 居家要務
- 與孩童同住
- 與長者/慢性病人同住
- 哺乳者
- 垃圾處理

- 洗衣
- 處理症狀
- 就醫需求
- 洗手
- 咳嗽掩口
- 口罩
- 謝絕訪客
- 家中寵物
- 心理健康
- 結束隔離

CDC 《预防冠状病毒疾病 2019 (COVID-19)
在家庭和住宅社区中传播的暂行指南》

- 除就醫外，請留在家裡
- 將自己與家中其他人和動物隔離
- 就診之前先打電話
- 戴口罩
- 遮擋咳嗽和噴嚏
- 經常清潔雙手
- 避免共用個人物品
- 每天清潔所有“高頻接觸”的物體表面
- 監測您的症狀
- 終止隔離

發揮網路功能，促進社區互助

柏林15歲高中生阿德勒（Noah Adler）在3/13日成立 「CoronaPort」 網站

The citizen portal around the corona virus

now nationwide
extended neighborhood aid

Over time, the number of people infected and in need of help increases. People who cannot rely on family or friends, especially those who belong to a risk group, rely on outside help! This page facilitates "extended neighborhood assistance" across Germany.

Share this page to help others! #notpanic #unleashhelp

Search help Offer help

You are responsible for using this offer. Please be careful - you are in contact with strangers. The security, reliability and quality of the providers cannot be guaranteed.

<https://www.coronaport.net/>



<https://www.twreporter.org/a/covid-19-germany-civil-power>

減少歧視：教育、接觸連結、倡議

• 教育

- 恐懼造成偏見，偏見造成歧視，歧視造成恐懼、隱匿、搶購、與心理不健康
 - 「SARS期間，就發生過一件因為病人害怕被診斷出來、害怕被鄰居知道，而連夜從台北坐客運南下就醫！結果造成同車多人被感染！」
 - 「SARS初期，民眾因為恐懼而大量採購口罩囤積，讓醫療人員嚴重缺乏口罩使用！」
- **資訊與教育**，給予信心與安全感、減少歧視
- **保護隱私**
- **確診/被隔離檢疫者的心聲**
 - 「我打破了台灣的零，我要說很抱歉」、「其實知道的當天對我來講也是晴天霹靂，我也很怕自己是不是影響了別人」」
- **政府與民間、有公信力者**
 - 「譴責留學生逃回台 陳時中：別歧視，母國怎能拋棄他們」
 - 「陳時中表示，指揮中心更擔心的是開課後，康復的學生回到學校，其他學生家長心理建設沒有做好，導致社會的裂痕越來越大」

• 接觸連結

• 倡議



<https://health.udn.com/health/story/120951/4313437>



“沒有任何一個人想要生病”當我看到陳部長在新聞上哽咽落淚的那一刻，我忍不住心中滿滿的感情想要向第一線的所有防疫人員說聲，您辛苦了！謝謝你們！

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=80902>

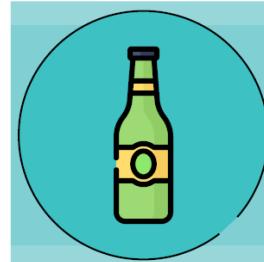
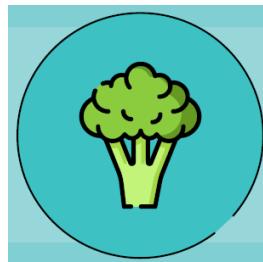


<https://udn.com/news/story/120940/4430863>
<https://newtalk.tw/news/view/2020-03-19/377853>

被隔離/檢疫者安心法：安、靜、能、繫、望

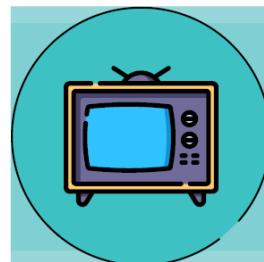
• 安

- 安全 – 健康防疫
- 健康生活習慣：吃睡運動
- 避免菸酒
- 居住地點
- 就醫方法



• 靜

- 平靜 – 放鬆
- 接收正確資訊/放鬆技巧
- 避免過度訊息/訊息推撥
- 補助與請假權益



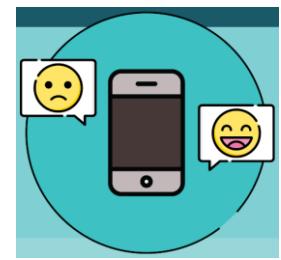
• 能

- 自我效能感 – 自我掌控
- 生活常規與新常規
- 過往的安心/娛樂技巧



• 繫

- 聯繫 – 消除孤立
- 負面情緒可預期可傾吐
- 與信賴家人朋友保持聯繫



• 望

- 希望 – 正向期待
- 隔離檢疫是暫時的
- 幫助鄰里社區國家



社團法人臺灣憂鬱症防治協會,2020-2-3.「安、靜、能、繫、望」五字訣 防疫隔離中的安心原則.<<http://www.depression.org.tw/news/info.asp?/526.html>>.

World Health Organization, 2020. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2>.

CDC, 2020. Manage Anxiety & Stress. <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>>.

SAMHSA, 2014. Tips For Social Distancing, Quarantine, And Isolation During An Infectious Disease Outbreak. <<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>>.

NHS, 2020. How to look after your mental wellbeing while staying at home. <<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-staying-at-home-tips/>>.

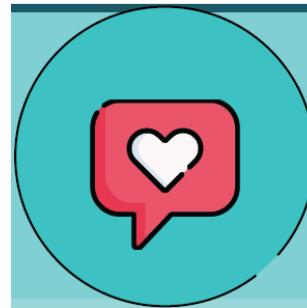
Mind HK, 2020. Mental Health Tips. <<https://www.mind.org.hk/coronavirusoutbreakmentalhealthtips/>>.

Mental Health Foundation, 2020. Looking after your mental health during the Coronavirus outbreak. <<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>>.

世衛：疫情中協助兒童 - 了、解、親、常

• 了

- 了解兒童的壓力表現
- 煩躁、緊張、退縮、生氣
- 關注、傾聽、遊戲



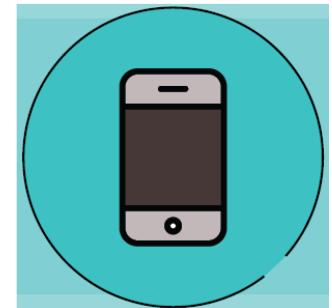
• 解

- 適當解釋疫情與保證
- 解釋防疫方法（如洗手）



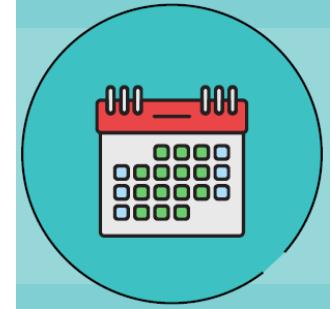
• 親

- 儘力保持親子聯繫
- 遠距聯繫
- 以身作則，自我照顧



• 常

- 生活常規
- 新常規



心理健康可能受疫情影響的對象

- **確診、被隔離檢疫者**

- **一般大眾**

- 焦慮、搶購
- 經濟蕭條的衝擊

- **防疫與醫療人員**

- 機場、機組人員
- 醫院前線人員
- 疫調與追蹤人員

- **已有精神疾病者**

- 機構中的慢性病人
- 門診追蹤的病人
- 社區中接受關懷訪視者
- 接受心理治療或諮詢者
- 生命線的使用者
- 確診、被隔離檢疫的病人

- **工作收入受疫情衝擊者**

- **社會經濟弱勢族群**
- 疫情造成的經濟蕭條

世衛：疫情中保護心理健康的31個建議

• 一般大眾

- 去除歧視、適量訊息、關心彼此、正面故事、支持醫護

• 醫療人員

- 心理自覺、照顧自身、保持聯繫、醫病溝通、病人心理

• 健康照護機構主管

- 長期策略、員工支持系統、自我照顧典範、員工教育、心理危機處理、慢性精神病人連續性照護

• 兒童照護者

- 鼓勵兒童表達情緒、冷靜討論疫情、保持親子家人聯繫、生活常規

• 長者/慢性病人與照顧者

- 支持易感如失智長者、溝通精簡疫情資訊、慢性病持續照護、預備求助管道、居家簡易身體活動、生活日常、遠距社交、個人安全包：基本訊息藥物與物資

• 隔離人士

- 遠距社交網絡、健康作息吃睡運動、控制疫情訊息量



疫情中保護心理健康的策略

參考機構間常設委員會 (IASC) 建議的架構

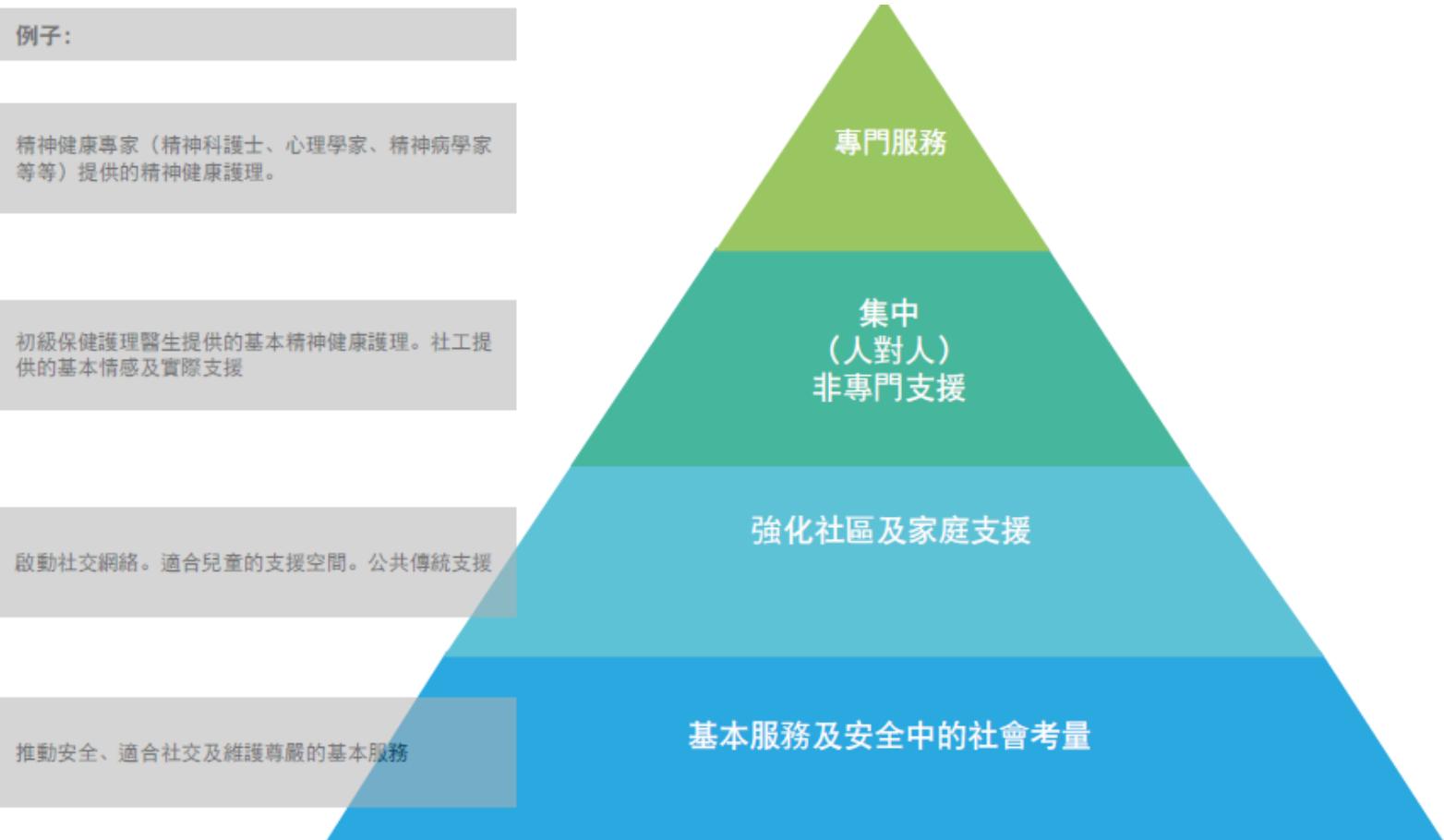
例子：

精神健康專家（精神科護士、心理學家、精神病學家等等）提供的精神健康護理。

初級保健護理醫生提供的基本精神健康護理。社工提供的基本情感及實際支援

啟動社交網絡。適合兒童的支援空間。公共傳統支援

推動安全、適合社交及維護尊嚴的基本服務



• 易感族群的專業服務

- 有精神疾病/心理困擾者

• 人際互助與支持

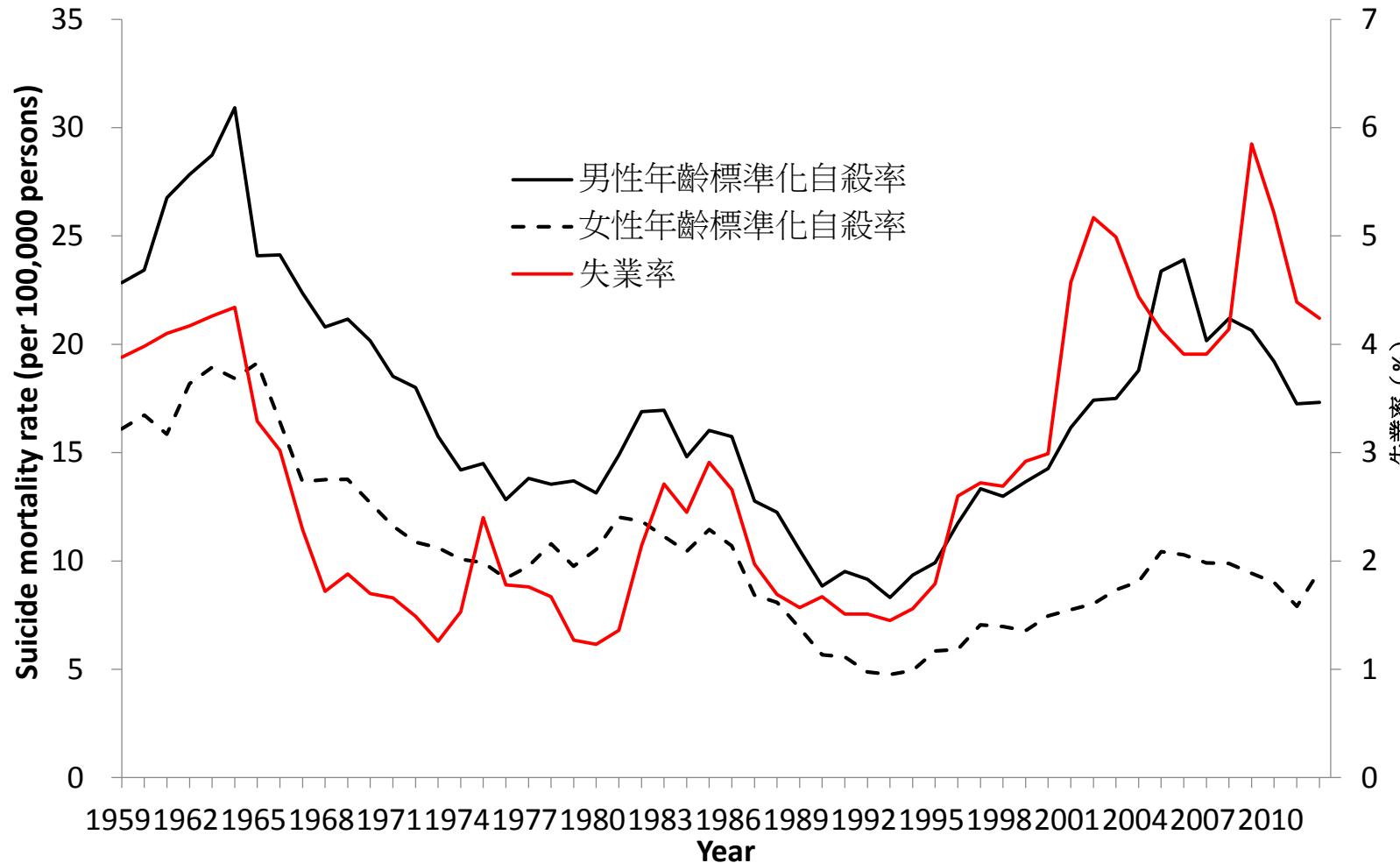
• 社會團結

- 社區團體
- 民間機構
- 專業團體
- 網路團體

• 社會安全網

- 既有服務
- 特殊條例
 - 獎勵、補助、委辦

台灣自殺率與失業率, 1959-2012



- 台灣：
 - 年失業率增加**1%**
 - 成年男性自殺率增加**8%**，一年約240人
- 歐盟
 - 每多花美金**10元**投資在促進就業方案
 - 失業率對自殺率的影響減低 **0.038%**

經濟危機下預防自殺/保護心理健康的策略

疫情影響下，如何運用科技確保服務/遠距實施？

- 積極增進**就業方案**
 - 就業服務、職業訓練、就業津貼等
- 足夠的**失業津貼**
- **債務舒困方案**
 - 包括輔助無法償還房貸者
- 提供**失業者心理支持**的服務
- 提供有財務和房貸問題的人相關的**諮詢服務**
- 與**媒體合作**
 - 避免將自殺與失業或債務問題作關聯的過度簡化報導，因為這樣的報導可能引發仿效
- 支援**高風險家庭**方案
 - 低收入家庭可能因社福或醫療補助減少而承受壓力，或使家庭關係緊張
- 提供**第一線社福與就業輔助工作人員**相關訓練
 - 增進其辨識和因應精神心理問題的知識與能力
- 避免縮減輔助**精神疾患**的預算
- **控制酒價**避免過低
 - 雖然在經濟蕭條時，總體飲酒量通常會下降

安全、健康、社會連結與團結： 健康不是個人的事，是你我來共同達成的事！

Stay safe, stay healthy, stay connected:

health is not an individual matter; it is a common good requiring efforts from you and me

- 前和平醫院陳蓉心護士：

- 「最好的面對疫情的態度，不是心慌，反而是**心安**。」
- 「我們應該要**謹慎**，但不是恐慌，恐慌其實更不利防疫。」
- 「**信任、信心、支持、自身健康管理**」



50 PLUS, 2020-2-12. 武漢肺炎如何自保？前和平醫院護士的封院回憶：口罩洗手外，最重要的4件事.<<https://50plus.cwgv.com.tw/articles/17185>>.

