



# 「新冠肺炎防疫與心理健康」 記者會

防疫不可或缺的一環~心理健康！

主辦單位：中華心理衛生協會

合辦單位：台灣大學公共衛生學院、台灣公共衛生學會

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

# 「新冠肺炎防疫與心理健康」記者會議程

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、支持與與壓力釋放以職場為例	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
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	



中華心理衛生協會

防疫不可或缺的一環~心理健康！

# 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



- 在SARS發生時，中華心理衛生協會與實務者一起發行《安心手冊》，了解對非典型疾病，恐慌害怕是普世大家都存在的。如何讓被隔離者心安，學習如何獨處和自我身心照顧，心理健康是其基礎，社會支持網絡也扮演重要角色。
- 心理健康是人權，促進心理健康，包含各種群體、年齡等
- 個人層次、社會層級與國家層級的心理健康。
- 自助、互助(共助)、公助

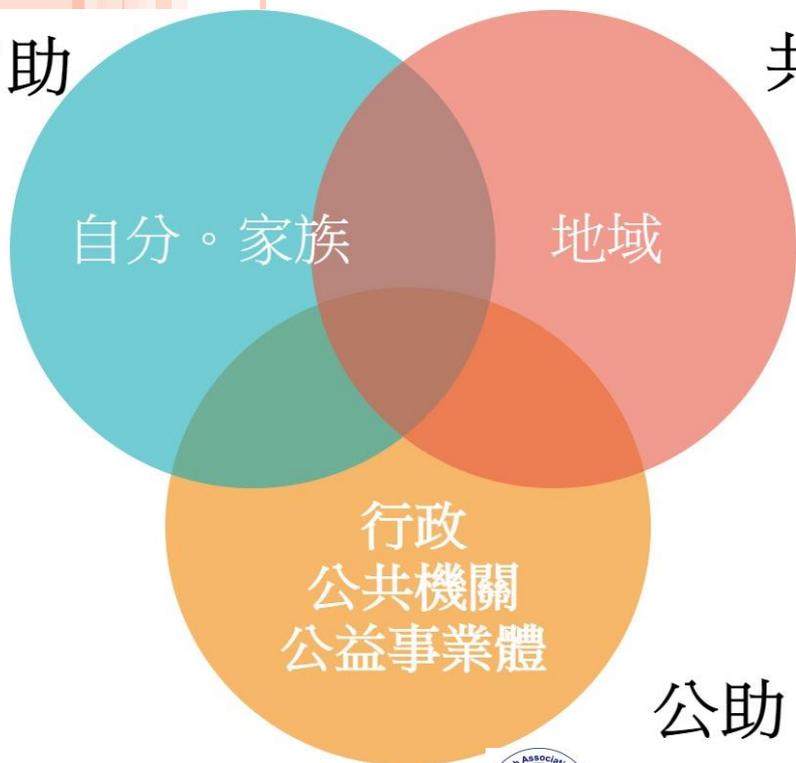


抗疫安心手冊  
下載



# 心理健康你我他

自助



互助

公助



個人 → 學校、社區、地域

脆弱性 → 韌性

消權 → 賦權



中華心理衛生協會

防疫不可或缺的一環~心理健康!



# 「新冠肺炎防疫與心理健康」 記者會

## 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

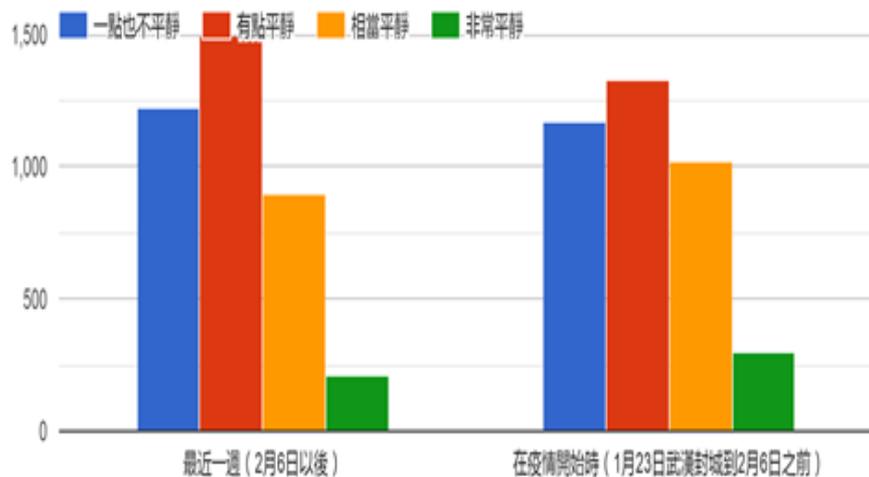


- 全世界受到新冠肺炎的衝擊層面很大，對於一般民眾心理健康的衝擊，則有待瞭解。
- 李思賢教授在2月15日經由台師大倫委會同意，進行一項透過LINE與FACEBOOK發放的Google表單，讓台灣民眾匿名填寫線上調查。
- 調查為期三天，在2/15-2/17（星期五、六、日）共有3610份超過20歲成年人回應，2/17傍晚6點後之填寫不納入計算。
- 註解：在2/17結束是因為2/17傍晚政府公佈有一位死亡案例
- 以下是初步結果：

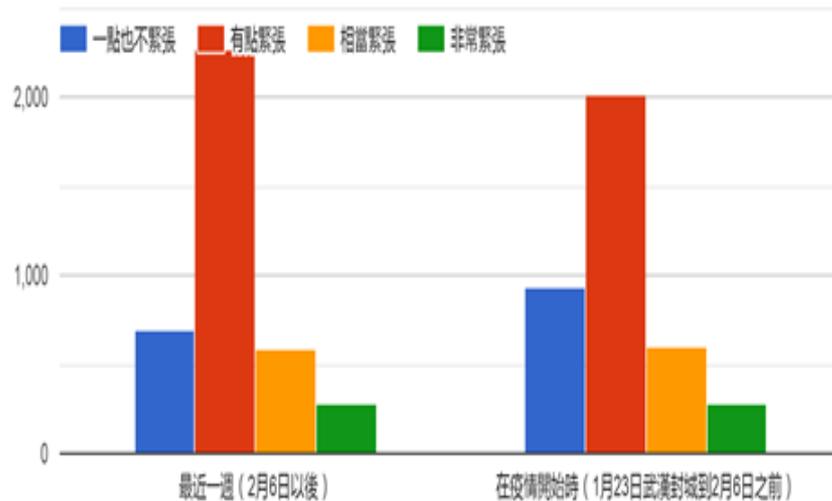


# 心理健康：

## 1. 平靜

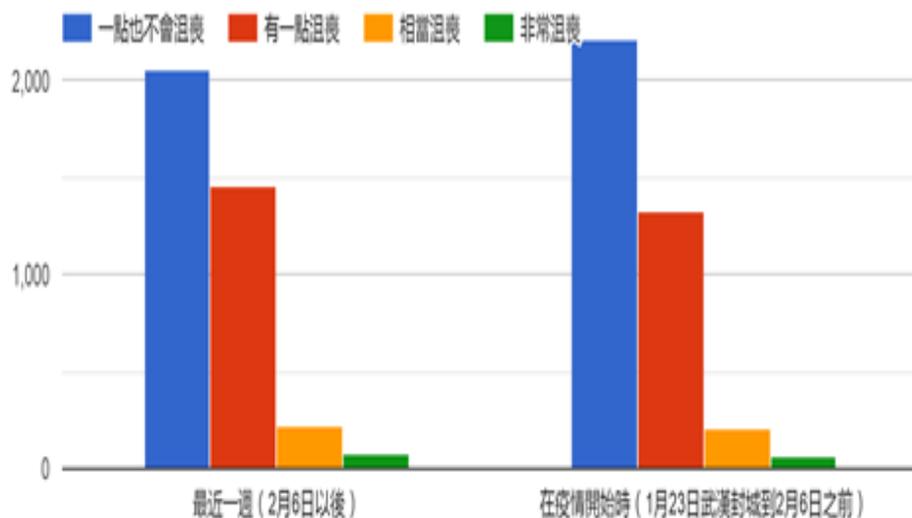


## 2. 緊張

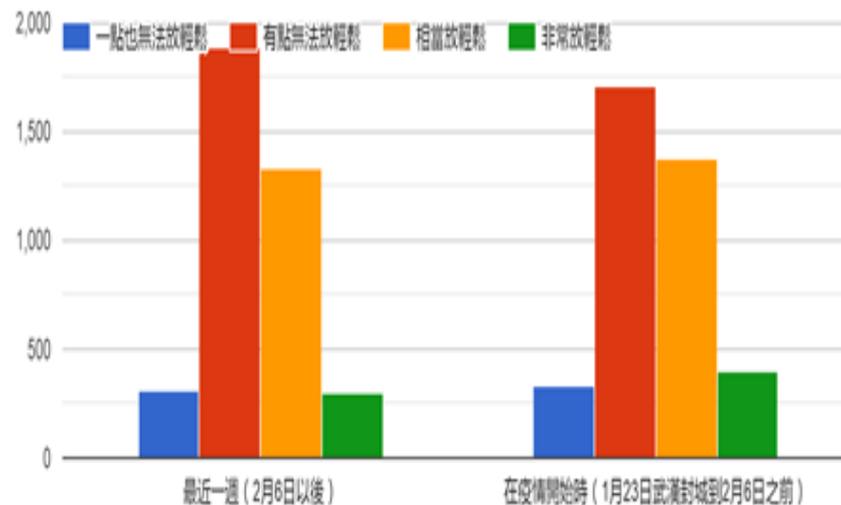


# 心理健康：

## 3. 沮喪

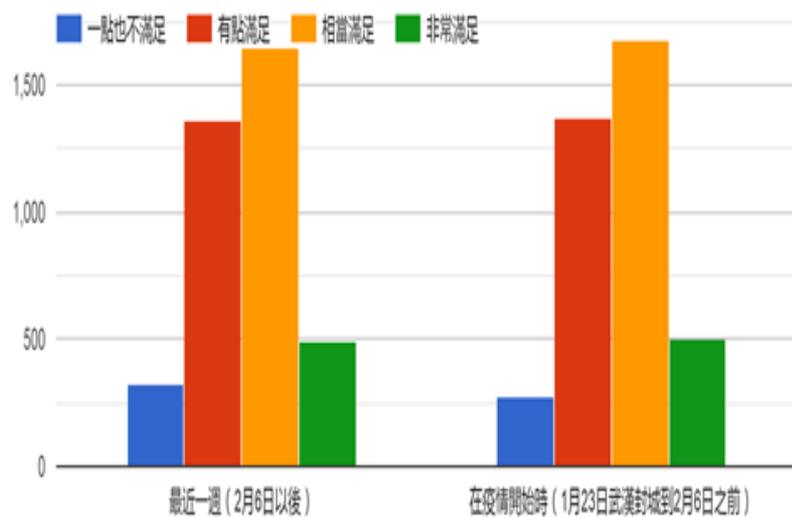


## 4. 放輕鬆(平常心)

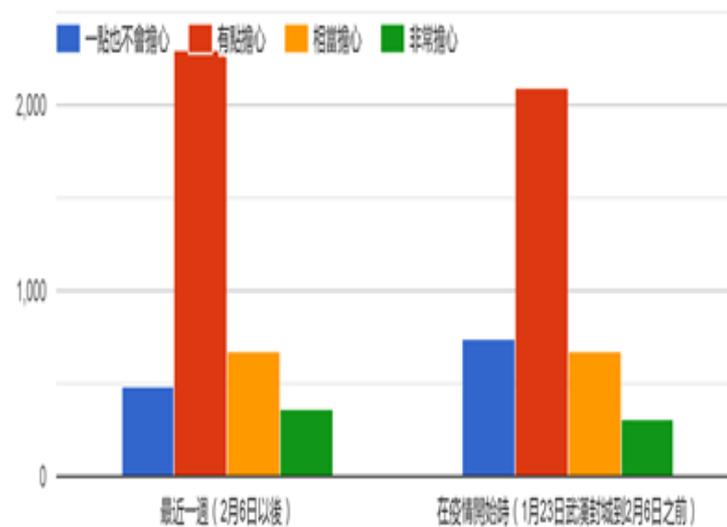


# 心理健康：

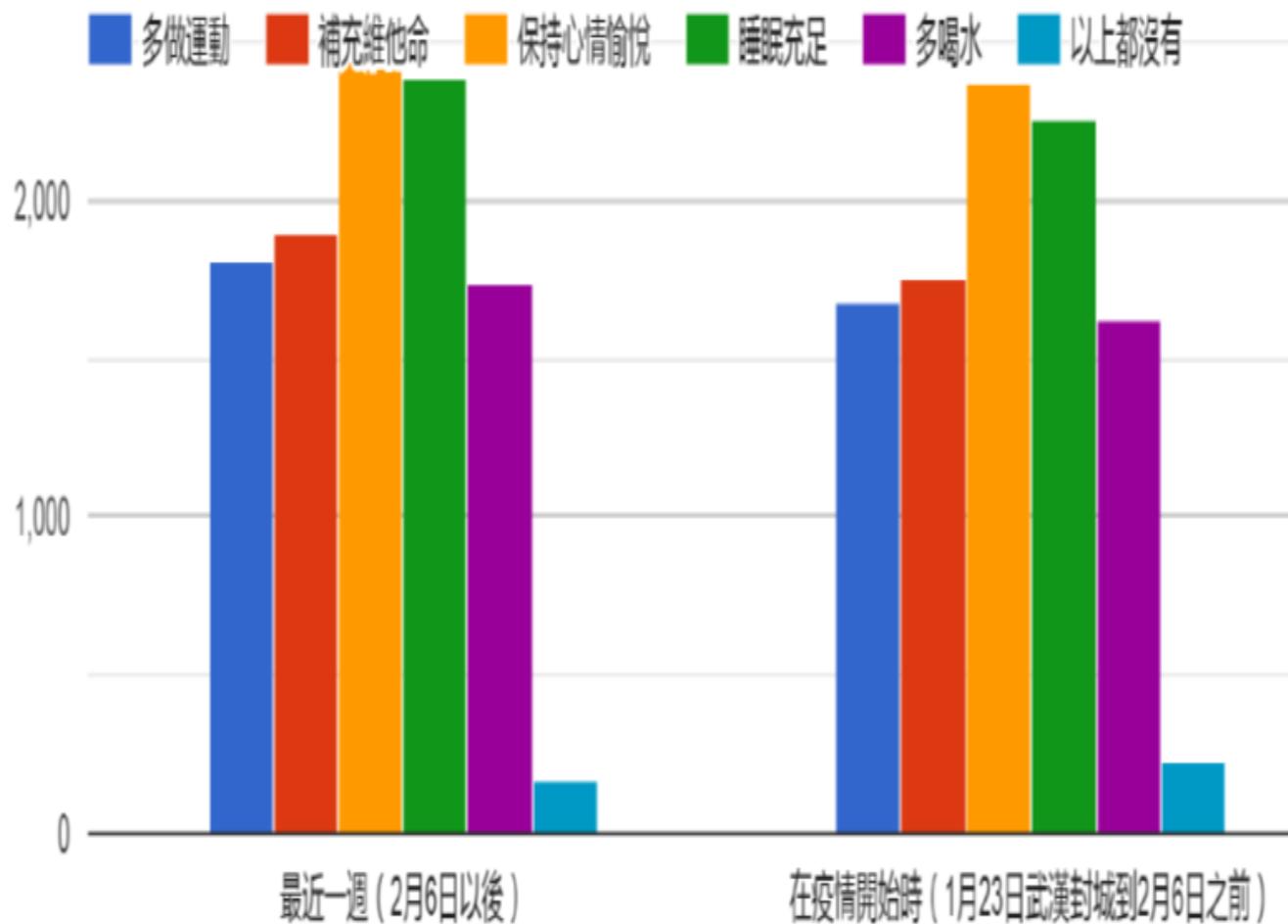
## 5. 對生活感到滿足

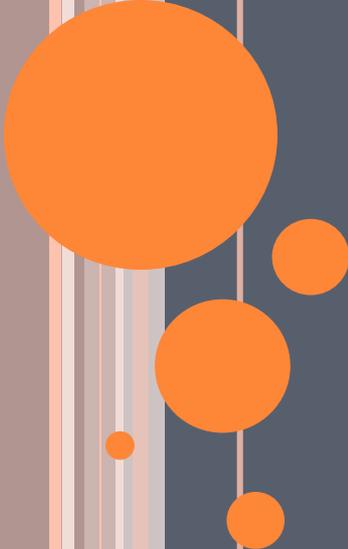


## 6. 擔心



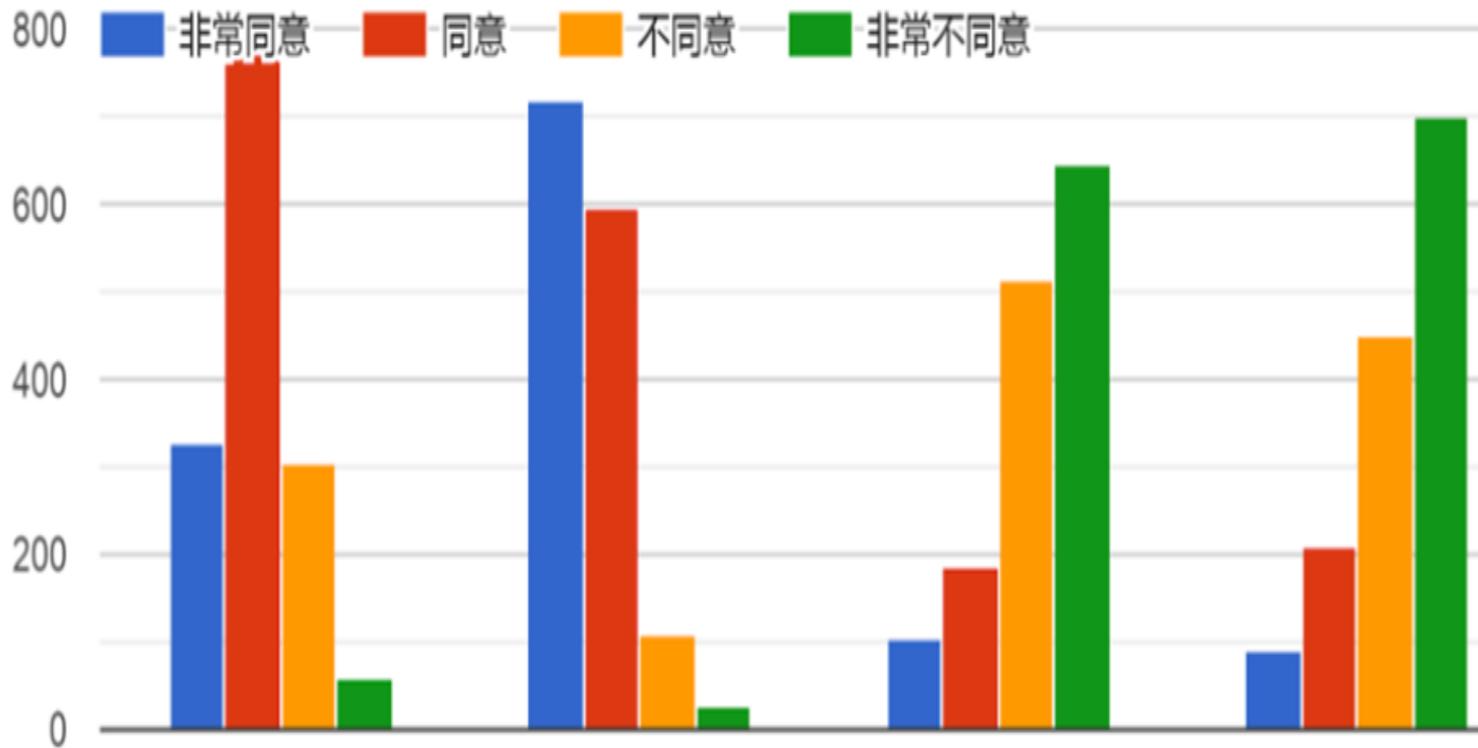
# 一般民眾在抗疫期間，採取增強免疫力作法：





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，採用四點評量，計分0-3分，分數是0到36分，分數越高表示防疫行為頻率越高。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。

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：

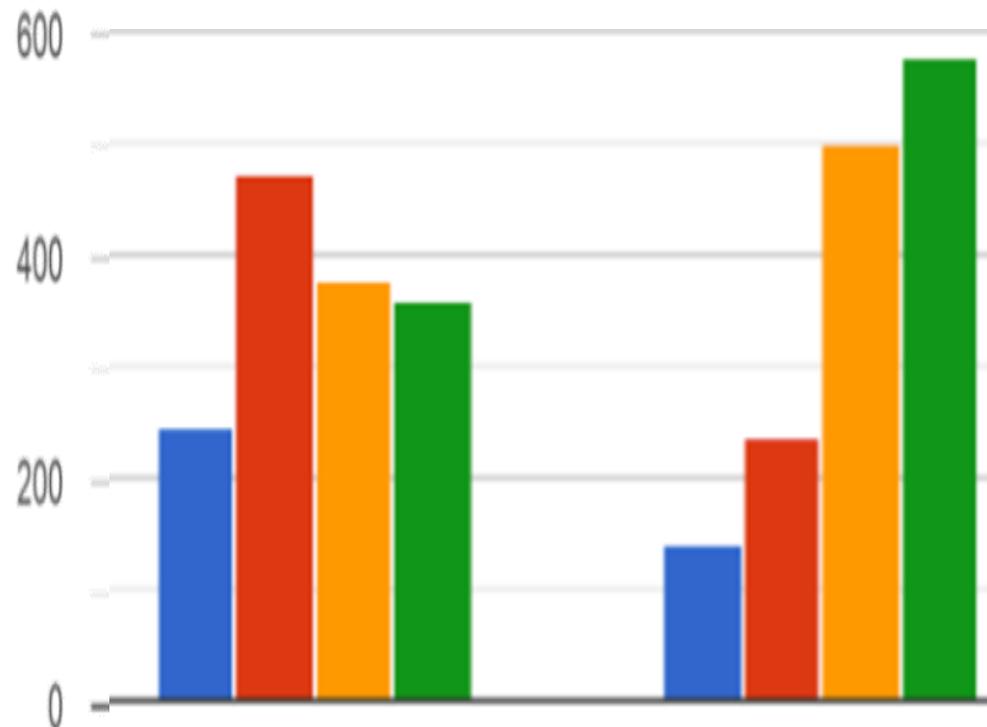


發燒、咳嗽會感到害怕  
避免其他人知道

感染感染肺炎會感到害怕

我會忽略症狀

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：



我會覺得不好意思  
去親戚與朋友

我會失去



# SUMMARY

- 國人平均心理健康素質與素養高
- 大家的健康信念高，因此防疫行為的措施得分高；
- 國人謹慎因應疫情，在預防措施有不錯的表現
- 在積極增強免疫力，雖然也有不錯的表現，但是有很大的進步空間
- 做好適當防護措施，適當關注疫情：多運動、多讀書、唱歌..等有益身心運動。





# 「新冠肺炎防疫與心理健康」 記者會

## 開學了！校園學齡階段之 親師生 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



15



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

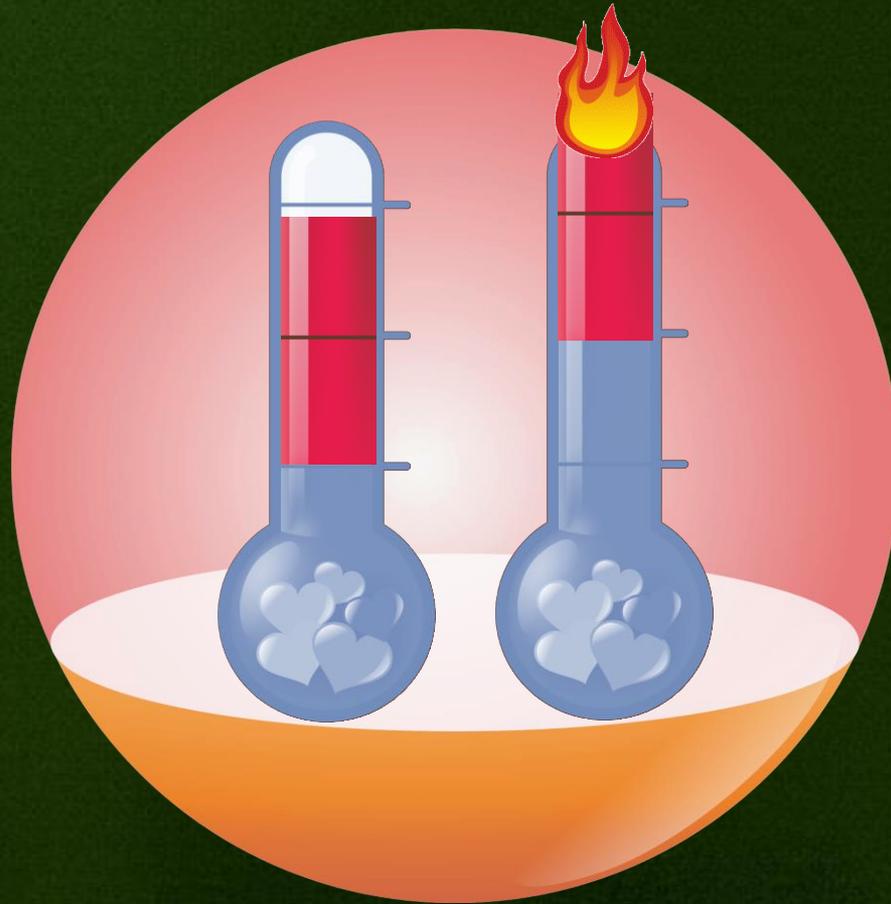
楊俐容





# 防疫不可或缺的一環~心理健康

➤ 心理違常 = 素質(Diathesis) + 壓力(Stress)





# 兒童心理健康基礎~社會情緒學習

- 以SEL(Social and Emotional Learning) 調整心理素質





# 兒童心理健康基礎~全校園環境

- 唯有Schoolwide模式才能提供兒童心理健康成長的環境





# 芯福里SEL推廣現況

## 開設志工培訓場區域

- 臺北市東西南北中共五區
- 新北市(雙和、板橋、土城)
- 桃園區
- 新竹區
- 彰化區
- 嘉義區
- 臺南區
- 屏東區





# 芯福里SEL推廣現況

- 107學年度合作國小共185校，服務班級共2,589班。自93至107學年度，已有超過53萬名學童受惠於EQ課程。

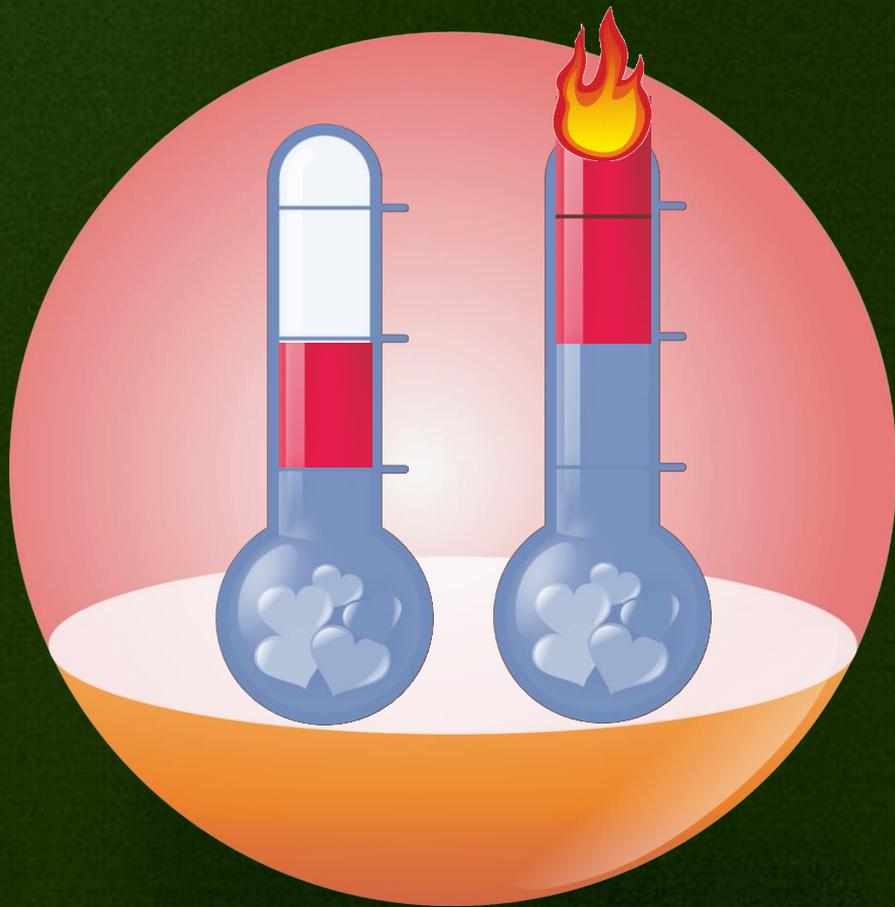
歷年累計服務學童人數長條圖





# 防疫心理健康~大家一起來

- 政府民間一起來，把資源留給最需要的人





# 防疫心理健康~大家一起來





# 防疫心理健康~大家一起來

## 防疫EQ 五原則

調鬆樂轉好



調整作息



x



老闆很愛  
陪陪的



創造共好



放鬆身心



找到樂趣



轉個念頭



## 結語

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！

# 用「書目療法」 提升居家防疫的心理健康

陳書梅

國立台灣大學圖書資訊學系暨研究所 兼任教授



## ○ 新冠肺炎疫情延燒

→ 民眾不時會衍生諸多負面情緒，影響心理健康

EX. 困惑、焦慮、徬徨、緊張、不安、害怕、無助感

## ○ 居家防疫期間，提升心理健康的策略

→ 運用「書目療法」，提升心理防疫力

1. 轉移注意力 → 專注於當下

2. 感性陪伴與社會支持

➢ 閱讀「療癒系素材」→ 解憂療心=療癒力

→ 如何選擇「居家防疫心靈處方箋」？

➢ 圖書資料（如繪本、小說、詩歌、心理自助書等）

➢ 影音資源（如音樂、歌曲、電影等）



閱讀與心理健康委員會  
FB粉專貼文  
「居家防疫心靈處方箋」



中華心理衛生協會

防疫不可或缺的一環~心理健康！



# 「新冠肺炎防疫與心理健康」 記者會

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

**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



# 重大事故發生時

- 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，知所挫的，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。

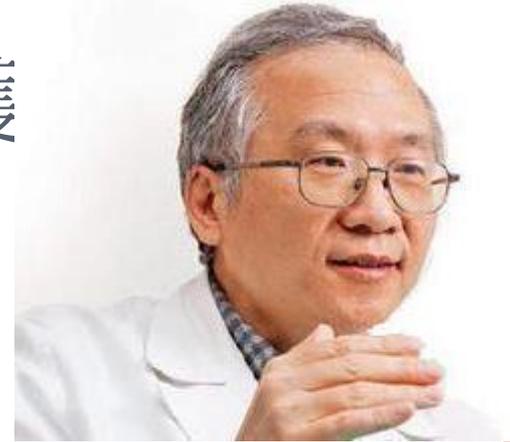


# 如何降低我們對生活上失控的感覺, 無力感。我們可以選擇做以下的建議:

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（預防心冠病毒、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而分心， 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，請先調息幾分鐘呼吸吐氣才離開工作場所。
    - 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。
- 

# 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

丘彥南醫師主治醫師/臺大醫院精神醫學部



- 每個人隨時隨地都是第一線防疫員~
- 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...
- 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。



# 「新冠肺炎防疫與心理健康」 記者會

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



# 「新冠肺炎防疫與心理健康」記者會

防疫不可或缺的一環~心理健康！

**Beyond Trauma**

超越創傷

**Combating Stigma**

翻轉烙印

**Creating Resilience**

展現韌性

32



中華心理衛生協會 防疫不可或缺的一環~心理健康！





# 「新冠肺炎防疫與心理健康」 記者會

提供防疫心理健康的書面建議：

ex	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	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
3	疫情發展與心理健康大眾宣傳建議~展現民主自主防疫能量全民抗 COVID-19	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
4	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





# 「新冠肺炎防疫與心理健康」記者會

防疫不可或缺的一環~心理健康！



抗疫安心手冊



中華心理衛生協會官網

