

主題：從健康心理防疫角度看敦睦艦隊疫情事件

自 109 年 4 月 18 日敦睦艦隊疫情事件爆發起，舉國震盪，疫情焦慮升溫。據悉超過疫情警示簡訊發出超過 20 萬則，隔天 1922 湧入超過 4 萬通電話，可見收到簡訊的民眾感到困擾或焦慮，需要有諮詢的管道。中華心理衛生協會發起的「心防疫」（新冠病毒疫情與心理健康行動）也收到兩則有關事件對疫情的問答，一則是收到疫情警示的民眾，生活出入、工作都受到影響，因而線上求助；另一則是家有軍校生的家屬，週日收假時間突然收到孩子停課要返家，全家人措手不及等。（詳見兩則問答內容）。中華心理衛生協會從健康心理防疫角度分析之呼籲及建議及如下：

- 一、面對詭譎難控的疫情，冷靜審慎面對是基本的正向作為，需要嚴謹地面對各種挑戰以及系統上需改善之處，同理在制度完善度不足的體系下，失誤是無法完全避免的，以根本原因分析(root case analysis)之策略及善待在制度及時空下受限的所有人的原則來全面探究問題根源，謀求改善之道。各方應避免對所涉及人員會造成不當傷害、干擾冷靜調查的情緒化指責，或是進行倉促未經良好規劃的調查，多同理關懷人們在制度中的種種限制、無奈與苦處，大家都是在疫情風暴襲擊中的同一艘福爾摩沙號船上。
- 二、中央及地方政府與民意代表更需放下黨派鬥爭之心結，以全民共同安心安全渡過疫情為重中之重，良善共商疫情之處理，盼勿出現衝突不協調的中央及地方政府的防疫決策。也呼籲媒體自律，仔細查證事件，中立報導，勿用不當聳動、情緒化的標題或文字誇大或片面化地報導事件。
- 三、全國人民互相暖心護持，以冷靜的心、智慧的判斷及互助的行動共同面對這生物戰等級的疫情風暴。

正當交相指責的言論充斥媒體，其實也有許多溫暖關懷同理的言論也需要被報導。如疫情指揮中心陳時中指揮官呼籲全國對於整個案件多點關懷、少些責難、齊心抗疫！

=====

以下是協會針對相關的事情收到的問與答：

Q1：老師您好，我接到簡訊如下

[疫情警示]您曾和武漢肺炎確診個案同時位於同一地點，請注意自身健康狀況，保持社交距離，出外戴口罩並勤洗手。身體不適請立即就醫。有問題請打 1922 疫情指揮中心。

查看新聞說 1922 因這警示發出 24 萬封簡訊，結果他們接到四萬多來電，究竟該如合作？照常上班、但戴口罩、保持距離、還可做些甚麼？需要告知我同事嗎？

A1：

1. 這警示發出 24 萬，結果隔天 1922 接到四萬多來電，表示許多人會遵循疫情指揮中心之指示，有問題就打 1922 詢問，是好的現象。但是也表示許多人需要更多一些的指引，以便能較安心的過活。

一、 2. 面臨的風險評估：可就政府提供敦睦艦隊確診者足跡，回想一下 4 月 15 到 17 日在什麼時間點與之交會，對於自己所面臨的風險評估，看自己在[疫情警示和武漢肺炎確診個案同時位於同一地點]的區間內的防護情形，及可能接觸的實際物理距離來判斷。例如，在台北車站的開放空間裡，與他人保持社交安全關心距離，均有做好個人標準防護，風險就沒有或是極低，不必擔心，就照一般大眾日常需注意的程度過活即可。但若是與確診者於同一時段在同一家小餐廳用餐，彼此的距離未達社交安全關心距離，個人的標準防護行動又不足，風險就高多了，需要加強自我監控，若有任何懷疑可能與 COVID-19 相關的發燒、呼吸、腸胃、皮膚不適等症狀，聯絡 1922 或是與地方疫情醫療轉介負責單位聯絡，聽從指示，戴口罩就醫(不可搭乘大眾交通工具)，前往指定之醫療場所。敦睦艦隊確診者足跡參考：

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1sUZjgrx-c7mnLDGjb0GUhI_Xf4N30wEc&ll=24.3426811140237%2C121.19946503470146&z=8

2. 保持社交距離(Social distancing): 更好的詮釋是---保持社交安全關心距離，使人與人間在相遇/相處間有減少病毒可能傳播的實際物理距離，但仍在互相關心彼此維護安全，就如同開車保持安全距離一樣。實際物理距離適當安全就好，確實做到日常安全防護動作更是重要(正確帶口罩、洗手，不要在未確定手的潔淨下進食，或是要避免在觸摸環境周遭物品後不經意地觸碰耳鼻口或進食等)，而不是單純離得越遠越好。
3. 自身防護的提升：既然被通知，就更加注意一些防護，增強免疫力、睡眠充足、三餐正常、帶口罩、勤洗手，不碰耳鼻口，更重要是維持人際互動，但保持社交距離，心理與關懷是沒距離的。
4. 是否照常上班或在工作上如何調整? 這個議題需要確實地與主管及同事討論。因為每機構/單位的考量可能會有所不同，需要審慎評估個人及所屬機構/單位所面臨的風險，以便對於是否調整上班採取相對最妥善的決定，並共同商量有無其他需採行的合宜因應方案，如同事間座位保持距離，戴口罩，保持室內通風等等，此外大家對內心的焦慮惶恐，也藉此提出討論，並感謝同事朋友的支持與分享！
5. 在心情調整方面: 對於看不見的微小隱形[恐龍哪(諧音)病毒(corona virus)]在你的生活圈出沒，造成生活困擾，引發不安、焦慮、心情不太好。你可以找好友 或可信任解惑的師長聊聊，或是在需要時撥打 1925 疫情安心專線尋求心理諮詢。在自我調節方面，可以參考心防疫網站中安心錦囊的一些建議來幫助自己，維持善用安心連結資源，參與心防疫相關的心理健康促進活動，讓在疫情持續中的生活多些安心、多些輕鬆的樂趣。在互相暖心連結中，發掘、發揮彼此的 正能量，你就是台灣心理防疫可貴的參與者及守護者。

Q2：近來軍方疫情延燒的事件，家中剛好有軍校在讀生（大二），上周末家長突然收到孩子的訊息，收假前學校宣布即刻停課兩周，孩子當晚就要回到家中。事出突然，家人一時都慌了，不知道這樣算是居家隔離？檢疫？還是自主管理？（事發前並不清楚這三者的區別），家人不知道如何配合…，親戚們也相當關心。我們家的空間不大，人又多，該如何是好？

A2：

1. 先和孩子確認學校傳遞的確切訊息為何，了解屬於哪一種防疫等級。居家檢疫或隔離上遇到的困難或疑難，儘量跟 1922 的諮詢人員反應討論，提供越完整的資訊，由專業的諮詢人員來判斷，看如何做是最可能，也相對是最好的，以及有那些資源可能運用來支援。
2. 此外，可以開個家庭會議，家人一起討論防疫原則和如何合作；面對心中的疑慮和擔憂，可以說出來一起溝通，一個一個試著處理。面對突如其來的事件，還有疫情的不確定性，大家會有不同的情緒，但若大家都做好防護，即是保護自己與家人。其實危機也是轉機，家人之間的清楚溝通，一起瞭解學習管理方法、情緒管理、問題處理，與如何自助互助，建立家中的共識，同時也讓回到家的孩子知道，他不是一個被隔離的人，全家互相支持，一起面對。
3. 對於心中的不安，也可以找好友或可信任解惑的師長聊聊，在需要時撥打 1925 疫情安心專線尋求心理諮詢。在自我調節方面，可以參考心防疫網站中安心錦囊的一些建議來幫助自己，維持善用安心連結資源，參與心防疫相關的心理健康促進活動，讓在疫情持續中的生活多些安心、多些輕鬆的樂趣。在互相暖心連結中，發掘、發揮彼此的正能量，你就是台灣心理防疫可貴的參與者及守護者。

心防疫：新冠病毒疫情與心理健康

心防疫 FB

<https://www.facebook.com/mindovercovid19/photos/rpp.103775214578791/122332099389769/?type=3&eid=ARBefgy60tREY4jK7RqaFRYJSD90XpGU6LpBvni70iU693x-eQmvO WCYC17Z2n6L 5hVtkpwTk1xRUu>

心防疫平台

<https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19>

附件：心防疫行動願景介紹

在疫病照護中，心理層面是不可缺的一環，在科學防疫裡，心理防疫同樣具重要性。因此，中央及地方政府一再呼籲大家要以同理心相待罹病者、被隔離者或自主管理者以及醫療照護人員，有經驗的專家及經歷重大疫病的過來人也紛紛提出疫病流行過程是重大人心的考驗，並提出各種有價值的觀念與建議。如今，台灣面臨防疫嚴峻階段，大眾日常生活及宗教信仰活動都受到極大的影響，許多行業都受到衝擊，有賴全民合力防疫，共度難關。

中華心理衛生協會長年來致力於心理健康促進活動，於 2020 年 2 月 25 日召開「新冠肺炎疫情與心理健康」記者會，對逐漸出現的恐慌、不安、焦慮、擔心、排斥他人、被歧視等現象，提出如何自處，增加韌性等心理健康能力的建議，並於記者會後，於 2 月 27 日成立「心防疫」工作小組，籌畫推動進一步疫情中的心理健康促進活動。

在「鍾愛你 超口疫」(Minding-20 over COVID-19)的發想下，經過二週的「心福暖台計畫」籌備工作，希望能經由此計畫結合世代心手相連的力量，促進「心動-行動 無遠弗屆」的安疫行動，達到「善心-超疫 世代傳福」的目標。盼望在大家呼朋引伴、家族相召之下，匯聚台灣共同體正向的心理能量，共同渡過疫情的挑戰，更加提升心理健康。