



新冠肺炎科學防疫園地  
Science and COVID-19

# 新冠肺炎人性關懷



張金堅 教授/董事長

2020-09-02

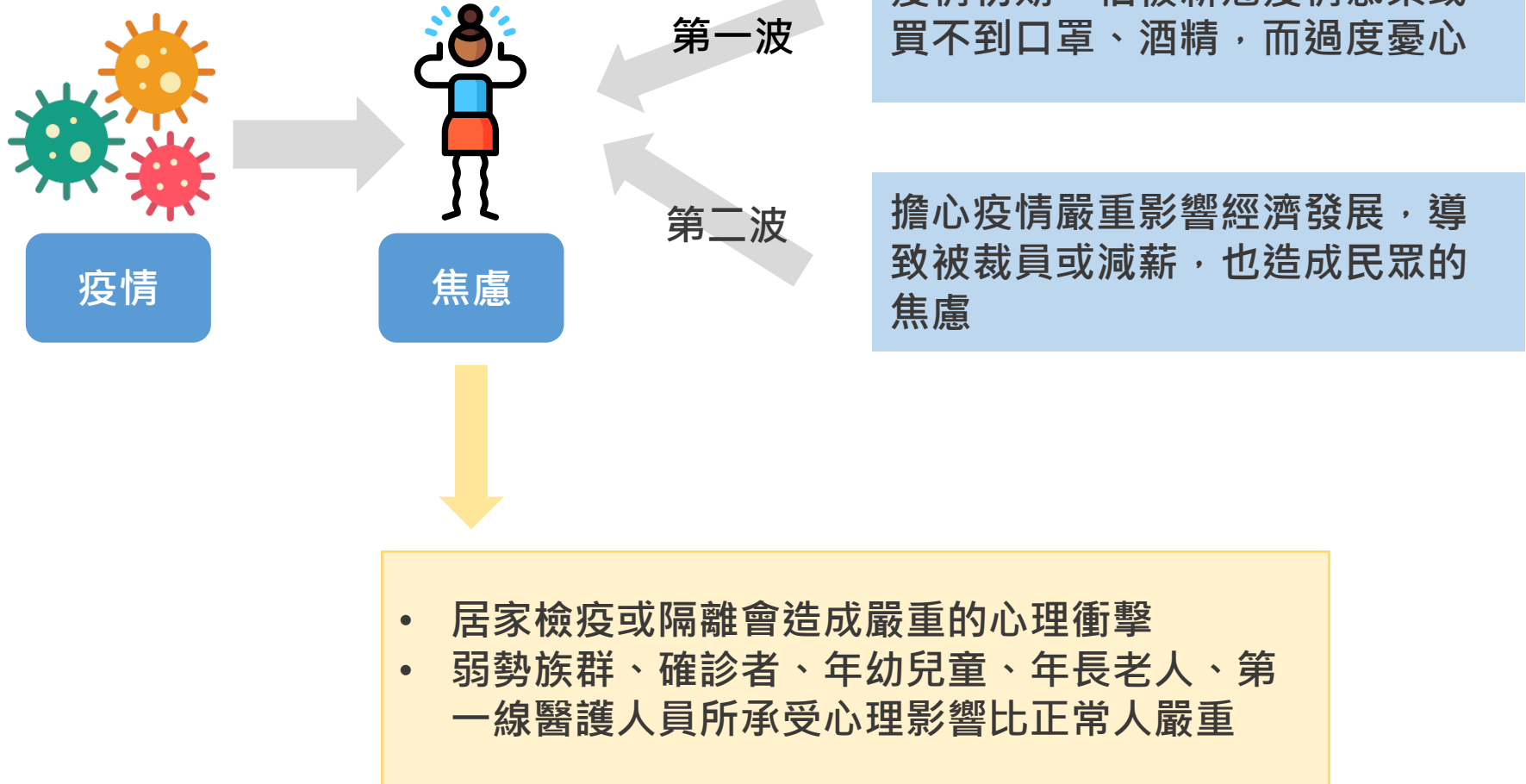
財團法人 乳癌防治基金會  
Taiwan Breast Cancer Foundation (TBCF)



# 本週大綱

- 新冠肺炎影響心理層面
- 對特定族群的關心
- 防疫的倫理考量
- 安心防疫五部曲(PEACE)

# 新冠肺炎影響心理層面



# 隔離者的心理影響



- 隔離會讓大部分人帶來負面的心理影響，較常見的**微創傷後壓力症候群**，症狀包括
  - ✓ 情緒低落或不穩
  - ✓ 憂鬱
  - ✓ 焦慮
  - ✓ 易怒或失眠
- 亦可能造成孤立、害怕回家感染家人、擔心受到鄰居或親朋的議論、排斥或汙名化(stigmatization)

## 解除隔離壓力之六種方法

首先盡量縮短隔離時間	提供正確資訊	日常所需要的生活用品及食補足	減少無聊及增加善意溝通	提供充分聯絡工具如手機、充電線、插座等	建立24小時線上服務專線
------------	--------	----------------	-------------	---------------------	--------------

# 對兒童的心理影響

## SARS安心防疫手冊 (適用於新冠肺炎)

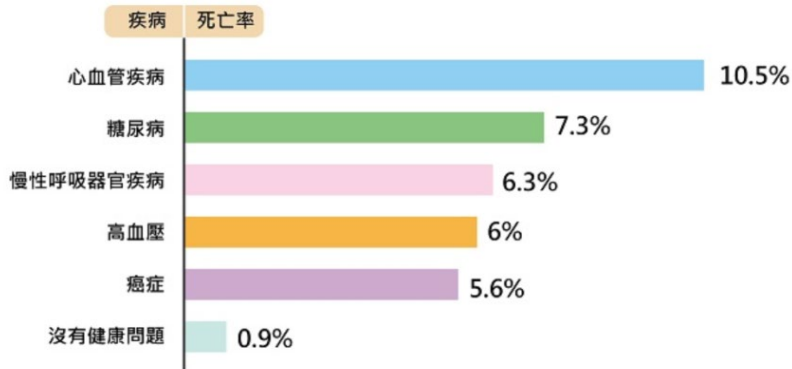


- 保持冷靜，大人要讓孩子認為安全
- 要有同理心，不要迴避不談當前狀況，但疫情擴大時，要限制他們看電視報導等
- 讓他們感覺自己也能保持自己的健康
- 保持正常作息，提供正確的訊息給孩子
- 對居家隔離的孩子，可以鼓勵班上同學輪流打電話問候關心，或寫卡片關懷，而非嘲笑、躲避
- 如果情況惡化，則尋求專業人士或精神科醫師協助

# 對高危險、弱勢族群的關心

圖一、各項疾病及健康族群罹患新冠肺炎之死亡率

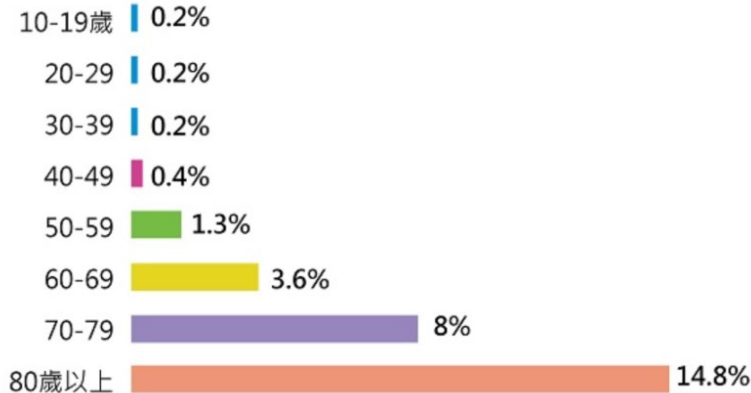
中國疾病防控制中心記錄了其研究的4萬4600個確診病例中不到半數者的潛在疾病(若有罹患的話)



資料來源:改繪自KENNEDY ELLIOTT,NG STAFF.  
SOURCES:WHO

圖二、新冠肺炎各年齡層之死亡率比較

按年齡層區分的死亡率



註:目前未有九歲以下COVID-19患者記錄  
資料來源:改繪自KENNEDY ELLIOTT,NG STAFF.  
SOURCES:WHO

## 高危險族群

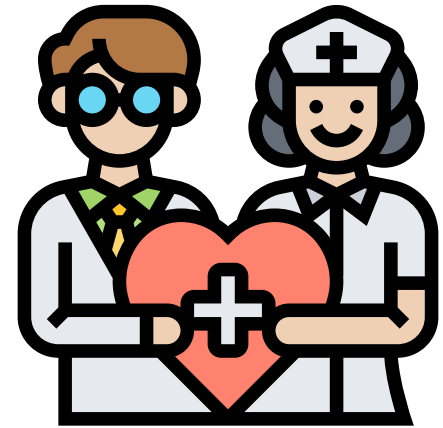
- 70歲以上死亡率8%以上，若合併一些慢性疾病，死亡率均較高
- 盡量不要外出或到人群聚集的地方，定期檢查與平常用藥不能中斷

## 弱勢族群

- 因收入少飲食不定，往往更容易感染病毒
- 非法移工暫時不予追究，才能確保免恐慌，且實報疫情
- 移民署推動〈擴大自行到案專案〉

# 對醫護人員的關心

- 工作量增加且處於高風險區，需要醫院主管同事的支持與鼓勵。
- 除了希望工作時不要受到無謂的批評或打擾，更希望醫療防疫物資及設備不虞匱乏，並需要職場安全受到充分保障。



## 世界精神學會對醫療醫護人員的建議

要能體認精神健康與身體健康同等重要

需要紓壓及適當休息

同僚間要互相扶持，與親友保持聯繫

# 防疫與抗疫，仍須顧及隱私及保護人權

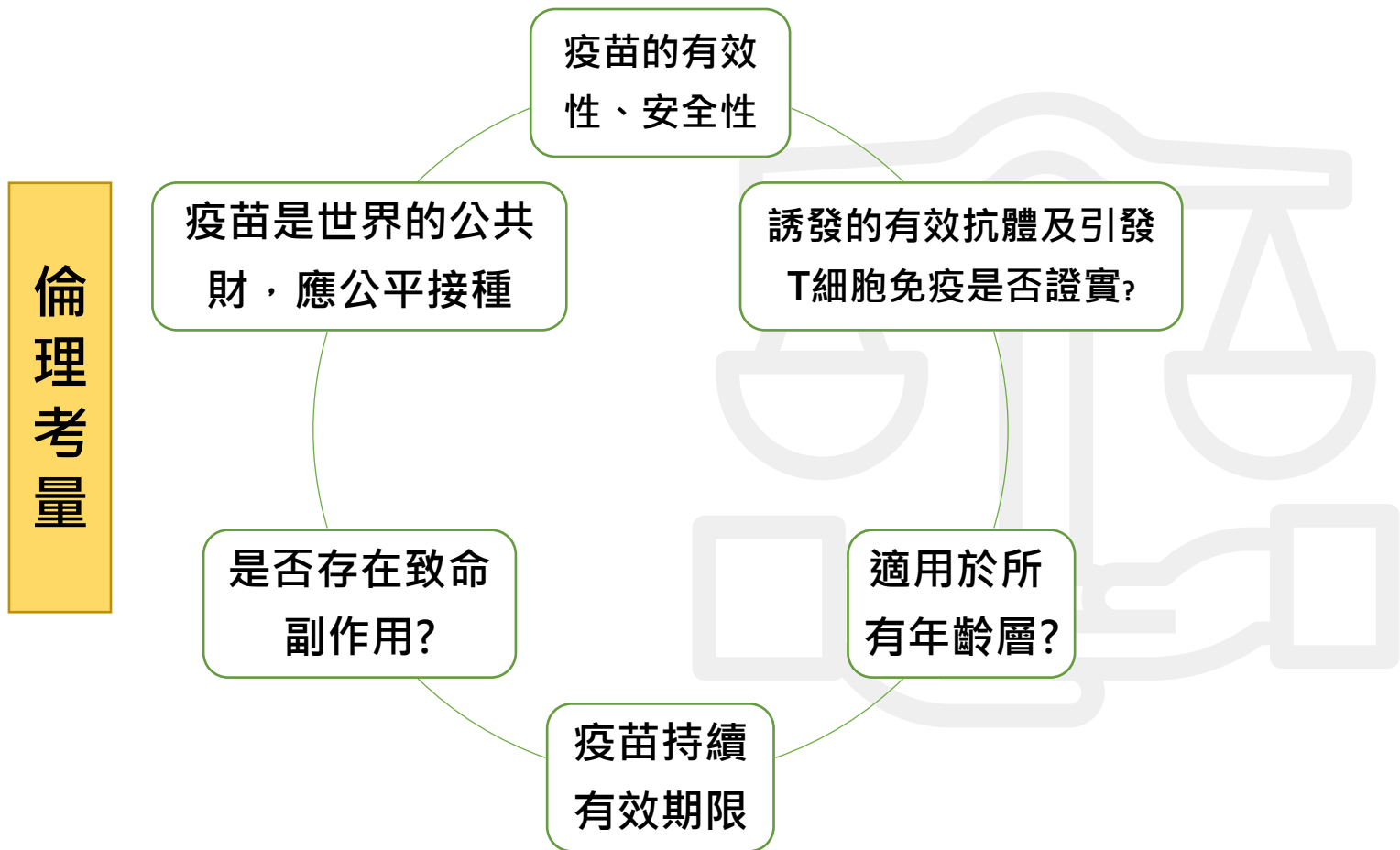
## 3T 模式

- 檢測(Test)
- 追蹤(Trace): 追蹤感染病患過往接觸人員予以匡列檢疫與隔離，以斷絕病患傳染路徑及降低傳染機會，使 $R_0$ 降到小於1
- 治療(Treat)

- 透過**手機定位的追蹤科技**，尋找過往足跡活動，目前台灣防疫所用的主要是手機訊號基地台模式
- 入境檢疫系統也有建置**電子圍籬**系統，方便防疫人員進行14天居家關懷使用
- 《嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例》在個人隱私、人權做較彈性的規範，但也應顧慮防疫手段須符合比例原則，不能對人民的個資隱私做過度的侵害



# 疫苗的研發及接種的倫理考量



為加速疫苗的研發，各國的法規適度鬆綁，期待足夠數量的疫苗問世，且價格合理，才能確保應用在最需要的族群

# 結語

- 以信任、關心、利他取代猜忌、自私、自利，體認共存共榮的重要性
- 利用自我隔離或減少外出參加公共活動的同時，自我學習、自我反思，更懂得包容與尊重
- 發揮同理心（Compassion）、合作情（Cooperation）、溝通（Communication）、協調（Coordination）及關懷（Care）
- 要積極運用自我紓壓技巧

## 安心防疫五部曲(PEACE)

**P**atient

- 培養耐心與同理心

**E**nhance

- 強化安全感，了解正確疫情資訊

**A**ccept

- 接納情緒起伏，設法平靜自己的心情

**C**hange

- 改善不好的習慣，建立防疫新生活

**E**ngage

- 回歸正常生活，投入多樣而且有益身心的作息方式