



疫情之下 別忘聆聽心靈的聲音

記者 周家立 報導

2020/12/20

秋冬防疫專案於12月1日正式上路，主要措施有三項，預計實施至2月28日。規定進出八大類場所應配戴口罩，如：醫療照護、大眾運輸、生活消費、觀展觀賽等。另外，「邊境檢疫」限制所有入境台灣機場或轉機的旅客，無論為本國籍或是外國籍，皆須於登機前3日內檢附COVID-19核酸檢驗報告。「加強通報採檢」，則訂定疫情通報獎勵措施，落實醫院法定傳染病通報的義務。

秋冬季節的到來和不斷增加的境外移入案例數，疫情似乎挾帶著些許不安氣息，逐漸壟罩台灣。面對新冠肺炎的再次威脅，民眾也在這場與病毒的持久戰中繃緊神經，回到防疫的備戰狀態。

秋冬來臨 台灣疫情該收假了？

截至本稿完稿時間，全世界已經有7610萬人確診新冠肺炎，造成168萬人死亡，數字仍持續上升。其中，美國為疫情最嚴峻的國家，已有1760萬人確診，31.5萬人死亡，而台灣則是763人確診，7人死亡，相較許多國家和地區爆發第二波、第三波疫情，台灣在守住第一波疫情後，情況便得到控制。當夏天來臨，「報復性旅遊」一詞出現在各大新聞網站，許多熱門旅遊景點湧入絡繹不絕的遊客，表示台灣人民在前陣子疫情下因為隔離或怕被感染，較長時間待在私人空間而「悶壞」，急著出遊到其他縣市，以回到過往習慣的生活狀態。

然而，11月底台灣突增多名境外移入案例，多數來自東南亞地區，11月30日以單日增加24境外移入個案，其中共有20名印尼移工，創下台灣疫情下的新高峰，也因此中央流行疫情指揮中心（以下簡稱指揮中心）暫停引進印尼的外籍移工來台工作兩週，並於12月18日評估後決議是否再次開放。隨著確診案例數增加，雖有境外移入，仍使民眾再次意識到疫情的嚴重性，一位浙江台商返台12天才檢驗出陽性，網路上便掀起究竟是「本土感染」還是「境外感染」的討論。

面對增加的確診案例，目前就讀國立交通大學三年級的學生莊赫咍表示相較於前陣子疫情緩和的時期，現在走在街上會看到更多人戴口罩，同時自己因為秋冬新專案，戴口罩的頻率較以往提高。此外，他也提到面對新冠肺炎下的生活模式，時常感受到一些不方便的地方，例如：需要排隊買口罩、有興趣的活動取消或停

辦、戴口罩上課容易想睡覺等等，而這些不便容易造成心情上的不愉快，成為負面情緒的一個來源。



新冠疫情下，配戴口罩成為生活新常態。(圖片來源 / [Unsplash](#))

疫情下的恐慌不安 「恐」成威脅

根據台灣自殺防治學會李明濱理事長於世界自殺防治日指出，今年針對新冠肺炎疫情的影響進行調查，結果顯示約有百分之四十五的15歲以上民眾表示自己在8、9月時因疫情感到壓力，其中24.8%為日常生活壓力、23.4%為工作經濟壓力、18.7%為心理健康壓力、17%為身體健康壓力、10.8%為人際家庭壓力。

新冠疫情之所以會帶給人們情緒上的壓力，國立交通大學心理學副教授梁瓊慧認為在疫情之下，社會處於一個動盪不安的狀態，普遍感到害怕、緊張。有些人會陷入極度不安的情緒中，加上平常能幫助其安定的事物作用降低或較難以接觸，像是無法聽現場演唱會、多人群聚的社團活動遭到停止等等，導致心理壓力不斷增加。

另外也提到，人在恐懼的時候基本上很難理性的思考，當所關注到的訊息範圍變窄，訊息量也相對減少，在思考推理的難度變高的情況下，容易陷入情緒不穩定的泥沼中，因此媒體新聞報導也是會讓民眾感到焦慮的原因。王蔚芸、王桂芸和湯玉英2007年刊登於《長庚護理》的論文〈焦慮之概念分析〉中寫道焦慮是恐慌和不安的主觀感受，是對於當下情境暫時產生的反應，在沒有把握的環境下或是不可預知的未來容易感受到威脅。

雖然現在民眾普遍已經對新冠肺炎有一定的認知，較不會像剛爆發之時，陷入大

型恐慌之中，但當外界或是台灣的情況有了變化，像是新冠病毒變異或是新增本土案例，出現難以掌控的狀況時，同樣會驚起民眾心中的波瀾。

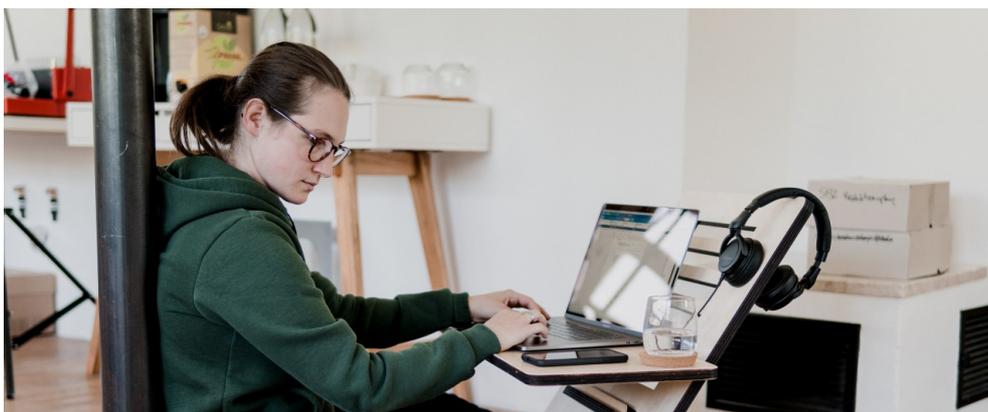
同個疫情 百樣情

疫情對人造成的心理壓力各有不同，心理健康、職業、資源接近性、族群等許多因素都是一項變因。舉資源接近性為例，在同樣時空下，難以得到防疫物資的人相較容易得到的人，更容易陷入焦慮的狀況，因為對於不可知未來的掌握度降低。

國立清華大學社會所副教授鄭志鵬觀察台灣民眾於疫情下的狀況，統合分為三大主軸，分別是族群、性別和經濟。

族群指生活在台灣的原住民、新住民及陸配子女。性別又可分為兩類，高風險的照護者：長照、外籍看護、醫院護士，位居防疫第一線的感染風險提高。世界衛生組織統計，女性佔了全球第一線的照護工作者人數的百分之七十以上，因此疫情對其的影響非常大。另外一類則為社會的性別結構問題，當防疫在家，家庭成員間的互動變得頻繁，女性受到性別任務分工的影響，便需花費更多時間在照顧親人和家事上。據聯合國經濟社會部門的資料顯示，新冠肺炎下男性和女性皆花費兩倍時間在無償勞動上，但女性仍較男性多出每天兩小時。

經濟則為不同社經地位、教育程度的人，在疫情之下所受到的衝擊不同，當白領階級可以透過網路在家工作的同時，藍領階級面對到的是工作量減少和減薪，也因此除了受感染的壓力，還多上生計、家庭等多重困境。根據吳宗昇2020年10月發表於《台灣社會學刊》的文章〈疫情、債務與社會不平等〉中提到「COVID-19使得健康和財富不平等的情況惡化。學歷和社經地位較高的人，顯然死亡率也較低。」經濟上的脆弱族群，如：底層的勞動者、年經學貸族，有工作、有收支結餘但生活辛苦的人們在疫情之下的經濟衰退潮中，極高機率成為社會經濟災害中的受害者。





新冠肺炎疫情之下，許多民眾被迫留在家中。女性較男性多出兩小時在洗衣服、做家事或顧小孩等無償勞動中。（圖片來源 / [Unsplash](#)）

疫情下 也要留意心中的警訊

此次新冠肺炎對全世界造成極大影響，經濟上的衰退、生活型態的改變、生態環境的反思等等。就生活型態來說，「配戴口罩」已成為出門必備之事，維持室外1公尺、室內1.5公尺社交距離等口號也逐漸成為日常生活中的一部份。

面對這樣的情形，便利商店店員詹皓尹表示疫情初期感到很錯愕，因為發生的十分突然，加上是全球性的災難，仍會有小恐慌的時候。現在一有感冒症狀，便開始想是否會出現其他疑似感染新冠肺炎的徵兆，「可能就直接跑醫院了吧，趁著自己還有意識的時候趕快去。」

除了對於生命安全和健康的意識提高，新冠肺炎下變動大的社會環境也成為民眾情緒壓力的來源之一，不確定性高的未來成為規劃人生時的一項難以計算的變因。就讀國立交通大學四年級的曾弘碩認為那股壓力是來自發現大家都停滯不前時，或是身邊的人即將踏入人生的下一階段，卻沒辦法做原先計畫好的事情，聽到或看到後，心裡便會有種悶悶的感覺。

長期暴露在心理壓力之下，身體也會吃不消，當頭痛、焦慮、睡眠障礙的急性症狀找上門來，只會加重身心靈的負擔。除了急性的症狀，慢性如：免疫功能失調、腦中風、心血管疾病等，也是不能絕對輕忽的影響。

雖然台灣疫情在妥善的控制下，民眾普遍覺得很安全、沒什麼情緒壓力、不需要太恐慌，但新冠肺炎仍是現在進行式，面對尚未明朗的全球疫情，一個不小心，便可能造成巨大的效應。因此，我們還是要先照顧好自己，注意身體健康的同時，也要正視並處理自己的情緒壓力，才能以健康的身心挺過這場與病毒的持久戰。

壓力又如何？

對健康的急性影響



疲勞

焦慮

頭痛



頭暈

心律不整



注意力不集中

高血壓



睡眠障礙

對健康的慢性影響

腦中風



腸胃道疾病

糖尿病



免疫功能失調



心血管疾病

精神症狀



心理壓力所造成的急性和慢性影響。(圖片來源 / 周家立重製) 資料來源：[iHealth健康報報](#)、[Canva](#)

關鍵字：新冠肺炎、Covid-19、情緒壓力、焦慮、族群

縮圖來源：[Unsplash](#)





記者 周家立



編輯 石采宸