

新冠肺炎疫情與心理健康記者會

- 一、時間：2020 年 2 月 25 日（週二）上午 10 時整至 11 時
- 二、地點：台大公衛大樓一樓 101 講堂（台北市徐州路 17 號）
- 三、主辦單位：中華心理衛生協會
合辦單位：台灣公共衛生學會、台灣大學公共衛生學院
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

四、成果

隨著新冠肺炎疫情發展，政府防疫中心與公共衛生學者專家都投入防疫工作，清楚說明病毒變化，預防方式，但是對逐漸出現的恐慌、不安、焦慮、擔心、或嚴重排斥他人、或出現被歧視等現象！所以如何自處，增加韌性等心理健康能力，在在看到心理健康是防疫不可缺的一環！

秉持 WHO 所提「離開心理健康就不能稱之為健康」，中華心理衛生協會與台灣公共衛生學會和台灣大學公共衛生學院，一起召開第一波新冠疫情與心理健康的記者會，會中提出公共心理衛生的理念，務實的行動

台灣大學公共衛生學院詹長權院長提及目前政府在防疫過程中，較少談到心理健康，希望藉由記者會讓國人在未來的防疫路上更能著重於心理健康，籍由專家給予更多促進心理健康的指引。

國立台灣大學健康政策與管理研究所張珏兼任教授，也是中華心衛協會的常務監事，倡議「自助、共助、公助」，在疫情期間，個人層面都需要發展一些自處或互動方式，需要照顧自我情緒，與他人互信與社會支持網絡的建立，而政府也需擴大與民間組織的協作，了解在地需求與在地互助，並提供武漢風暴如何調整自己壓力的抗疫安心手冊，供大家參閱，下載網址 <https://bit.ly/3a20NsB>，亦可上中華心理衛生協會最新消息查相關訊息。



詹長權院長提防疫應更著重心理健康

張珏教授倡議「自助、共助、公助」

109年2月25日

中華心理衛生協會記者會成果資料

臺灣芯福里情緒教育推廣協會楊俐容理事長也是中華心衛協會的理事提及今天是開學日，學校是社區最大的群聚場所，在親師生心理的波動是需要特別被關注的，提出防疫EQ五原則「調鬆樂轉好」，調整作息、放鬆身心、找到樂趣、轉個念頭，創造共好，以安親師的心，才能穩定孩子的心。



芯福里情緒教育推廣協會楊俐容理事長推廣「防疫EQ五原則：調鬆樂轉好」

國立師範大學健康促進與衛生教育學系李思賢教授，在疫情的期間即開展線上問卷調查，了解國人在面對新冠肺炎的改變，統計可看到疫情基本上已經影響國人，但是尚不至於有沮喪、緊張和擔心的心理狀況，國人在採取防疫措施明顯進步；針對居家自我管理者，雖會擔心患病但絕大部份的人還是會真實呈現需自我管理，總體而言，國人心理健康素質和素養高，健康信念也高。

國立台灣大學圖書資訊學系暨研究所陳書梅兼任教授也是中華心衛協會的理事，積極推動在居家防疫，可運用「書目療法」，提升心理防疫力，藉由轉移注意力，專注當下，居家防疫心靈處方箋可以上中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」的臉書粉絲專頁「閱讀與心理健康」(<https://www.facebook.com/289723018041227/>)，分享一些圖書和影音的資源提升個人居家防疫的心理韌性。



居家防疫心靈處方箋



李思賢教授讚賞國人心理健康素養高



陳書梅教授推廣居家防疫心靈處方箋

109年2月25日

中華心理衛生協會記者會成果資料

亞安管理顧問有限公司張愛倩執行長也是中華心衛協會的理事，提醒大家在防疫過程中，心情上產生會焦慮害怕不知所挫的感覺，對周遭環境失去安全感，對未來失去希望感，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，並隨時注意調息，感受呼吸和吐氣來放鬆身體肌肉，對自己說幾句打氣的話，每天持續這樣的流程，可以讓自己漸漸找回失去的控制感和安全感。

臺大醫院精神醫學部丘彥南醫師也是中華心衛協會的理事，提及防疫不是靠第一線的醫護人員、醫檢調人員，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，你我都是社區家園的最佳防護員。



丘彥南醫師提及你我都是社區家園的最佳防護員

張愛倩執行長提醒隨時的調息放鬆身體

中華心理衛生協會呂淑貞理事長，亦是世界心理衛生聯盟亞太地區副主席，提及目前的疫情造成大眾的恐慌，第一線面對大眾的人員可能造成工作緊張，我們人人可以當彼此的貴人，多一點關懷身旁的人，建立良好的社會支持，中華心理衛生協會提出倡議的防疫口號 slogan，面對疫情來臨要「超越創傷(恐慌)、翻轉烙印、展現韌性」，除了照顧好自己的心理狀態，減少預防社會及校園中不當負面標記/霸凌，以展現整體社會的韌性，防疫需要全民一起來，共同一起渡過疫情帶來的影響。



防疫口號 SLOGAN：超越創傷(恐慌)、翻轉烙印、展現韌性

呂淑貞理事長提醒建立良好的社會支持

「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

中華心理衛生協會 防疫不可或缺的一環~心理健康！

