

危機？轉機？

談新冠肺炎給我們的功課

兒童青少年精神科醫師李慧玟MD.PhD.

台北市天晴身心診所主治醫師

台北市立聯合醫院和平院區兼任主治醫師



災難的發生

– 1999年 南投921地震

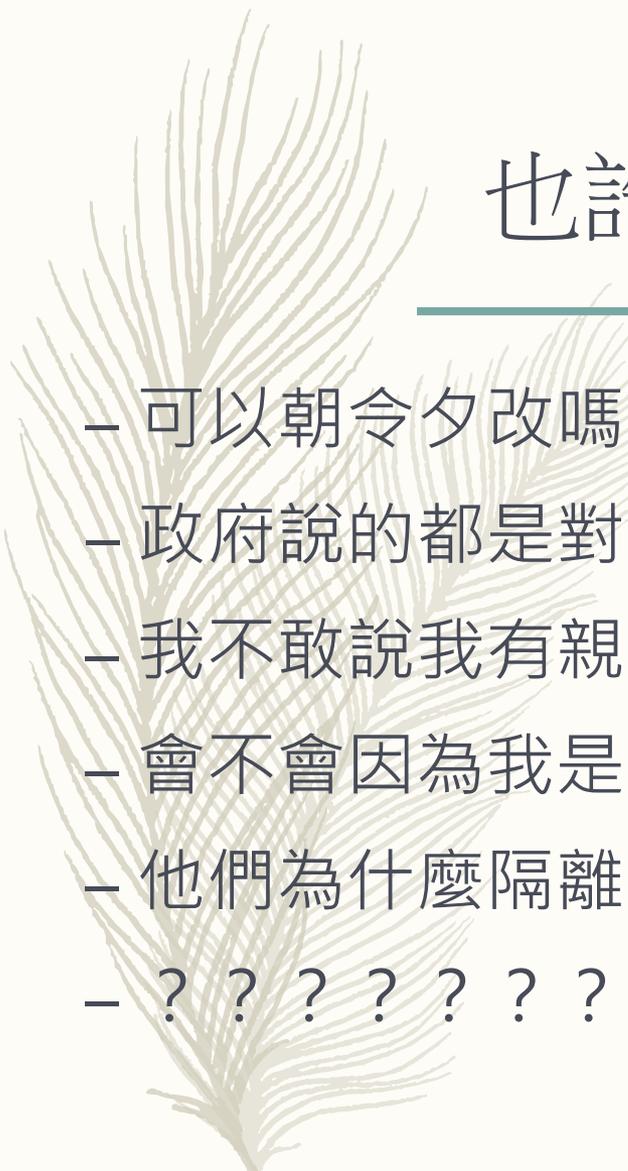
民國88年9月21日凌晨1點47分，

台灣中部發生芮氏規模7.3的大地震

– 2003年4月SARS 肆虐

– MERS、H1N1等部分國家或區域

– 2019年12月新冠肺炎蔓延中



也許你有疑惑

- 可以朝令夕改嗎？
- 政府說的都是對的嗎？
- 我不敢說我有親人在大陸、剛從遊輪回來、等等
- 會不會因為我是鄉井小民網路上好多訊息我該聽誰的？
- 他們為什麼隔離了還趴趴走？
- ？ ？ ？ ？ ？ ？ ？ ？

面對這個未知的新冠肺炎， 我們可以做什麼？

- 相信專業（信任）
- 如常規律生活
- 換位思考（不要有分別心）
- 安頓好自己再來幫助別人
- 做你可以做的
- 如果你害怕就說出來 你不是唯一

面對壓力

一定會有許多身心反應，受創的人若有這些症狀，不代表瘋了，它只是一些訊號讓自己對自我的身心狀態多注意一下：

身體症狀:如畏寒、口乾舌燥、頭暈倦怠、心悸、呼吸困難、面色潮紅、肌肉震顫、大量流汗、呼吸困難等

認知症狀:混亂、注意力不集中、不安、惶恐、作惡夢、多疑、意識紛亂、干擾他人、抱怨、問題解決能力下降、抽象思考減弱、邏輯思考能力下降、過度或不及的警戒心、優柔寡斷等

情緒症狀:害怕、罪惡感、憂傷、恐慌、否定、焦慮、憂鬱、激躁、燥動不安、易怒、暴跳如雷、不恰當的情緒反應、疏離、冷漠等

行為症狀:退縮、反社會舉動、無法休息、不停走動、不尋常的行為、說話方式改變、對環境過度警戒、改變平常的溝通方式、食慾改變（增加或減少）等

危機後的心理關懷



台湾大哥大 4G 16:35 86%
2017费城押花竞赛得奖作品



李慧玟讲师 感言

2017费城押花指定项目以荷兰为主，而我选了145项以荷兰著名的画家Piet Mondrian立体抽象画风为依据，当然一开始需要去搜寻这位画家的画作、风格及许多艺评家对他画风的诠释。其他著名的画作，不孝汇的画士



處理要素有：

(1) 即時介入

(2) 穩定受創者

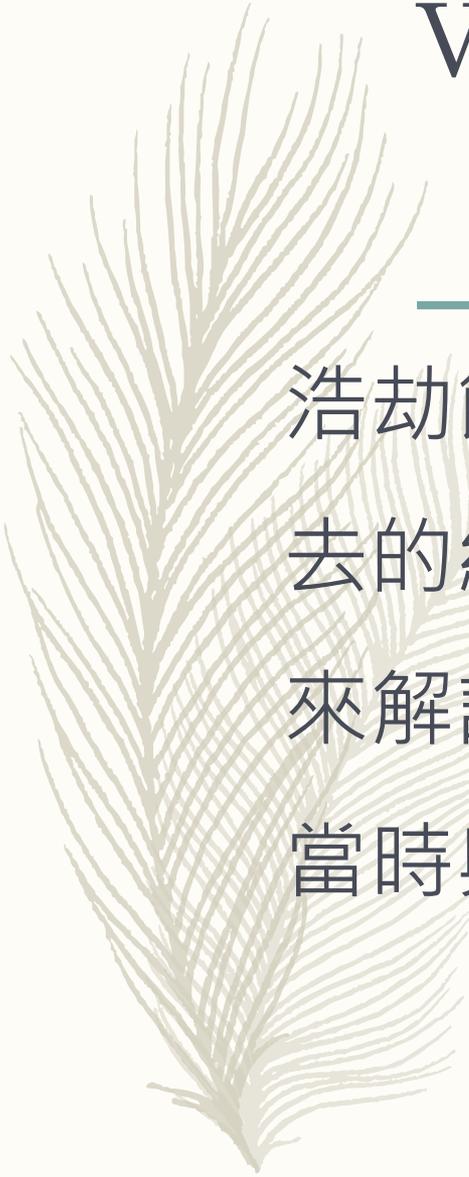
(3) 促進理解

(4) 針對問題處理

(5) 鼓勵自我復原

Victor Frankl 說

浩劫餘生的人常說：『我們不喜歡談過去的經驗，身歷其境的人不必多費唇舌來解說；而無經驗過的人不會了解我們當時與現在的感受。』





但是，經歷過SARS的我要說

– **相信**每一個人都在盡力

– 相信政府的努力。

– 如果妳憂慮，那**先照顧好自己**，
行有餘力再照顧別人。

– **助人**能緩解自己的不安，也能帶來善的循環。

時間	模式	Demobilization 復原	Defusing 解除壓力	Debriefing 心靈洗滌	Crisis management 危機處理
封院期間		安心服務站提供心理諮詢	設置專線電話心靈網站、座談會、媒體宣導等 院內解壓團體（缺） 晨間運動（被禁止）		制定SARS病患合併精神症狀之處理標準作業程序傳真給SARS病房之醫師 緊急照會 原日間病患之追蹤*
提供單位		和平精神科	社區心理衛生中心、精神醫學會及SARS 心理健康行動聯盟 和平精神科		和平精神科 *由衛生局三科精神衛生股協調
復院後（目前仍繼續進行中）		定期心理狀態評估（報到，7月，10月個一次）	團體心理治療 個別心理治療 電話諮商及心理狀態評估 專線電話 員工關懷 封院期間之所有人員之關懷	舉辦3梯次的攜手營（已於5月27-29日辦理完成）	各項知能研習
提供單位		三科 精神醫學會 和平精神科	三科、社區心理衛生中心、精神醫學會及SARS 心理健康行動聯盟、和平身心關懷小組	三科、和平精神科醫師及社區心理衛生中心、精神醫學會及SARS 心理健康行動聯盟	醫策會、三科 社區心理衛生中心、精神醫學會及SARS 心理健康行動聯盟、和平精神科

* Demobilization :

管理的訊息、在回歸正常作息前之基本生活需求、
評估心靈洗滌 (debriefing) 或其他服務之需求

- 1、針對許多相關的疫情訊息，要明確、統一、透明。
- 2、生活作息規律
- 3、提供足夠的生活所需
- 4、能有個別或小團體的宣洩時間
- 5、其他

Defusing：解除引信，是一種短時間的 debriefing，約為20-45分鐘的小團體。

1、排除事件的衝擊

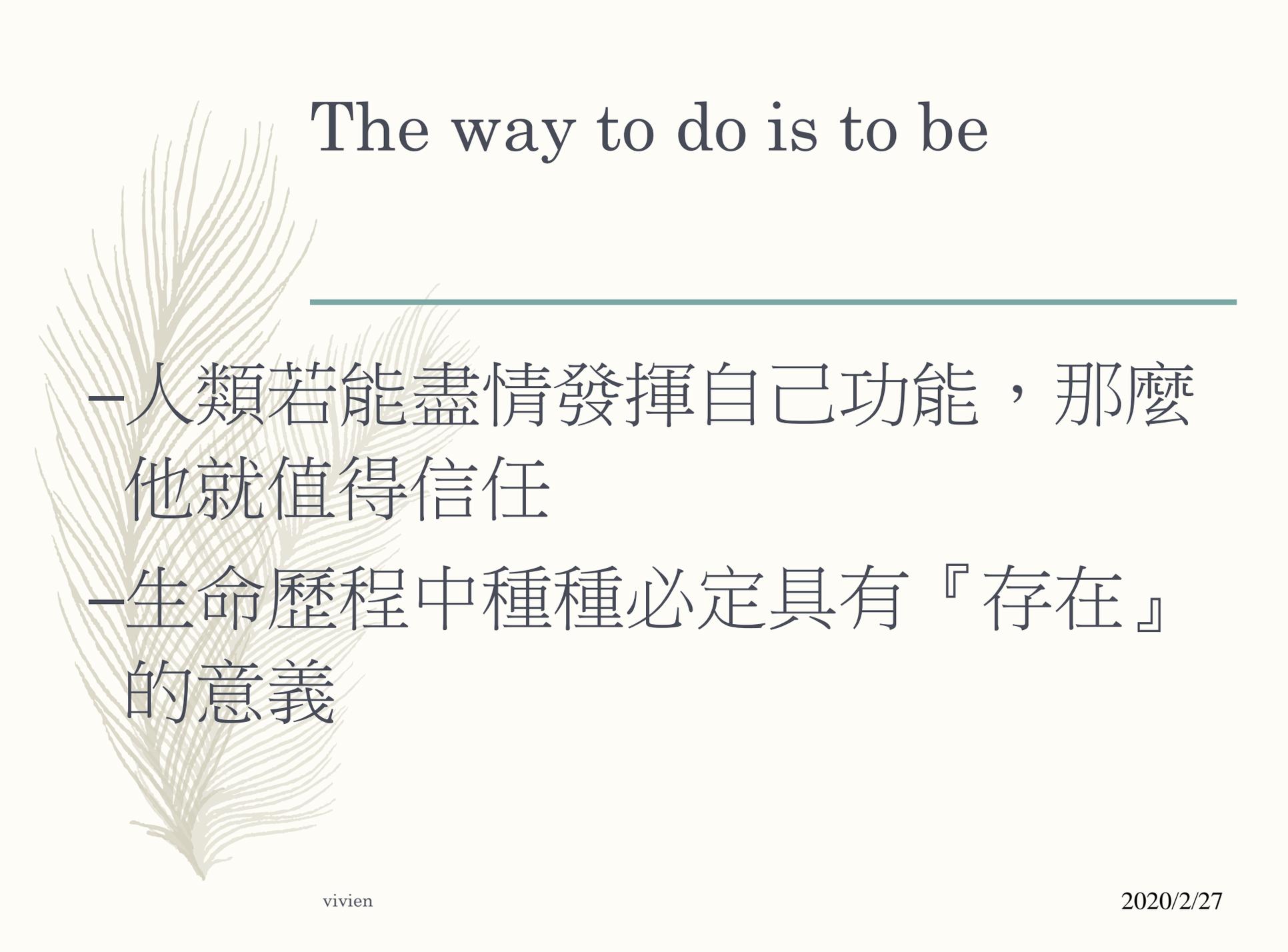
2、促進恢復的過程、評估心靈沉澱及其他服務的需求

3、減少認知情緒及生理的症狀

Debriefing :

與defusing類似，但屬2-3小時的大團體治療。可以建立共識及凝聚力





The way to do is to be

—人類若能盡情發揮自己功能，那麼
他就值得信任

—生命歷程中種種必定具有『存在』
的意義



因為有所為，所以有所成

—我的生命有什麼目的？

—我到底該追求什麼？

—我的目標到底是什麼？

– Victor Frankl(一位猶太裔精神科醫師，二次大戰時被納粹關進奧維茲集中營三年，失去了他的親人，也飽受身心之苦；存在主義意義治療創始人)。

– 他說：『生命的意義可以藉著創造與工作、藉著體認價值、藉著受苦的途徑來發覺。』



與生命對話

當你陷落時

你需要——

- 擁抱自己，讓情緒宣洩
- 自己的勇氣、理性
- 家人的支持
- 朋友的關懷
- 重新定位自己
- 自我復原力：相信 允許
接納自己



出生

讀書
考試
就業

1992
結婚

1993
1994
孩子
陸續
加入
這個
家

2000年出國
受訓

2003考上博士班
2007年退休
2010年取得學位

1991
父親
肝癌
過世

1996
肺炎
危機

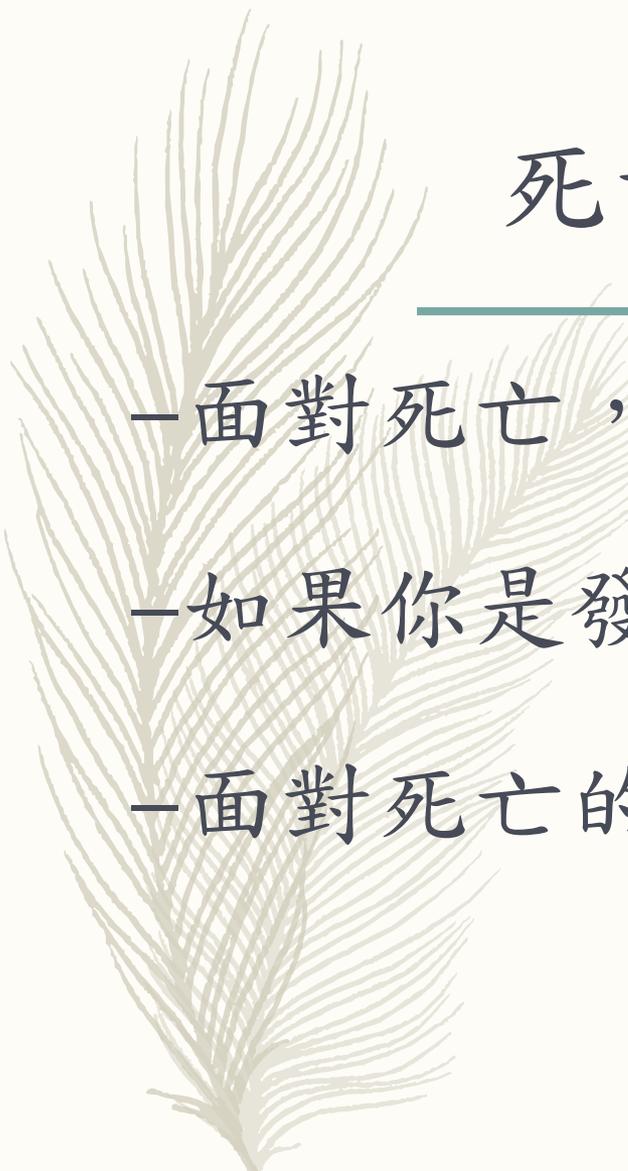
2003
SARS

2004
乳癌

有一天我生病了

我會怎麼做？

-
- 你要用什麼方向去找你的醫師？
 - 你期待醫師或醫院可以給你什麼？
 - 你希望自己在這個生病歷程中擔任什麼角色？
 - 你提供醫師什麼資訊？
 - 你要用什麼樣的態度面對你的疾病？
 - 你希望……？



死亡的焦慮

—面對死亡，而不是被死亡癱瘓

—如果你是發光體，就不需害怕黑暗

—面對死亡的方式是種生命態度的呈現



感謝一路陪伴我走過治療歷程的和信醫療人員
他們最感動我的是 誠心 貼心又同理
也感激所有的家人及朋友們，因為我的調皮搗蛋讓
他們擔心

生病期間這些書滋養了我

- 活出意義來—光啟文化出版社
- 天空不藍，我一樣可以微笑—張老師文化
- 用心聆聽—天下文化出版社
- 尋找存在的真諦—貓頭鷹出版社
- 生命的禮物—心靈工坊
- 意義的呼喚—心靈工坊
- 小鎮醫師的生命課題—久周文化

戴口罩步驟

- 1 清潔雙手
- 2 有顏色的一面朝外，「風琴位」朝下
- 3 雙手拉緊口罩橡筋，繞在耳朵
- 4 拉下口罩「風琴位」，確保完全包覆口、鼻及下巴



- 5 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊



- 6 口罩兩側稍微向內摺（右圖），可減少移位和漏氣；呼氣檢查口罩旁邊有沒有漏氣

前



後



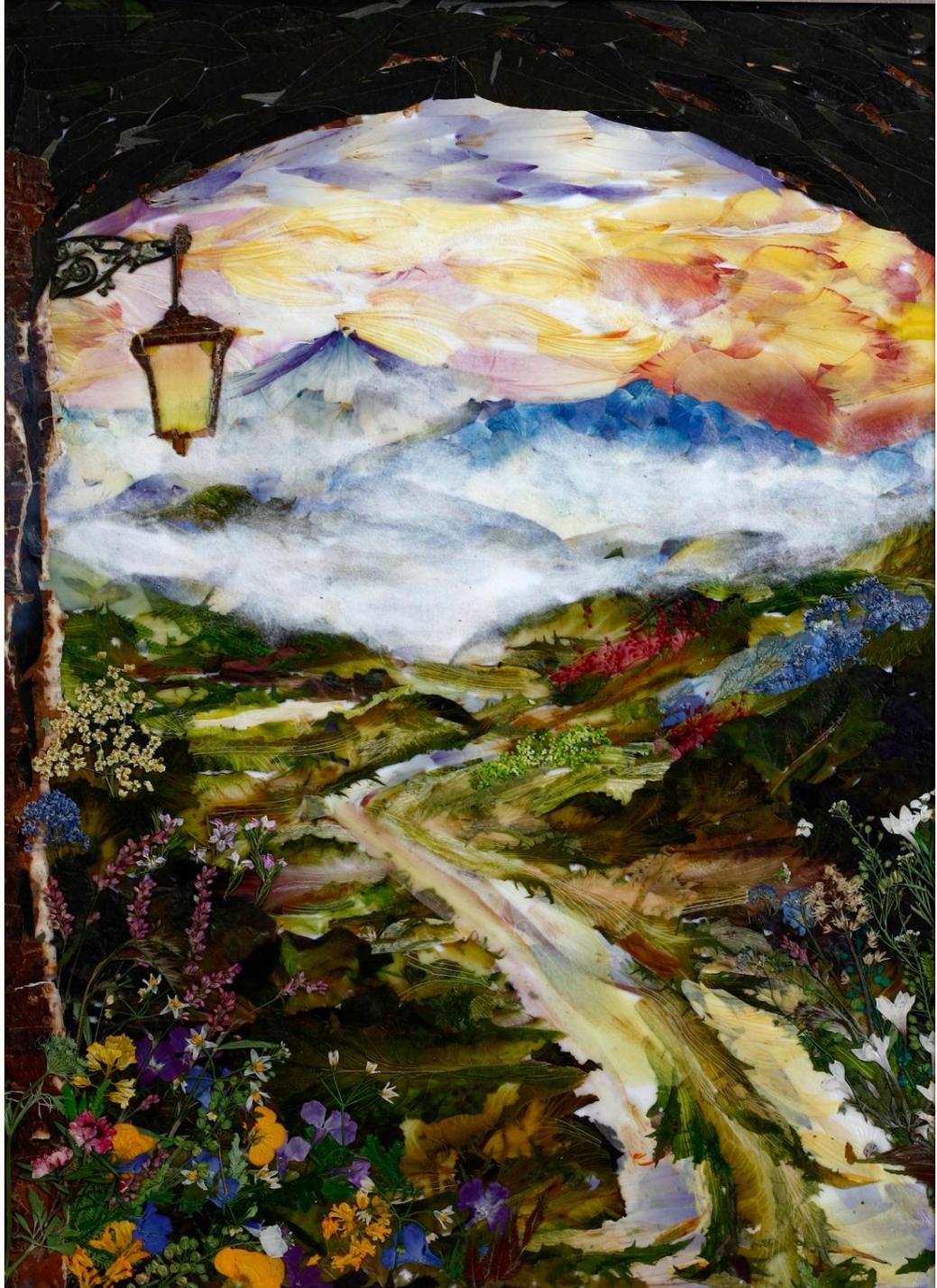
- 7 脫下口罩時，避免接觸口罩外面，因這部分可能沾有病菌。宜將口罩內層向外對摺並包好，再放入有蓋垃圾桶棄置。



資料來源：
感染及傳染病科專科醫生曾祈殷

雨過總會天晴

祝福平安健康



第14屆日本藝術創造展特選