

SARS

全民安心處方

孫英春／編著

SARS新定義：Smile And Retain Smile——微笑，並保持微笑！

SARS新定義：Sun, Air, Rest, Sports——多曬太陽，呼吸新鮮空氣，好好休息，多做運動！

SARS新定義：Show Active Real Support——拿出積極和真實的支持！

S, HASTA
TRECAS
EMENTEMENTE
A APRENDER
ELLAS"

JEAN JESUS

YO

.DALIA

MARISOL

LAURA

MARIENNI

公益推廣價

80

元

你買一本書我們捐10元，支持中華心理衛生協會SARS心理健康行動聯盟推廣防疫工作

健康生活館

Healthy
Life



35

SARS 全民安心處方

健康生活館35

SARS全民安心處方

編著——孫英春博士

主編——林淑慎

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣53元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2003年6月16日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣160元

版權所有・翻印必究 (Print in Taiwan)

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-32-4961-8

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

國家圖書館出版品預行編目資料

SARS全民安心處方／孫英春編著. --初版. --
臺北市；遠流, 2003〔民92〕
面；公分. --（健康生活館；35）
ISBN 957-32-4961-8（平裝）

1. 壓力（心理學）- 管理 2. 生活指導

176.54

92009429

目錄

□ 推薦序／維護心理健康是你我他的權利與責任

張 珣

□ 推薦序／克服 SARS 的挑戰

鄭石岩

□ 寫在前面

□ 前言／困境，人人必領的「速食」

1 SARS，一種非常的心情〔21〕

1. 憂鬱的陷阱／25
2. SARS 焦慮綜合症／28
3. 恐懼是一種學來的反應／33
4. 你需要一份恐懼處方／40
5. SARS 時期的精神疾病／45
6. 疑病症和強迫症／50

2

與壓力共舞〔59〕

7. 煩惱有八成是自己造成的／56
8. 不要為打翻的牛奶哭泣！／62
9. 你學會減壓了嗎？／65
10. 我把快樂當「傳染病」／69
11. 主動休息／73
12. 解脫壓力簡易體操／76
13. 學會自我調節／79
14. 享受非常的休閒時光／87
15. 非常日子裡的性與愛／90
16. 「精神美容」：妝出一份好心情／93
17. 不妨做做白日夢／97
18. 記下你的非常日記／101
19. 以詩書禮樂調劑生活／104

3 隔離，享受關愛的特區〔109〕

- 20. 既是保護，更應被尊重／112
- 21. 溫情：慰藉親友的處方／117
- 22. 療傷止痛：關懷死者家屬／121
- 23. 相信就會實現／125

4 非常時期的道德清單〔131〕

- 24. 幫助他人就是幫助自己／135
- 25. 遠離傳言不盲從／139
- 26. 有一種從眾叫「與眾共生」／143

□〈結語〉幽默，口罩背後的笑臉／147

□〈附錄〉關心SARS，關懷台灣／151

〔SARS心理健康行動聯盟彙整〕

健康生活館

Healthy
Life



35

SARS 全民安心處方

健康生活館35

SARS全民安心處方

編著——孫英春博士

主編——林淑慎

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥/0189456-1

電話/2365-1212 傳真/2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話/2508-9048 傳真/2503-3258

香港售價/港幣53元

法律顧問——王秀哲律師、董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2003年6月16日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣160元

版權所有・翻印必究 (Print in Taiwan)

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-32-4961-8

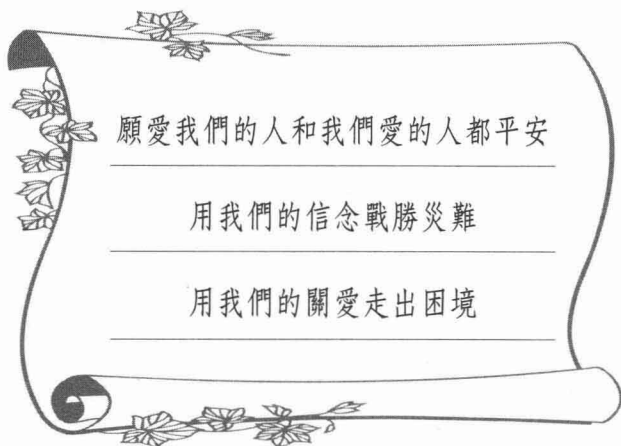
Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

SARS全民安心處方

孫英春博士◎編著



目錄

□ 推薦序／維護心理健康是你我他的權利與責任

張 珣

□ 推薦序／克服 SARS 的挑戰

鄭石岩

□ 寫在前面

□ 前言／困境，人人必領的「速食」

1 SARS，一種非常的心情〔21〕

1. 憂鬱的陷阱／25
2. SARS 焦慮綜合症／28
3. 恐懼是一種學來的反應／33
4. 你需要一份恐懼處方／40
5. SARS 時期的精神疾病／45
6. 疑病症和強迫症／50

2

與壓力共舞〔59〕

7. 煩惱有八成是自己造成的／56
8. 不要為打翻的牛奶哭泣！／62
9. 你學會減壓了嗎？／65
10. 我把快樂當「傳染病」／69
11. 主動休息／73
12. 解脫壓力簡易體操／76
13. 學會自我調節／79
14. 享受非常的休閒時光／87
15. 非常日子裡的性與愛／90
16. 「精神美容」：妝出一份好心情／93
17. 不妨做做白日夢／97
18. 記下你的非常日記／101
19. 以詩書禮樂調劑生活／104

3 隔離，享受關愛的特區〔109〕

20. 既是保護，更應被尊重／112
21. 溫情：慰藉親友的處方／117
22. 療傷止痛：關懷死者家屬／121
23. 相信就會實現／125

4 非常時期的道德清單〔131〕

24. 幫助他人就是幫助自己／135
25. 遠離傳言不盲從／139
26. 有一種從眾叫「與眾共生」／143

〈結語〉幽默，口罩背後的笑臉／147

□〈附錄〉關心SARS，關懷台灣／151

〔SARS心理健康行動聯盟彙整〕

〈推薦序〉

維護心理健康是你我他的權利與責任

張珪

有鑑於SARS傳染性疾病是一新興病毒，其特殊性與近距離感染力極強而且快速，導致政府在處理這事件上有些措手不及，呈現資訊混亂現象；而政府未覺察資訊的不清楚，或配套措施未全盤考量，加上媒體增強負面報導，是引起民衆強烈的焦慮和恐慌的來源，「心理衛生」已經不再是過去大家誤認只侷限在精神疾病的照護上，其實全民的心理健康以及減少政策不當下所引起的心理傷害，更需重視。因此中華心理衛生協會特於二〇〇三年四月二十八日晚上，邀請十多個相關心理衛生的民間組織共同討論並發起，為處理SARS形成全國的恐慌與不安，減少因不瞭解產生歧視所造成的傷害，對醫療人員、罹病者與家屬、被隔離者和社區民衆，給予心理支持與身心合一的健康教育，特別組成「心理健康行動聯盟」。

我們希望民間團體與政府是伙伴關係，在緊急時刻協助政府與民間面對可能會發



生的傷害做預防，同時也能逐步改善再責成政府執行，繼續追蹤與監測政府執行和推動情形，真正落實心理健康的理念。在最急迫的時刻，我們以短短兩天時間由王浩威醫師、許文耀教授，連結林朝城醫師和王智弘教授等人，就思考到可能會需要的問題提出解答，在五月二日即完成第一本《SARS安心手冊》，廣發到各地（索取專線：0800-636363，索完為止），也張貼在網站上供大家引用（網址：<http://sars.heart.net.tw>）。

爾後，也有不少專家與實務工作者撰文在報上論壇，聯盟特別轉介相關文章給遠流，收錄於這本《SARS全民安心處方》書末作為附錄，在尚未出版第二本《安心手冊》前就能讓更多從各方面談防煞議題的知識與資訊被廣為傳閱，做為台灣心理衛生界對社會的關懷與期待。在此謝謝遠流能出版這本《SARS全民安心處方》，希望讀完這本書以及其他「安心手冊」的朋友們，能秉持自助助人的心念，將文字中的小撇步、小處方，轉換成特殊族群適用（例如對不識字的民眾、原住民、勞工、農漁鄉村等）行動的方案。大家一起修身、修心、修行與修德，充分休息、休閒，保持清心、安心、與關心，一起來打造一個「我好好也」的社會。

【序文作者簡介】張珪，中華心理衛生協會理事長（2001-2003），SARS心理健康行

動聯盟召集人，台灣大學衛生政策與管理研究所副教授。

〈推薦序〉

克服SARS的挑戰

鄭石岩

生命是一個艱辛的歷程，爲了活下去，必須接受一波波的挑戰。

面對每一波挑戰都必須全力以赴，無論是來自自然的災害，或者社會的變遷，都要承受煎熬折磨，對付冷酷的考驗。不過，人類的進步與文明的開展，就在克服一波波的危難之中，漸漸走出光明和希望。

目前我們正承受SARS的肆虐。有些人被剝奪寶貴的生命，有些人正受其摧殘而命危，幾乎每個人都處在深怕被感染的恐懼之中。它不僅打亂了經濟生活的秩序，也造成其他社會問題。

克服SARS的挑戰除了治療、防疫等醫療課題外，人的應變態度是很重要的，特別是心理上的反應和調適，不但影響防疫的成敗，而且事關自己的安危和健康。茲提出幾點討論，做爲人人參與防疫的參考。



一、怎麼想，身體就怎麼反應

悲觀、焦慮和恐慌的想法，會壓抑你的免疫力。

人的心理影響身體至大。心理的活動，表現成思想，化作意識思，去回應外來的挑戰，同時也透過神經系統，傳遞訊息給身體，讓它起變化。研究身心互動有成的喬布拉醫生（Deepak Chopra）說：「思想所到之處，便起化學作用。來自內心的力量，相當驚人，這也就是為什麼心情不好的寡婦，患乳癌的機率高過一般婦女兩倍，長期鬱鬱不樂的人，獲病機率高過一般人四倍。」

悲傷、焦慮和不安的心情，不但引發負面的行為，同時會引發致病的生化反應。

史丹佛大學的精神病學家史匹格爾（David Spiegel）發現癌症病人的康復情形與心理狀態關係至大，死亡總發生在苦悶和焦慮的人身上。他更指出，生活正常、有穩定的生活目標、心情安定的人，比較不容易生病。傑森（M. R. Jensen）的研究亦證明，負面的情緒和憂鬱的性格特質，都會導致疾病的發作，主要原因是這些負面情緒和想法，壓抑了你的免疫力。

你的想法和身體脫離不了關係，請你在SARS來襲時，務必保持積極樂觀的態度。一般人除了注重個人衛生習慣，注意應有的防範之外，還要保持心理的健康。這