



陪伴家中長輩 安度肺炎風暴

!! 遭遇 !!

「武漢」、「肺炎」
「新型冠狀病毒」
老人家可能會很擔心





眼見不斷升溫的疫情，**網路疑病**以及**替代性創傷**讓家中長輩變**擔憂、恐懼**，家中氣氛可能也會變得緊張，這些都是疫情帶來的心理影響。

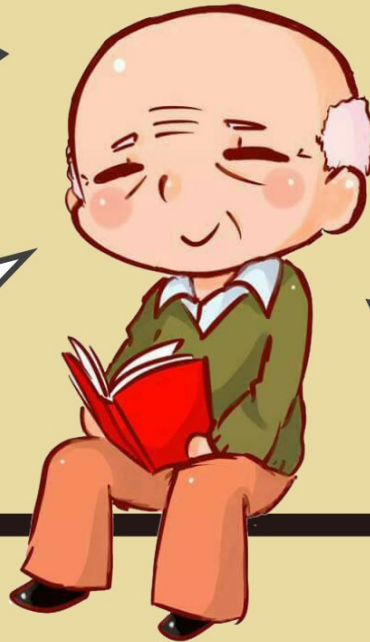
是不是不可以去醫院了？

電視常報導有**病毒**、**很危險**的新聞 ...

戴口罩有用嗎？

家人出去工作上學會被傳染嗎？

很多人都被傳染
老年人更危險
這是真的嗎 ...



※ 註

網路疑病 (Cyberchondria)：落入**搜尋與焦慮的惡性循環**。例如：出現咳嗽症狀後，開始搜尋和疾病相關資訊，懷疑可能被感染，因更注意身體不適反覆搜尋，身心更不適。

替代性創傷：隨疫情發展暴露在大量負面訊息中，可能過度感同身受，好像我們也在承受相同的問題。心情變得沮喪，想做些事情卻無能為力，**產生內疚、羞愧、焦慮、憤怒**等情緒，甚至影響生活作息。

面對疫情，除了要做好個人衛生習慣外，心理防疫也同樣重要。

可以利用這機會，與長輩一起做**心理健康操**，**鍛鍊頭腦能力**，穩定心情、培養耐性、學習承擔力與行動力，正向面對改變，演練同理心與人際關係，精彩經營人生。

讓我們用 **PEACE** 五部曲來安定身心、相互打氣！



Policy-follower 遵守政策



Enhance the safety 促進安全感



Accept your emotion 接納情緒



Change the habits 改變習慣



Engage in life 投入生活

翻開內頁，一探究竟
如何使用 P E A C E

陪伴長輩 安度肺炎風暴

PEACE 五部曲

E 投入生活

利用多出來在家的時間來分享自己與家人的經驗故事，或者投入有興趣的事情，例如：整理家中的老照片或收藏品、分享心情、鼓勵長輩找出傳統的活動、一起準備簡單的餐點、規劃新的、可以跨代參與的休閒遊戲。避免在家相處只討論疫情，蓄意設計歡樂的氛圍，來維持多樣的、有活力的作息方式，讓專心投入的過程來強化生活的希望感。

P 遵守政策

若家中的長輩因病毒而驚惶失措，建議透過簡單的說明讓長輩明白且接受政府的防疫步驟，這可以協助安定他的心情。例如：如何購買口罩、減少不必要的就醫、改變聚會方式或既定行程，以及遵守行動管理政策 - 自主管理、居家檢疫、居家隔離。日常生活中多利用機會跟長輩討論防疫過程中的各種社會人士所扮演的不同角色，增加參與感與同理心。

 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

 心快活
心理健康學習平台

C 改變習慣

發揮創意幫長輩建立新的行為習慣和安排行程表，鼓勵長輩與家人、朋友分享自己做了哪些防疫行為，例如：提醒自己坐或站時保持與人的距離、控制自己不要亂摸東西或小孩、完整洗手步驟、利用人少的時間到戶外散步、協助長者利用視訊的方式與親友遠距互動。有機會就多稱讚彼此的創意和努力。

A 接納情緒

允許並接納自己在疫情期間偶爾產生各種負面反應，像是不安、生氣、擔心、易遷怒、沒耐性；注意情緒可能會透過身體狀態來展現，例如：抱怨睡不好、胃口差、不被關心。要自己覺察、接納這些正常的反應，並運用以下步驟：停下來、深呼吸、轉念來協助安定身心。

《1925 安心專線 -- 免費心理諮詢》

E 強化安全感

正確傳達政府政策與醫療團隊的努力，避免轉達不必要、引發焦慮的訊息，生活中讓長輩適當表達他對防疫議題的看法。如果長輩表達他的不安，則鼓勵他進行減少心理危機的行為，例如自我環境檢查，確定哪些環境能夠提供舒適、安心感覺；自我狀態檢查，一方面維持日常自在的活動，另一方面管控曝露在疫情資訊下的時間。



英文版

Go through
the storm of
COVID-19 with
the older adults



印尼文版

Melewati Badai
COVID-19
Bersama Lansia



越南文版



Cùng người già
đi qua cơn bão
COVID 19- viêm
đường hô hấp
cấp do vi rút



陪伴家中長輩
安度肺炎風暴



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉



心快活

心理健康學習平台



銜理師拔麻的小小額葉養成手札

插圖：茶藜 / 張馨予