

在宅防疫時，保護你我的心理健康

南華大學幼教系助理教授 劉惠君

台灣本土疫情升溫，中央流行疫情指揮中心5月19日宣布，全國疫情警戒提升到第三級，讓防疫標準一致，引發不少民眾恐慌，影響正常的生活步調。

教育部宣布自5月19日起到28日止，全國各級學校、公私立幼兒園、兒童課後照顧服務中心、補習班等停課，在家進行遠距教學。許多家長因企業的防疫規定，改採取在家工作、遠距上班，以確保分流。這些突然的改變，為父母親與孩子帶來許多無形壓力與焦慮，父母親及孩子需要調適不同生活與學習方式。

在宅防疫時，除基本的防疫措施，如勤洗手、不摸臉、正確佩戴口罩，正常作息、充分睡眠、均衡營養等，幫助提升抗病毒免疫力。以下提供民眾在家防疫時，如何保持良好的心理健康？

- 一、**提升在家工作的效率**：將重要事件列入計畫表，方便運用零碎時間。將最困難的工作事項安排在一天的早晨，增加效率。
- 二、**將工作時間和私人時間分開**：避免讓自己感到身心疲累，導致生產力下降，將不佳的情緒發洩在孩子的身上。
- 三、**適度休息**：根據專家研究，短暫的休息兩次的工作者比不休息的工作者，將更有生產力及完成任務，建議每50分鐘可設定休息10分鐘。
- 四、**維持化妝和穿正式服裝工作**：維持正常上班的感覺，因為穿著睡衣或居家服工作，容易產生怠惰感。
- 五、**盡量在書桌工作**：讓身體狀態提醒大腦現在是上班時間，處理事情保持警覺、有信心、有條理。
- 六、**與同事或朋友保持聯繫**：每週至少兩次與同事或聯繫，無論是透過電子郵件、電話、視訊，或通訊軟體，不需花費很多時間，討論工作內容或趣事。
- 七、**協助孩子進行遠距學習**：分配好家庭工作，父母親要在孩子的教育、家務事做好協調分配，降低孩子遠距學習的焦慮。
- 八、**創造適合讀書工作的環境**：家長可和老師確認課程的時間規劃和遠距學習所需的材料。事先安排規劃、降低遠距上課的壓力，促進有效學習。
- 九、**調整對孩子遠距學習的目標與期待**：不要期待孩子做到100%的學習成果，遠距學習的起落是被允許的。建立新的日常工作模式，讓孩子在家庭中的遠距學習更流暢的運作。
- 十、**家人彼此加油打氣**：在宅防疫的日子中，全家人相互支持，找到生活樂趣、好好休息並建立正向親子互動氣氛，共同度過防疫的危機。

總之，在宅防疫是有效降低新型冠狀病毒疫情的方法，我們仍應保持勤洗手、不摸臉、正常作息、充分睡眠、均衡營養、家人彼此關懷等，提升我們的抗病毒免疫力，保持良好的心理健康。如果家中有孕產婦，這段期間仍需保持平靜、愉快的心情，家人應適時對孕產婦關懷，若孕產婦有過度焦慮及憂鬱時，仍需向醫院尋求專業協助。民眾若有需要，也可以打衛生福利部 24 小時免付費「安心專線 1925(依舊愛我)」，抒解心理上的壓力。