

心理韌性與防疫的因應態度

謝淑蘭*

一、2020 年春雷乍響，冠狀病毒長！

唐詩有云：「微雨眾卉新，一雷驚蟄始。田家幾日閒，耕種從此起。」俗話說春雷一響大地回春，「驚蟄」就是在形容春天來臨這樣一個生氣勃勃、具有聲光效果的節氣！此時冬眠的生物與昆蟲們被春雷驚醒紛紛從暖窩中出來伸展懶腰恢復活動及生機。然而今年 2020 年 3 月迎來的不是我們期待的可愛的動物與昆蟲們的甦醒，而是令人聞之變色的新冠狀病毒 COVID-19！這個病毒的疫情自 2020 年開春後來得急又來的兇，讓全球人類措手不及，打亂了所有人的生活習慣與作息。全球人類的社交圈在這個時候才真正變成了 3C 網路的社交圈，衍生的效應是使得學術界正常的國際會議或是被迫停擺，或是變成視訊會議；傳統面對面授課的課程變成是視訊同步或是預錄影片作教學。此外，還有不勝枚舉的知名飯店與餐廳因而歇業，就連名牌精品皮包工廠也被迫關閉。民眾進入任何一個公共場所，都被要求要量體溫及戴口罩，原本毫不起眼的口罩事業搖身變成全球供應不及、全球搶貨的事業。以上這些種種的變遷都是因為一個肉眼都看不到的病毒，影響了全球的政治、經濟、社會、文化、教育、心理、公衛等層面，使得 2020 年儼然成為了寓言中的世界末日的年度！

二、臺灣為何不同？

然而在這樣的疫情衝擊之下，我們卻也是從 2020 年 3 月大爆發之後，苟延殘喘地硬撐到了 11 月了！隨著每日報導的染疫人數與死亡人數似有減緩的現象（筆者撰稿時，全球病例數 4,740 萬人，康復人數 3,160 萬人，121 萬人身亡；而同一時間臺灣的病例數 567 人，康復人數 521 人，7 人身亡），但是我們還是在備戰之中，不敢鬆懈。在這一波全球疫情大爆發的狀態下，臺灣人民相對而言

* 國立成功大學心理學系特聘教授（合聘於健康照護科學研究所、公共衛生學科暨研究所）

是最幸運的，我們的染病人次相較於全球的數據而言是極為偏低的，這個現象使得臺灣突然引起全球的關注，已經認識臺灣的國家更進一步想瞭解臺灣，不認識臺灣的國家則產生了好奇心，他們好奇為何臺灣可以在這波疫情中將感染的比例控制的這麼好，也都紛紛表示要來向臺灣學習。在最近 2020 年 11 月 7 日的報章中有一則報導的大標題就寫著：「死亡率低 GDP 正成長 臺灣如 角落生物 美研究 武肺重創全球經濟 我像活在平行世界」。這份報導是根據美國賓州大學經濟學教授費南德茲韋拉維德 (Jesús Fernández-Villaverde) 與史丹福大學商學院教授瓊斯 (Charles I. Jones)，月前發表《COVID-19 與總體經濟後果：進度報告》，該報告分析疫情對經濟層面影響，並提出相關政策建議。在這份報告中，學者繪製一個圖表，以染疫死亡率（每百萬人口死亡人數）為橫 (x) 軸，因人命喪失而造成的總體經濟損失 (GDP 損失) 為縱 (y) 軸，畫出象限圖來觀察全球所有國家的分布狀態。而在這一張圖表中，臺灣居於象限圖的最左下方角落 (x:0, y:-1)，與其他國家保持了一大段的距離，顯示出臺灣由於染疫死亡人數最低，低到微乎其微，因此經濟未見損失，甚至還有成長的趨勢，而也因此被形容為「角落生物」。這是一個讓臺灣人引以為傲的形容詞。

臺灣這樣的防疫佳績，一方面歸功於政府的即時正確政策，保障了人民的安全；另一方面，是臺灣人民對政府的信賴度已經超越了國人甚至全球人類的想像。臺灣政府在第一時間點掌握了疫情的趨勢及口罩流量的控管……甚至於透過智慧型手機的裝置追蹤人民的足跡。筆者印象中，某日手機突然響起一個訊息，通知筆者自己授課的課堂中有學生曾經與染疫的軍艦人員有所接觸，因此該生需要隔離觀察。當時，筆者十分吃驚於第一時間點就已經掌握到這位學生曾經修過的課程的師資，並給予即時性的防疫提醒。雖然當下筆者心中有些疑慮，感覺好像隱私受到侵犯，但是一想到這樣的提醒是善意的且必要的，因此立即解除不安的感覺。然而針對這樣的透過 3C 產品即時訊息的政策，是否能夠廣受民眾的支持與接受？國際的學者針對這個議題展開了跨國性的大型研究。而筆者的同事楊政達教授恰好與這些國際學者有過合作研究的關係，因此也在第一時間點順理成章受邀加入跨國研究，而筆者也搭了這一系列順風車加入該跨國的研究計畫。之所以加入研究的另一個原因是筆者與楊教授也在合作執行科技部的「臺灣腦科技發展及國際躍升計畫」，探討心理韌性 (Psychological Resilience) 的議題，進而聯想到對於疫情公共政策的接受度可能與民眾的心理韌性息息相關，因此毫不猶豫地投入該項研究。

三、臺灣民眾對於防疫政策的接受度

我們的研究團隊（楊政達、謝淑蘭、莊佳蓉、李宜展、林芷均）特別關注於個人層次的心理韌性，延伸研究興趣進而探討強韌的心智如何協助因應新冠肺炎下的政府防疫政策，透過瞭解個人心理韌性、對於政府的信任、對於防疫政策的接受程度與信心、及個人的世界觀之間的關係。該研究針對臺灣大學生進行調查，操弄兩種模擬的防疫政策情境，以瞭解心理韌性與對於政府政策態度的關係。一種是強硬的管控情境：政府將透過手機 GPS 定位追蹤所有國民，用來識別那些可能已經接觸過患者的人，進行後續隔離管控，一旦違反隔離命令，將進行罰款或逮捕；另一種是相對柔性的管控情境：政府將提供民眾防疫 APP，唯有下載使用該 APP 且同意被追蹤的人，才會受到政府監控，作為後續通報使用。結果發現，兩種情境下，心理韌性與相信此政策可以有效地控制疫情呈現正相關，顯示心智越強韌的人會越樂觀地相信政府政策可以幫助控制疫情，恢復正常生活。然而，只有在強硬管控的情境下，韌性和自由市場的世界觀才會呈現正相關，顯現出在高壓管控的情境下，只有越強韌心智的人會傾向關注被政府監控所帶來的危害社會公平正義的不良後果。總結來說，強韌的心智有助於我們面對困境，提升對於政府的信心；強韌的心智也讓人們在逆境中，可以更關注一個政策下社會公平正義的問題。這項研究成果日前已經投稿至國際期刊。¹

四、心理韌性如何幫助面對新冠肺炎下的防疫政策？

為何說對於疫情的因應態度會與心理韌性有關呢？因為新冠狀病毒的來襲，就如同不預期的天災人禍，都是屬於一種逆境的來襲。心理韌性強調的就是當一個人面臨各種壓力、逆境、不幸或厄運時，如何克服困境，再恢復至正常的狀態。以此次新冠狀病毒疫情為例，成千上萬的人感染了病毒、也有很多人因為病毒而死亡、更有非常多的人因為病毒而家庭破碎，面臨親人、朋友的生離死別。對於生病的人，高心理韌性有利於他們戰勝病魔，恢復身心的健康；對於失去親人、朋友的人，高心理韌性可以幫助他們克服傷痛，對生死釋懷；對於那些健康但恐懼自己可能會受到病毒侵害的人，提升其心理韌性可以幫助戰勝恐懼心理，心理恢復平靜。成功地消滅新冠病毒不僅考驗著政府的防疫政策，也考驗著民眾的心理韌性。對於政府而言，當面臨逆境時，需要快速地化

¹ 本段落內容取材自 MOST GASE 全球事務與科學發展中心的 Taiwan Research Highlight。

危機為轉機，才能讓民眾安心、政治與經濟穩定。對於民眾而言，強韌的心智可以免於對於疫情的恐慌，相信政府能夠協助大家度過難關，也相信只要自己能夠做好防疫，就能免於被病毒的侵擾。臺灣是一個島國，易受颱風與地震的威脅，臺灣人民在過去歷經過 921 大地震、SARS 疫情等的考驗，心理韌性或許因而提升。因此在面臨這一波新冠狀病毒重大疫情來襲時，無論是人民或政府執政者都顯得比其他國家的民眾與官員們來得更能夠冷靜以對。

五、後疫情時代的人文關懷：提升民眾心理韌性才是根本之道

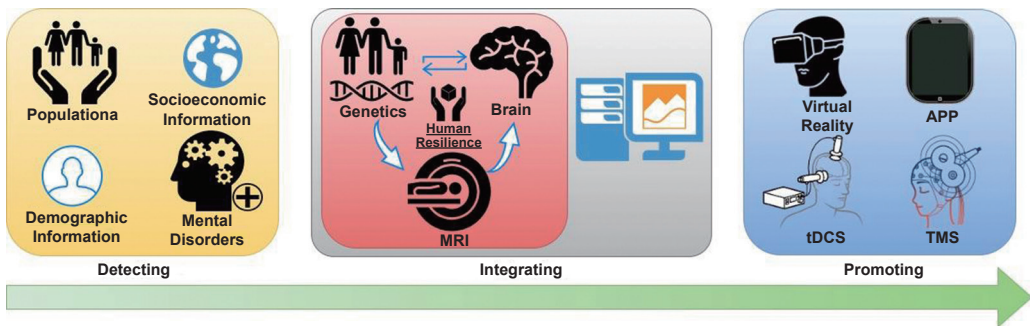
最近有許多關於天災與喪親的研究顯示，人們其實普遍都有堅強的心理韌性。但是如果每個人幾乎都有這樣的韌性，為什麼還是有大約 10% 的人在面對情緒傷痛的時候，無法順利恢復而被困在焦慮與沮喪的心境中呢？筆者在目前執行中的科技部研究計畫，試圖瞭解心理之所以強韌的基礎，以及當人們自然的療傷機制失效時，有沒有可能對這些人加以訓練，讓他們能夠更堅強地面對逆境走出低潮？長遠的從人生的軌跡上來看，成功的人，不是不失敗，而是不論成功或失敗，都能保有強大的心理韌性，都能夠很快展開恢復的過程，而且他們的心靈最終也能夠大致完整復原，讓人有明確的努力目標，有行動的貫徹力與自制力，能快速降低生活遭遇的負面性，表現出驚人的自然復原力，並因此獲得個人成就與身心健康。過去的研究指出，一個人強韌的心智與諸多因素有關，包含：基因、大腦、個人特質、社經地位、生活環境等。認知神經科學研究也指出，大腦額葉迴路主要負責控制認知與情緒，特別是認知彈性。額葉神經網路也負責調節一個人的心理韌性；高認知彈性的大腦有較高的神經可塑性，也有較強的心理與神經韌性。

六、提升心理韌性的方法

人的身心都是由大腦所掌控，為了更精準瞭解身心健康狀態，發展一套能快速又簡單來預測大腦健康的技術就顯得相當重要。筆者在執行科技部的腦科技計畫，目標在於建置第一個全面性臺灣族群腦基因資料庫，探討基因、大腦、認知功能、地理環境及社經地位的交互作用對於未來成功人生發展的重要性，並輔以大腦機制為主的認知神經科學模型及心理韌性衡量指標，建立雲端分享系統整合跨尺度生物資訊，開發人工智慧神經網絡演算法預測心理韌性的發展。我們未來的期許是開發各種介入手段，例如開發手機保健 APP 或是虛擬

實境的 (AR/VR) 軟體，甚至是神經刺激技術等，並以客製化的方式協助和指導人們克服不利的生活環境以預防壓力引起的可能疾病，例如抑鬱症、焦慮症，或其他精神疾病，甚至於逆轉心智功能的受損，讓大腦提升到更好的狀態，進而延緩失智症 (圖一)。當然提升心理韌性的方法並非只依賴腦科學的技術，個體在其成長過程中的強韌心智的日常養成更為根本之道。筆者呼籲在教育方面，應該旨在培養個體自幼就學習具有自我解決問題的能力，樂觀，自信，調節自我的情緒，充滿感恩的心，樂於助人，高幽默感，彈性靈活的思考方式，適應多變環境的能力，理解生命的真諦。

筆者期待，這些腦科學研究成果及教育的政策在未來能夠讓臺灣人民更有心理與腦韌性，戰勝所有的苦難！



圖一：心理韌性的解碼與促進