

自由腦的心理抗疫

成功大學醫學院行為醫學研究所(合聘健康照護科學研究所)郭乃文

災難存在是現實的，這次地球上的新冠肺炎(COVID-19)災難，在臺灣卻因為主事群的科學素養加上心理韌度(mental resilience)，開啟全然不同的一頁。

演化出來的人類基因，在生理層面本來就是擁有彈性腦的本質基底，所提供的心智功能充滿變化重組的可能性，所以看似抽象的「腦自由」(含情緒、行為、認知三個層面)，僅來自約1.5公斤重的腦組織，卻能透過正確自覺和教育過程持續產出力量。

本文先從腦科學角度來討論的心理因應的功能。再說明衛生福利部心理與口腔衛生司委託由成大腦心智健康發展研究中心負責營運的「心快活」心理健康資源平台(<https://wellbeing.mohw.gov.tw/>)，替國人準備心理防疫要件的學習內容。最後並舉成大醫學院行為醫學研究所臨床心理組的學生因應此次疫情的積極努力為例，說明創造意念和執行成果的可能性。

概念澄清：腦自由不是口號，是正確認知壓力事件和精準反應的結果。

正確認知：壓力事件(stress event)不一定會引發人的壓力感，要看該事件與特定人之間的運作模式，才能評估真正的壓力值大小。傳統以為壓力事件引發壓力感之後會朝向創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder, PTSD)，是未利用腦心智功能運作的餘毒，唯有主動建構出創傷後成長(Post-traumatic Growth, PTG)，才是正途。

精準反應：兼顧環境狀況的合法與合理性、個體學習與成長性，以及相互創意挑戰的結果。



一、從腦科學角度來討論的心理因應的功能

人類擁有特殊的監控系統，生理層次上是為「前額葉系統」(prefrontal system)，心理層面是透過經驗產出的個體自我效能管制站。

人類小時候對經驗(外在或內在)的監控較著重感知、解說、後果、記憶等下皮質與後腦的感知區，但是，隨著生理成長的發生(年紀)，前額葉系統透過足夠的正確經驗軌道，就能發展出具備調整感知區的功能，像是：剪裁、提用、重組等，而不再受到特定的現實狀態所侷限。

青少年期與少成年期(目前大部分學者的共識是發生在10歲到30歲之間)是人體發展前額葉系統的生理階段，讓原本就以變化為本性的大腦更充滿變化性，但是因為變化是多方向流動的，所以年齡增加並非必然能引發心理階段的成熟結果，唯有在特定情境下所累積的自我腦部CEO經驗才能促使腦心智變化，其關鍵條件是回饋與調整。

在心理治療室當中，基於專業訓練，臨床心理師當然能利用適當的技術，讓個體增加他自己的腦CEO功能。而在生態環境中，最特出的經驗則是將自己放在足夠的動機裡完成這樣的訓練經驗。

二、全國防疫心理作為：「心快活」心理健康資源平台 (https://wellbeing.mohw.gov.tw/)

這次我們替「心快活」心理健康資源平台就是從這觀念來設計心理抗疫的內涵，讓具有完整網路能力、能快速彙整資料的年輕人來擔負主軸，照顧兒童(親子版)與高齡者(長輩版)，為宣導給全國民眾，宣導內文含有中文、英文、印尼語、越南語。

概念澄清：腦心智功能的精準反應非常重視順序和階段。

PEACE，是往自己覺得有價值的方向前進，體驗自我心靈自由與幸福感(well-being)。

特別注意第一項P(遵守政策)，重點並不是順時鐘，而是在新的未知當中，希望人們要完成

群體災難中的合群行為，個體腦中要有信賴感、安全感和榮譽感的產生，就像是早年剛入學校時產生遵守校規的意圖，才會沉澱出自己的心靈安定。



三、危機中的豐收—以行為醫學研究所臨床心理組學生群的专业投入為例

世界衛生組織(WHO)認為生理上有心理健康的狀態才是真正的健康，並指出讓個體能在各種環境與不同境遇中實現自我的潛能(realizes his or her own potential) (http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)，包含了三個層次:(1)因應日常生活中的壓力(cope with the normal stresses of life)；(2)具生產力並有收穫(can work productively and fruitfully)；(3)對所處的社群有所貢獻(able to make a contribution to her or his community)。

疫情急流雖然改變校園課堂情境和師生互動方式，但行為醫學研究所臨床心理組(弼毓婷、李詩雯、周以樂、葉潔昕、葉哲嫻、毛婉琪、石庭安、周雯涵、蔡佩玲、顏郡慧)和兩位護理學系國際博士班(Susri Utami與Trần Thị Thu Hằng)的同學，就順勢將心理健康上述理論中的觀念轉變為心理抗疫的正式行動。忙了幾個月，學生們有來自對自己努力的感動，也有來自外在的加持。

目前已有的PEACE宣導成果，包含:心快活網站上的10萬次

點閱(持續增加中)、被多家醫院和公司採用、送出宣導單張給臺南市家庭教育中心與各地衛生局運用、心口司將此放入送立法院的正式工作報告中、被國際神經心理學會(INS)選入九個國家心理防疫的介紹連結(Taiwan加上臺灣國旗)(<https://www.the-ins.org/special-announcements/covid-19/>)等。

意思是，在心理層次上，積極的作為已經突破新冠肺炎(COVID-19)在災難和壓力因應的破壞層次，昇轉成專業生產力與收穫，並且抵達到社群貢獻的層次。

這是運用腦心智的功能，從災難長出生命尊嚴的自由！！

實踐大學存在的精神，乃是獻給宇宙豐富的相對真理。

成果：自由腦的內在與外在加持。

- ◆ 面對疫情長期抗戰之時，擁有一個穩定、安心的心理真的好重要！這次與團隊一同製作安心防疫的內容，我們知道，要培養穩健而有彈性的大腦，讓我們能自由地掌控自己，將危難視為挑戰。大家相互鼓勵，攜手共度這次風暴，穩住身心並在危機中成長（碩二潔昕）。
- ◆ 安定自己且擁有健康的大腦和心理狀態下，才能夠在防疫期間為大眾提供保持心理健康的方法。在過程中面臨到不同的困難，但是透過每日累積訓練大腦所獲得的心理彈性，我們找出因應策略並實際執行出來，與團體同伴在危機中共同合作和成長（碩一婉琪）。
- ◆ 穩住身心，共同防疫～參與在PEACE的團隊之中，我了解在危機之下，我們仍然可以主動性的參與防疫，透過簡單明確的原則調整自己的生活習慣，發揮創意營造防疫的生活環境。不只是宣導給大眾，也嘗試落實在自己的生活當中（碩二以樂）！
- ◆ 防疫是項全新又未知的學習，擁有安穩心理狀態更顯重要。首先瞭解簡單、明確的公衛政策如何執行，由實際經驗讓大腦知道你我皆可正確防疫；因為行動的落實，情緒也隨著安定並踏實。無論疫情如何變化，保持自我心理安穩，就能開創新思維。（碩一郡慧）



Telehealth Resources During COVID-19



- 1 A Message from our INS President
- 2 Website Links and Resource Documents
- 3 Webinars and Live Events

Teleneuropsychology (TeleNP) in Response to COVID-19: Practical Guidelines to Balancing Validity Concerns with Clinical Need

[VIEW THE WEBINAR REPLAY HERE](#)

Updates from Around the World

COVID-19 is affecting everyone, right across the world. It is not surprising, then, that practice, research, and teaching of neuropsychology have been radically disrupted. The INS Global Engagement Council (GEC) is committed with accelerating development of neuropsychology around the world, and particularly in countries where neuropsychology is less well developed. Members of the GEC have across the world have been discussing how practice, research and teaching are being affected, the issues that members are dealing with, and some of the creative solutions being implemented. Here are a few examples from GEC members that reflect a slice of what is happening around the world.

In GEC discussions, Dr. Alberto Fernandez (Argentina), Dr. Ala Amari (United Arab Emirates), Professor Glynis McDonald (Australia), Dr. Natalia Diez de Pascual (Spain), Dr. Aparna Dutt (India), Dr. Longxin Wan (China), Dr. Leandra Malloy-Diniz (Brazil), Dr. Sara Nybo (Denmark), and Dr. Elizabeth Kline (USA and Croatia) all mentioned that the question of how best to use teleneuropsychology is being explored in their countries. Clearly this is a trial that is expanding the scope of neuropsychology community just now.



Watch the brief video by Dr. Eben by clicking here or on the play icon above.



與世界各國以國名拼音順序
並列一起的感覺真好