

理學家表示，要信任自己的直覺，嘗試你認為最有幫助的策略。如果你一開始選擇的方法似乎沒有效果，就要嘗試新的方法。

另外也請記住，疫情時間拖得越長，我們越能摸索出如何應對的方式，因為人類對於充滿挑戰的情境有驚人的適應力。儘管已經很棘手，而且無疑會更加艱困，菲格里說，人們「比自己以為的更強大。我經常發現，人們有難以置信的復原力。」

一、文章主題：掙脫新冠疫情心理牢籠 (Coping with Pandemic Stress)	班級：
二、作者/穆易爾 (Melinda Wenner Moyer) 譯者/李明芝	座號：
三、出處：科學人雜誌 2021 年 5 月號	姓名：

◎筆記法的介紹：(下列筆記法二選一即可，撰寫在另外一個空白頁上)

麥肯錫筆記法

黃金三分割法 適用於邏輯推演、討論決策

① 邏輯推演，幫助決策

- A區→客觀事實  
ex. 天空黑且暗，雲多
- B區→解釋推論  
ex. 感覺快要下雨了
- C區→解決方案  
ex. 帶傘出門

② 分析課堂中有因果關係之事件

重點問題 如何寫出好筆記?		
A 現狀	B 解釋	C 行動
X課的筆記總是抄不完	X課→時間利用不均，需簡化抄寫時間	X課→棄大筆記法 (筆記空間大，以思考減少筆記量)
Y課的筆記複習時總覺得很雜亂	Y課→過度盲抄、無整理，需有條理的紀錄	Y課→康乃爾筆記法 (重視課後整理)
Z課的提案發想總是想不出有邏輯的創意與辦法	Z課→邏輯順序不清，資料掌握不完備	Z課→麥肯錫筆記法 (理清事件順序，邏輯發想)

康乃爾筆記法

黃金三分割法 將筆記分割為三個部分，加速筆記當下與後續複習的效率

5R步驟

- 紀錄：聽講中記錄要點於A區
- 簡化：課後將整理出重點概念於B區
- 背誦：述往A區，以B區為提示闡述A區內容
- 思考：以A區與B區總結摘要，並記錄於C區
- 複習：透過C區的摘要總結，倒回檢視自己是否記得B區內容，再推回A區細項

B 整理	A 筆記
善用標示 →建立自己的筆記規則	筆記法 重點以不同的標號表示 使用顏色分類重點 組織性地建立自己的符號
筆記不狂抄 →真正吸收	將重點用自己的話寫下來
筆記要留白 →複習時反省	後續可能需要補充可留白
C 總結	
筆記基礎原則：標示、不抄、留白	

出處：<https://www.blink.com.tw/board/post/24998/>

(若稿紙不夠，請找生物老師拿取稿紙)

一、文章主題：掙脫新冠疫情心理牢籠(Coping with Pandemic Stress)	班級：-1-
二、作者/穆易爾 (Melinda Wenner Moyer) 譯者/李明芝	座號：10
三、出處：科學人雜誌 2021 年 5 月號	姓名：張恩瑛

標題：掙脫新冠疫情心理牢籠

客觀事實：

\* 新冠肺炎造成了許多人有了情緒痛苦及壓力。

\* 開始依賴藥物或飲酒，且一天比一天多。

\* 人們放棄了人與人之間的交流。

\* 新冠肺炎使人們對未來有極大不安全感。

解釋推理：

\* 因為面臨親友的生病或者死亡。

\* 可能是身心出現了痛苦，需發洩。

\* 新冠疫情使得我們需保持社交距離。

\* 不知道未來會發生什麼事，不知道明天會不會染疫。

行動方案：

\* 表達出自己的情緒，專注於當下及自己能控制的小事。

\* 承認這些情緒，控制它們。把負面情緒寫出來。

\* 用手機、平板及電腦進行視訊及電話。

\* 專注於當下，關注自己當下的感受，而不是聚焦在不確定上。

(若稿紙不夠，請找生物老師拿取稿紙)

◎寒假作業：閱讀文章後，挑選一種筆記法，針對內容整理出屬於你的筆記，開學後交給生物老師。

## 高中生物科寒假作業推薦閱讀主題 1：新冠肺炎

### 掙脫新冠疫情心理牢籠 (Coping with Pandemic Stress)

持續延燒的新冠疫情已嚴重傷害人們的心理健康，災難與創傷心理學家發展出的幾項策略有助於緩解壓力。作者／穆易爾 (Melinda Wenner Moyer) 譯者／李明芝

幾十年來，美國紐約州立大學災害心理健康研究所所長尼察 (Amy Nitza) 都在幫助身陷危機的人們，她曾在瑪莉亞颶風肆虐後前往波多黎各、於愛滋病危機期間造訪非洲波札那 (Botswana)，並到海地幫助承擔家事勞務的受創兒童。然而，尼察認為嚴重特殊傳染性肺炎 (簡稱新冠肺炎) 的流行大不相同：人們日復一日面臨心愛的親友生病甚或死去、失業以及採取各種防疫措施 (例如居家隔離)，這一切都一再造成強烈的情緒痛苦和壓力。

世界各地已有將近 300 萬人死於新冠肺炎，而且人數還在攀升，悲傷、恐懼和經濟衰退大大衝擊全球。美國死亡人數位居全球第一，直至 2021 年 4 月中旬已有 56 萬人喪生，還有成千上百萬人確診。尼察表示，災難通常有生還者和救援人員，但新冠肺炎之普遍使人們同時兼具這兩種身分。她說：「我們正訓練每個人懂得如何照顧自己，以及支持周遭的人。」

去年冬天，美國的新冠肺炎每日死亡人數已超過 911 事件的每日死亡人數。疫情有時趨緩，接著又再度回升，就好像受到暴風雨肆虐的汪洋。大規模疫苗接種還尚不可及，許多醫院已負荷不了一波接著一波的患者。沒有人知道疫情何時結束，也不曉得未來是否能恢復過去的生活樣貌。研究災難心理學逾 40 年、杜蘭大學創傷學研究所所長菲格利 (Charles Figley) 提到：「美國未曾遭遇過此種情況。」

壓力正嚴重傷害大眾的心理健康。去年 6 月，美國疾病控制中心 (CDC) 的研究人員調查了 5412 名成年人，發現 25.5% 有焦慮症狀，24.3% 有憂鬱症狀，相較於 2019 年分別增加了三倍和四倍。美國國家精神衛生研究所創傷壓力研究計畫主持人博爾賈 (Susan Borja) 說，這個數字相當驚人。重大流行病的痛苦及後果在有色人種最為鮮明，套句研究健康不平等的醫生瓊斯 (Camara Phyllis Jones) 的話，他們「更容易暴露於流行病風險，然而受到的保護較少。」

去年 11 月，黑人與西班牙裔工人的失業率分別比白人工人高了 75% 和 42%。面臨食物短缺的黑人與西班牙裔家庭比白人家庭多上許多，這些困境源自這場疫情帶來的痛苦：去年 7 月紐約大學研究人員發表的一項研究發現，美國都會、人口大多是非白人的郡中，新冠肺炎的死亡率比在收入中位數相同但白人佔多數的郡中高了將近 10 倍。而受到較少保護的另一個族群——美國原住民，去年上半年的死亡率幾乎是白人的兩倍。

隨著新冠肺炎疫苗開始接種，可以預見未來疫情消退的一線曙光。但在疫情停息前還得歷經好幾個月創傷和精神緊繃。該如何度過呢？如何忍受孤立、死亡、暴怒、經濟崩解、恐懼和不確定感呢？

確實有些方法！雖不能完全解決，但有所幫助。專攻創傷與災後心理復原、同時也治療長期損傷和失能患者的心理學家認為，多數人都能度過這場災難。此外，這些心理學家源自經驗與科學，提出了幾項原則：感到痛苦的人如果能警覺心理問題徵兆，承認並表達自己的痛苦不安，專注於當下及自己能控制的小事，找到與他人聯繫的方式，就能度過最黑暗的時刻，還能展現心理復原力。約翰霍普金斯醫院的復健心理學家霍西 (Megan Hosey) 指出：「人生中曾遭逢重大災難的人，大多數最終要嘛回歸常態，(在某些情況下) 要嘛過得比以前更好。大部份人都有能力適應並恢復。」然而，若能做到這點，我們需保持彈性、開放而且對自己誠實，還要學習如何順其自然。

身處痛苦時，可能難以區分正常程度的不安與病理性不安有何差別，心理健康日趨惡化的關鍵徵兆，包括食慾或睡眠模式改變超過一星期。如果你發現自己越來越易怒 (或許你對家人大小聲的次數變多)，可能是憂鬱或焦慮的另一個徵兆。相較於往常更難專心或無法享受過去喜愛的事物，或許也表示著你的心理健康每況愈下。

另外還要確實了解自己有多依賴藥物、麻醉藥品或喝酒。霍西提到：「在疫情肆虐下，我們發現人們使用藥物和喝酒的情況越來越多。」這不單是指感到壓力時，喝杯啤酒或紅酒有什麼危險。她指的是：「如果藥物或喝酒是你主要的因應方式，而且你發現服用越來越多才能熬過一天，這就是個警訊。」

其他需要注意的有身體症狀，例如疼痛、暈眩或消化不良。當人們情緒掙扎時，心理痛苦往往以生理狀況表現出來 (嚴重的生理症狀必須就醫)。耶緒華大學心理學家普魯特 (Tracy A. Prout) 和同事與以色列海法大學和義大利比薩大學的研究人員調查了世界各地共 2787 名成年人，希望了解疫情期間他們的心理健康。結果發現，經歷最大痛苦的人出現最多生理症狀，此篇論文發表於去年 11 月的《心理學前線》。

這些症狀的背後是疫情造成的孤單、不可預測、恐懼和剝奪感，這些經驗都是生病和受傷而長期住院的患者相當熟悉的。醫療之星國家復健醫院 (MedStar National Rehabilitation Hospital) 的復健心理學家阿里 (Mana Ali) 提到，她對這些患者最先說的話，是要他們承認這些情緒，不要因為出現這些情緒而感到不舒服。她說：「我總是告訴患者：『感到焦慮相當正常，重點在於如何控制。』」

我們很容易認為恐懼和擔憂是不好的，事實上沒有這些情緒才很奇怪。她補充道：「你感到恐懼、害怕、憤怒和怨恨的同時，也能成為有復原力的人。要提醒人們最重要的是，兩者可以並存，而不是非此即彼。」

災難和復健心理學家所做的研究證實，書寫負面感受的效果很好。尼察說：「寫出來真的十分重要。」1980 年代初期，維吉尼亞大學心理學家潘尼貝克 (James W. Pennebaker) 和同事進行了一項研究，他們要求其中一組大學生在一星期中選四天、每天花 15 分鐘寫下自己的壓力經驗和感受；而另一組大學生不要做任何特別的事。進行潘尼貝克所謂的「表達性書寫」的學生，接下來六個月求助學生健康中心的人數只有另一

組的一半。新近的研究支持這項研究結果，證實書寫感受是逐步解決心理感受的有力方式。

承認負面情緒很重要，霍西解釋這麼做引導了「接下來我能做什麼？」。說句公道話，全球疫情仍蔓延的情況下，這個問題可能相當難以回答。尼察建議，試著確認當時你最擔心的究竟是什麼，然後找出在這個情境中你能控制或取得進展的面向。如果你剛失業、擔心付不出帳單，就設法找到你能做到讓自己獲得控制感的小事。或許本星期的目標是編列新的家庭預算，或是查明你可能有資格申請的紓困計畫。

國家無畏精神卓越中心 (National Intrepid Center of Excellence) 的復健心理學家拉馬納森-艾利恩 (Deepa Ramanathan-Eliion) 說明，這需要對「你願意學習並嘗試的事物」保持開放心態。他指出：「如果你繼續以某種僵硬方式思考，就會非常難以適應不斷改變的環境，無論你遭遇的是這場疫情或其他情況，你需要適應並保持彈性的能力。」這意味著你要考慮以前不考慮做的工作，或是尋求你通常不會去找的人，來改善或支援你的困境。

這個概念是，把問題想成你能 (至少部份) 克服的障礙，而不是無法跨越的高欄。阿里表示，我們確實控制不了疫情的某些面向，但把焦點放在至少能稍加控制的事情，也把自己想成既能適應又有復原力的人，我們就會做得更好。

認知行為治療著重於幫助個人，以這些方式辨認、了解並改變自己的思考和行為模式，確實可以提升心理健康。去年的一項研究發現，透過網路進行的認知行為治療改善了焦慮症或憂鬱症患者的症狀。

來自索馬利亞的阿里常常想到自己的父親和家人，他們面臨過許多困境。阿里說：「他們真的一無所有，但是強烈感到自己有復原能力。如果他們覺得自己可以度過難關，就能夠克服挑戰。因此，投注各種資源、盡力培養人們的復原力感受，讓他們領會『自己可以做到』，我認為非常重要。」

聯繫他人也能有所幫助。蘭德公司的研究人員從 911 事件後進行的訪談中發現，成人解決痛苦最常見的方法是跟朋友和家人聯繫。當前的困難在於，疫情期間保持社交距離限縮了這些聯繫。保持距離往往需要與親友相隔一段距離，意味著人們被迫放棄情緒上最需要的交流。2015 年，楊百翰大學的研究人員分析了 70 項研究，發現自述感到孤單的人未來七年內死亡的可能性，比不孤單的人平均高了 26%。

科羅拉多大學波爾德分校自然災害中心的心理學家威爾頓-米歇爾 (Courtney Welton-Mitchell) 說：「關於社交孤立和孤單的有害影響，以及社會支持的緩和或正向安適效果的文獻越來越多，且在不同文化背景和國家得到高度證實。」

如果你是獨居的年長者，與他人保持聯繫可能不太容易，要是你不太會用電腦或智慧型手機等科技產品，那就難上加難。威爾頓-米歇爾建議透過電話、電子郵件或傳統信件經常聯絡家人和朋友，或者安排定期電話交談或視訊訪問。

即使為了安全只能待在家裡，努力達成有意義的目標也可以增進心理健康。阿里的同事、神經心理學家加莫 (William Garmoe) 提到，這麼做有助於「感覺自己像在致力於某些偉大的事。」2007 年的一篇論文中，20 名國際災難心理學家共同分析了遭遇災難的人心理上最需要什麼的相關研究。他們指出前五名分別是安全感、平靜、覺得自我更有用處、社交聯繫和對未來懷抱希望。當人從事有益他人的活動時，或許能夠滿足其中三種需要：覺得自我更有用處、社交聯繫以及對未來懷抱希望。

虛擬治療提供另一種聯繫方式。自疫情開始以來，聯邦和州立法放寬了許多遠距醫療的使用限制，因此現在在美國更容易透過網路接受心理健康服務。在美國，如果你沒有健康保險或不熟悉付費管道，可能很難找到心理治療師，但確實有免費或收費低廉的選項存在，例如可以從 Opencounseling.com，尋找免費或平價的心理治療師。

治療的一個關鍵益處，是患者與治療師的關係密切，這種關係能培養強烈的歸屬感。威斯康辛大學麥迪遜分校的諮商心理學系榮譽教授華姆波德 (Bruce Wampold) 表示：「你見的是跟你有真實關係的對象，這位關心你且試圖了解你的人既溫暖又願意聆聽。這對許多人來說，特別有療癒作用。」

治療所能提供的幫助，也包括促使人們逐步採行建設性方式消除壓力與焦慮。去年 11 月的一項研究中，普魯特和同事調查了成年人在疫情期間使用什麼策略，讓自己感覺好過一點。他們發現，相較於那些用較不健康方式 (例如壓抑自己的感受或表現冷暴力) 的人，與他人聯繫和幫助他人的人們感到的痛苦較少。

這場疫情帶來的最嚴峻影響之一，是讓人們對未來有極大的不確定感。拉馬納森-艾利恩指出：「人們希望能夠制定計畫並設立目標，人們喜歡以非常有規劃的方式度過一生。」然而，許多人都不知道自己何時才能接種疫苗、下個月能否付得出房租，或社交孤立何時才會結束。我們不知道自己會不會感染新冠肺炎，或如果染病會發生什麼事情。

治療重傷或慢性疾病患者的心理學家表示，人們總在設法應付未知，最佳的因應做法通常是專注於當下，關注自己當下的感覺和感受，而不是聚焦在不確定的事物。霍西說，目標是「只要順其自然看待當下。因為我們真的不知道明天會發生什麼事。」

科學證實「正念」能幫助人活在當下，做法有許多種，其中包括短時間的冥想。2018 年，一項根據 18 項研究進行的回顧分析推論，定期練習正念，例如專注呼吸和「身體掃描」(關注身體各部位的感受並試著放鬆)，即使沒有任何其他治療，也能減輕焦慮和憂鬱的症狀。(如果你想嘗試引導式冥想，拉馬納森-艾利恩推薦使用 Breathe 2 Relax 和 Mindfulness Coach 這兩款手機應用程式。)

如果你不喜歡冥想，還是有可能做到正念。其中一種方法是在你進行日常活動 (例如吃東西和刷牙) 的同時，關注自己的感覺。尼察說，最近她買了幾本著色書，因為她發現著色有助於自己「把注意力集中在當前的事物。」

無論我們採用何種方法做到正念，正念都能使我們更平靜，拉馬納森-艾利恩解釋，因為「正念減緩我們的呼吸，告知大腦一切安好，環境中也沒有危險威脅。我們不需要注意壓力問題。」

保持心理健康沒有一體適用的方法，什麼方法最適合你，端看當下你的情況、你的資源和你的偏好。心