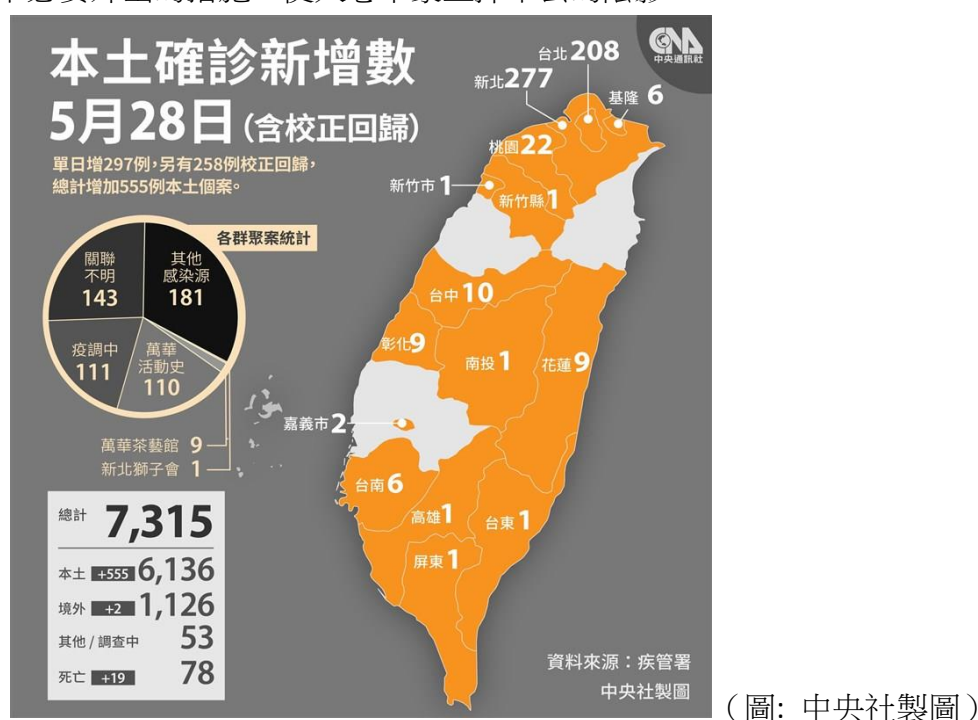


2021 年的開始對整個世界都不好。中國、韓國、日本、義大利等國，在這場突如其來的新型冠狀病毒疫情中付出了慘重代價。把人性的善惡、國家的利益都在這場流行病中明明白白地暴露出來。

而這把新冠之火，近日猛烈的撲向「防疫模範生 — 台灣。」5月中旬疾管署更是針對台北市、新北市疫情下達第三級警戒標準。自發布訊息以來，總確診人數突破 7 千個案。無疑是給向來安樂的寶島投下震撼彈。減少群聚以及避免不必要外出的措施，使人心中蒙上揮不去的陰影。



在新冠病毒給予的當頭棒喝與嚴厲考驗下，該怎麼樣做好自我照護？

居家鍛煉

疫情沒有減緩的情況下，些許公司行號採用分流、分時彈性上班的策略，待在家中的時間變多。在這種情況下運動更重要。童綜合醫院骨科部醫師陳彥志建議，居家期間從事有規律的中等強度運動，例如：騎室內腳踏車、瑜珈、伸展操．．等，對於提高自體抵抗力，避免傳染性疾病感染頗有幫助。

此外，美國運動與健康科學期刊(Journal of Sport and Health Science)中也提到，交替的弓箭步、仰臥起坐等運動，可促進新成代謝，增加身體量能。

新冠肺炎來勢洶洶，除了養成個人良好的運動及衛生習慣，充足的營養可以提升免疫力。

營養師高敏敏表示，疫情期間每天攝取 3-5 份優質蛋白質、三蔬二果，再搭配適量的優若乳是很好的保健法。



圖: GETTY IMAGES

經濟自保

全球經濟都受到重創，彭博經濟（Bloomberg Economics）在近日發佈的《彭博經濟研究報告》中，利用了高頻替代數據（high frequency alternative data）觀察經濟形式的全貌。種種跡象顯示，有很多的發達經濟體實際正在進入二次衰退。

1111 人力銀行副總經理何啟聖指出，這場疫情翻轉了產業運作模式。相繼停業的連鎖效應，「宅經濟」、「遠距商機」順勢而起。疫情改變了原有生活，未來每個人都要有把自己當成一家公司經營的準備，在家工作提供勞務，可能會是工作常態。

無論生活受到了什麼影響，最重要的是不能放棄自我規劃遠景的能力。現今是個十倍速的時代，網際網路科技運用很普遍；可以藉著自己的次要專長(例如: 煮食、手作、園藝...等等)，接一些長、短期專案居家進行。不但增加自我成就感，在混沌未明的大環境裡，是生活的經濟來源。

心靈建設



圖: GETTY IMAGES

疫情雖然是一場突發公共衛生事件，但每天有關疫情的負面消息鋪天蓋地，易讓人產生緊張不安。美國休斯敦華裔心理諮詢師湯夢妮認為，焦慮、驚慌、無助等情緒，將會降低疫情中的生活品質及免疫力。

湯夢妮心理師提供了一個可以緩解情緒的辦法，那就是我們可以將注意力專注於“能夠控制”的行為，比如音樂、繪畫、運動等興趣愛好，冥想和泡泡浴一類的活動也有助於解壓，這些都可以給人帶來心理上的安全感。

另外，可以多多利用社會資源。張老師專線以及其他的心理機構，受過訓練的專責人員能耐心的傾聽及陪伴。

雖然新冠肺炎是百年一見的世界傳染病，也是一場馬拉松式的抗疫作戰時期，好好穩定自我的身心狀態，不要隨意將恐懼造成人我對立，必能健康平安的抵達馬拉松終點！