



New Normal

防疫新常態下的 身心靈御守

文 / 張靜安 圖 / 編輯部

這些日子，整點新聞幾乎無休止地被新冠病毒各樣即時訊息所籠罩
你還好嗎？家人都平安嗎？

期盼疫情終將結束的同時，人們卻已意識到，即便疫情結束也無法把我們帶回原本的世界

我們即將面對的未來，是一個疫情後的新常態。

而在這段危機中應運而生的許多措施，可能都將在未來繼續一段相當的時間。

瘟疫蔓延的全國戒備

新冠肺炎 (COVID-19) 讓兩個專有名詞忽然廣為人知，並不由分說地直搗你我的生活。一個是 WFH (Work From Home, 在家工作)，另一個則是 social distancing (社交距離)。

繼去年 (民國 109) 年初的口罩防護及社交距離之後，因應國內疫情轉趨嚴峻，中央流行疫情指揮中心於今 (民國 110) 年 5 月 19 日更進一步發布三級警戒。

於是臺灣全體商業活動與民眾日常旋即陷入急凍，結婚不宴客、喪禮不公祭、宗教活動停止辦理、休閒娛樂場所暫時關閉，餐廳僅限定外帶服務、企業員工採行作業分流制、大眾運輸也配合以最低動能提供運輸服務。

政府希望大家配合除購買民生物資或就醫等必要性活動外，儘量不要出門，連華人三大節慶的端午節，也大力宣導建議



民眾留在居住地不返鄉與家人團聚共度佳節。

當人人都開始在家工作、上學，非必要不進出公共場所後，街道變得空蕩蕩，只剩下維持社會運作的必要系統的人員依舊每天準時上工。

在防疫自我保護意識下，每當走在熟悉的街道上和錯身而過的人群，一種無法形容的隔閡感油然而生。

這新常態生活已超乎預期、超乎想像的速度，很快席捲人們原本的日常。

可能對有些人來說，是失去原本建立的人際、社群關係，失去身邊平常的支持系統，還有可能是失去工作、失去收入，或是錯失可以向外發展、尋找各種生涯目標的關鍵時刻。

驟然失去這些原本習以為常的自由，讓人感到受挫而無助。有部分的無助來自我們親嘗而理解到原來人類這麼的渺小，在瘟疫蔓延的此刻，生命安全何其脆弱。

而其他的則是面臨失去可能帶來的影響，我們害怕自己身上某部分的價值，某些重要的、能定義我們生命價值的東西，會因為這個不知道要持續多久的隔離生活而不復存在了。

企業迎接生存戰役的加速轉型

而因應這樣巨大的限縮，民間企業何嘗不是硬著頭皮迎戰？

在經歷去年二級防疫的社交距離和國家邊境管制下，旅遊業相關供應鏈產業幾乎命懸一線，餐飲娛樂業亦是慘澹經營。

如今企業深刻體悟到這波疫情在達到群體免疫前恐將反覆，隨時需配合可能更嚴格，影響幅員更加廣泛的

管制措施，必須積極採取彈性作為，以度過難關，於是我們很快觀察到幾個產業界的調整，例如：

1. 農產品產地直送

餐飲服務業因應疫情三級警戒僅能供應外帶訂單，原上游供應給營業單位的食材消耗量銳減，連帶整個供應鏈受到影響，因此社群平台上出現許多支持食材供應商的社團。



由原產地或供應鏈最上端，將原先要供應給餐廳的食材，以「福袋」或「綜合新鮮包」的包裝方式放上社團平台販售，提供居家民衆依據自己生活型態購買。一來降低民衆外出採買的風險；二來享受產地直送的新鮮食材，免除食材的浪費；三來也可以優惠價格採購節省錢包消費。這樣的方式也形成一個強大的支援網，讓產地生產者的食物能維持供應，同時支持小農或小型店家維持些許收入，友善環境，以待來日解封之際，供應商的產能可以順利恢復。

2. 餐飲服務業及消費品牌的轉型

許多餐飲高檔名店開始轉型提供外帶服務，研發可外帶的新產品，推出便當或是冷凍調理包讓顧客在家也能享用以維

持營運；而消費品牌公司製作精美的線上型錄，串聯 VIP 社群群組提供最新商品推薦、優惠、下單及試用預約。

這種消費模式改變，可以看出企業積極反應現況，從線下 (offline) 到線上 (online)，從 B2B2C (Business to Business to Consumer) 開始轉移到 D2C (Direct To Consumer) 的務實模式。

3. 企業資訊流的虛擬化轉型

此次疫情同時也刺激了企業數位化、雲端化、系統化的方向，加速進行這一波勢不可擋的未來趨勢。疫情的破壞性，也讓政府、企業團體明確地認知到快速轉型的必要性，繼而實施系統線上教育、流程作業、加密防駭、資料保護及異地備援等相關措施和相關設備進化工作。

瘟疫像場震撼教育，這些不得不因應的變化影響了商業型態的方方面面，鞭策企業並積極修正。

強化內在「靈性」力量，創造內在的穩定

省去了通勤時間、化妝打扮、非必要的社交聚會場合，這樣的社交距離 (social distancing)，原有不少好處，給自己多了獨處的時間和空間。不過很不一樣的是，這場自我隔離並非是一道選擇題，而是個不知何時才能終結的新常態。

我們與尚不知要持續多久的疫情抗戰，害怕出門、害怕群聚，走在路上與室內要戴口罩並保持社交距離的狀態，要如何保持健康的自我心理，也同時維持和他人與社會的心理連結呢？

有一套用在護理領域的紐曼系統模式



(Neuman System Model)，或許可以幫助我們思考如何在限縮的生活與移動空間中，仍能最低限度保有人際與社會的連結感。

紐曼系統模式主張「人為完整個體」，認為人是一個開放系統，直接與周圍環境發生關係，並相互影響，當系統不穩定或不平衡時，人就不健康。

每個人乃是由生理（身體的結構及功能）、心理（心智的運作過程及其關係）、社會文化（社會暨文化的參與）、發展（生命發展的過程）與靈性（信仰及心靈相關領域的影響）等五種互動成份所構成，人們藉由這五大元素與環境互動，並主動去適應或調整環境。

在疫情的內環境染病風險與保持社交距離的外環境的雙重威脅下，人們的生理、心理、社會文化、發展等四大基本結構都深受負面影響，此時需要增強「靈性」的內在與自發性，以尋求更高層次的靈性正向力量。這些創造的環境乃是由潛意識察覺，以及自尊、信念、正能量而來。

利用各式由內而外的心理保護機制如有建設性的自我樂觀正向的思考、信仰力量的尋求、主動發展人際網路的支援等等，在既有的環境裡使身心靈得以穩定，達到最佳狀態，等待疫情過去。

疫情後新常態的幾個衷心建議

疫情蔓延下，回顧這段時間以來的社會運作，當學生不用來學校，而改用線上教學，當同事不用來辦公室上班、把所有會議改成線上，此種同學不再一同學習，同事也不再一同工作的日子過久了，會不會漸漸失去了人的溫度？

再看看待在家中的高齡長者多是身體衰弱、高死亡率的族群，想要維持原本就有限的社交活動或外出就醫的處境更加艱難，尤其這波疫情對於心肺功能具強大攻擊性，使得年長者對疫情的焦慮將更甚於青壯年，需要更多關心與照顧。

當實體的社交距離被限制與約束之際，善用由歸屬感而生的心靈依靠，保持與家人與朋友的心理連結更顯重要。產生歸屬感的有效方式之一，就是透過與他人有連結、有關係的狀態，一種需要或被認同的感受。它涵蓋了親情、愛情、友情、街坊鄰居的人情，許多研究均顯示，活躍參與人生、與他人有連結的人，通常比較快樂，身心比較健康，遇到重大改變與人生轉折時也更能積極處理，正向面對。

換個思考，即便是被動的獨處，也是適合好好整理自己的時機。獨處的空間下面對憂心或焦慮，向內去探索、去感受，繼而尋求身心的安定。與其被動的憂慮恐



懼，幾個居家建議讓你更從容地面對疫情後的新常態做好準備：

1. 建立與自己的對話習慣

不要緊盯著 24 小時連播疫情的新聞頻道不放，知道必要訊息即可，其餘無需再徒增焦慮。

沉澱自己，把所有的情緒、感受、想法都用文字具象化，釐清自己的思緒。

不需要華麗辭藻，只要最能表達自己感受的字句即可。漸漸地你會發現不同面貌的自己，像是發現新大陸開始一次次的對話、反思跟體悟，剔除不必要的恐慌，像淘金似的沉澱自己生命中未竟的

目標和順位整理，進而更安定自己的心靈。

2. 做居家環境斷捨離的好時機

不要囤積食物與物資，臺灣物資沒有短缺問題！

有意識地關注生活中一切的空間與動線，重視生活中會用到的一切物品，將不需要的轉捐贈給需要的人或協會，更有意識的去消費，而不浪費資源，你會得到一室的質感、自在與舒爽。

3. 飲食均衡、固定運動，強化身心免疫力

千萬不要丟下生活的儀式感，早上從一杯溫開水晨喚你的腸胃蠕動，練習為自



己好好做一頓健康、鮮豔又美味的營養早餐，開啓新的一天，一日三餐都要好好進食，美味之餘更留心於均衡飲食的攝取。

嘗試靜坐冥想，或自己、或跟三五好友一起開視訊看 Youtube 運動健身，固定每週二、三次的運動習慣很值得試試，固定運動都有助於釋放身心壓力、強化免疫力。

4. 劃定工作與休息的界線，喘口氣再出發

在家區分出明確的工作區域、休息區域與運動區域，在休息區就不要想工作。

工作前梳洗乾淨，換上舒適衣物的儀式

感不要省略，精神抖擻的你將擁抱最佳狀態。

在家工作時，常會一工作便忘了時間，因此「在工作時間劃定界線」(set boundaries on work schedule)，確保每日工時在合理範圍內，盡可能維護身心靈的平衡。

5 與孩子一同建立生活新常規

接受不完美，不做滿分家長，也不苛求滿分小孩！

用室內體能運動，代謝孩子們每日重新充飽電的旺盛精力！此外也建議準備作業本、畫畫紙、色紙、科學教具、積木、



小樂器、瑜珈墊、種綠豆等工具，讓小孩每天都完成視訊教學外固定分量的遊戲及運動，鼓勵和孩子約定建立每日一小時的閱讀時光，彼此分享心得，你們將更加親近。

6. 花點時間跟家人、好友對話是值得的

不掩飾自己的脆弱，分享彼此的焦慮、害怕，或是自嘲生活中的所有的荒謬或感動。

花時間給身邊的人、重視的人。儘管只是一封訊息、一通電話或是一場視訊，讓彼此知道對方的狀態，建立彼此之間的支援網 (support net)，這樣時期的互相支援更是重要。

假如很久沒開同學會，不妨趁機約開個線上同學會，或是好友約一場創意廚藝視吃大會吧。

疫情終將過去，人類與病毒和平共處的疫後新常態

疫情突然爆發，替這片土地的人帶來前所未有的衝擊，徹底改變了人們的生活模式、改變了許多的人生、甚至奪走許多人的生命帶來的無限傷痛。期盼疫情終將結束的同時，人們卻已意識到，即便疫情結束也無法把我們帶回原本的世界。

我們即將面對的，是一個疫情後的新常態。而在這段危機中應運而生的許多措施，可能都將在未來繼續一段相當的時間。

由另種角度來說，疫情某種程度上加速了本來就已在發展的事：去全球化、遠距工作、企業因應快速變化的團隊合作和領導能力、社會與工作場所的安全性、以及你我學會維護獨處下的健康狀態等。

或許，在人類與新冠病毒發展出和平相處對應之道的那一日來臨前，我們仍有許多的陣痛期，卻不失一個讓自己重新調整、反覆審視、再次學習、讓自己身心靈安定更加提升的時機。

不過度追蹤疫情新聞的即時更新，讓自己陷入無謂的慌張與壓力，做好自身能做到的就已足夠。

疫情洶湧而詭譎，這些不安、難過，和痛苦，可能還會持續。然而，此刻在經歷空前危機的我們，正在培養更多韌性和力量，好在這波疫情巨浪中得以安身立命，以做足準備迎向在疫情後新常態。

