



范佩貞博士辦公室
Dr. Angela Fan's office

Creative Coping for Older Adults during COVID-19 : How to Stay Safe and Sane

面對新冠肺炎，老年人該怎麼保持身心健康？

Karestan Koenen :

各位早安，感謝您參加我們今天由哈佛陳曾熙公共衛生學院，舉辦的新冠肺炎心理健康論壇。今天，我們很幸運能討論一個我們很多人都想談的議題，那就是在新冠肺炎疫情期間，老年人該如何應對？如何保持身心健康。正如我們所有的論壇一樣，這次的論壇內容也會被錄影下來，我們會先請人上字幕，通常只需要幾天就會把影片公開在網路上，所以您之後也可以在網路上重看，論壇內所有的資訊與投影片都可供分享，歡迎傳給無法即時參與論壇的朋友。

此論壇的形式為 Q&A，我們有兩位主要參與論壇的講者，Archana Basu 博士是我們的主持人，負責整理觀眾的問題，所以請不吝將問題留言在討論區，我們已經有些觀眾提出問題了，但若想要讓我們回覆您的問題，請使用討論區，而如果您還有其它的疑慮，也請留言，我們的網站連結也會放在那，那我們就開始吧。

我首先介紹 Archana Basu 博士，她現在擔任麻省總醫院的臨床心理師，同時也是哈佛醫學院的助理教授，以及陳曾熙公共衛生學院的研究員。謝謝 Archana 今天為我們主持。

Archana Basu :

謝謝 Karestan，能介紹我們今天的講者是我的榮幸。她們待會會講述現在遍佈全球的新冠疫情所帶來的影響，值得一提的是，老年族群已被證實在接觸病毒

後，特別容易出現併發症，而且在一些為了大眾安全的公衛規定下，特別容易受到影響。

我們今天的講者分別是 Olivia Okereke 博士以及 Christine Ritchie 博士，她們負責講解疫情對老年族群造成的特別影響，並提供一些應對的方法及資源。

Olivia Okereke 博士是合格認證的老年精神科醫師，也是哈佛醫學院精神病學副教授，同時還是哈佛陳曾熙公共衛生學院的流行病學副教授，以及麻省總醫院老年精神醫學的項目主任。她的研究目標包括：找到在精神衰老中，可改變的風險因素，並將獲得的知識，轉化應用在預防晚年抑鬱和認知能力下降的對策中。她的研究獲得了美國衛生研究院、哈佛和基金會的支持。她目前正在研究飲食因素如何能影響晚年認知能力下降和抑鬱，如何作用於它們的風險與預防；還有研究在晚年抑鬱症中，種族差異和民族差異，以及晚年抑鬱症的嚴重程度和治療方法。她還探討了晚年抑鬱症與焦慮症，和生物老化的分子標記之間的關聯，並觀察這種關聯，是否可能影響少數族裔老年人的健康差異。

她積極發展老年精神醫學的知識和培訓，並以教職員和指導委員的身分，參與了兩個美國衛生研究院資助的老年心理健康 R25 培訓計劃。在社區層面，她在社區和老年中心提供關於大腦老化的健康教育，並在麻薩諸塞州各地提供相關諮詢服務。她曾是董事會成員，也曾任職於阿茲海默症協會中，麻薩諸塞州和新罕布什爾州分會的醫學及科學諮詢委員會(Medical and Scientific Advisory Committee)。在全國層面，她是美國老年精神醫學協會的董事會成員，也是他們研究委員會的副會長。

Christine Ritchie 博士是老年醫學科的主任(Kenneth Minaker Chair)，她是合格認證的老年精神醫學專家，也是位安寧護理醫師，還擔任麻州總醫院的安寧護理部和老年醫學部的研究主任。她的研究主要探討如何優化患有慢性嚴重疾病和多種疾病的患者的生活品質。她共同領導了美國護理研究機構(National Institute of Nursing Research)所資助的安寧護理研究合作社(Palliative Care Research Cooperative)和美國居家基層醫療學習網絡，旨在改善對閉居族群的理解和護理。Ritchie 博士還擔任美國米爾肯研究院高齡化及嚴重疾病中心的主任，該中心位於麻州總醫院，致力集結研究人員，透過應用介入、執行、人口健康和衛生政策研究等相關方法，一起探究如何促進老年族群福祉，及改善重病患者的生活。那我現在交給 Ritchie 博士。

面對新冠肺炎，老年人該怎麼保持身心健康？

Christine Seel Ritchie, MD, MSPH

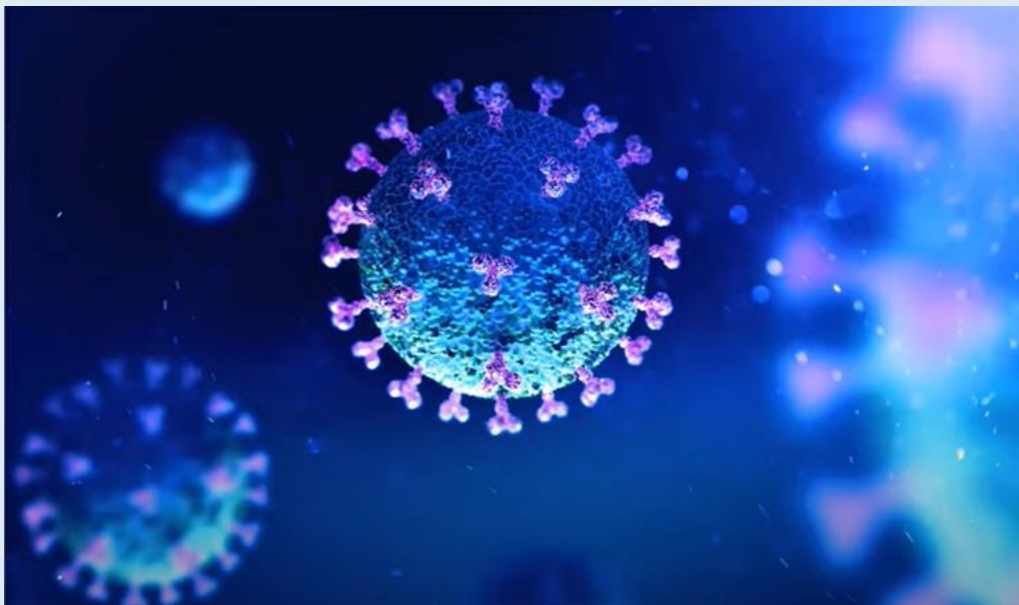
老年醫學科主任

麻州總醫院

推特帳號：@RitchieCS

Christine Ritchie：

大家好，很高興能與你們見面。在這個不尋常的一年，我很榮幸能談論我們心中可能都有的疑惑。



毫無疑問地，現在對我們來說是艱難的時刻，因為實在有太多事在同時發生。很多是我們以前從未經歷過的，像是冠狀病毒、失業率大幅提升，以及越來越顯著的隔閡，尤其是對於黑人、原住民和有色人種而言。

現在對老年族群來說，也是很艱難的時期，因為新型冠狀病毒對年紀較長且有慢性病的人影響更大。因此，這種情況促使大眾對老年人日益重視和關注。坦白說，如果你是老年人，被公共衛生官員限制要遠離他人，要保持社交距離，而且如果你跟我們一樣，很厭倦這種隔離和保持社交距離的生活型態，你可能

快被逼瘋了。而如果你家中有老小要照顧，他們可能也快受夠了這種生活，甚至感到焦躁不安，這會讓你原本就難熬的生活雪上加霜。現在在其他州的新聞更讓我們覺得解除隔離的生活遙遙無期，或擔心我們至少還要再撐五到十個月。所以重點是，我們在這種無法預測、前所未有的疫情下，要如何既能保持安全又能維持心理健康呢？

- **Maintain Healthy Eating** 維持健康飲食
- **Avoid Isolation** 避免孤立
- **Stay Informed but not Obsessed** 關注新資訊，但不要沉溺
- **Talk to Others** 多與人聊天
- **Engage any and all help that you need** 不要害怕尋求幫助
- **Relax and Play** 放鬆、找娛樂
- **Step Outside** 去戶外走走
- **Take a Deep Breath** 深呼吸
- **Remember to Wash Your Hands** 記得洗手
- **Engage in Gratitude** 懷著感恩的態度
- **Sustain Routines** 維持日常安排
- **Sleep** 睡眠

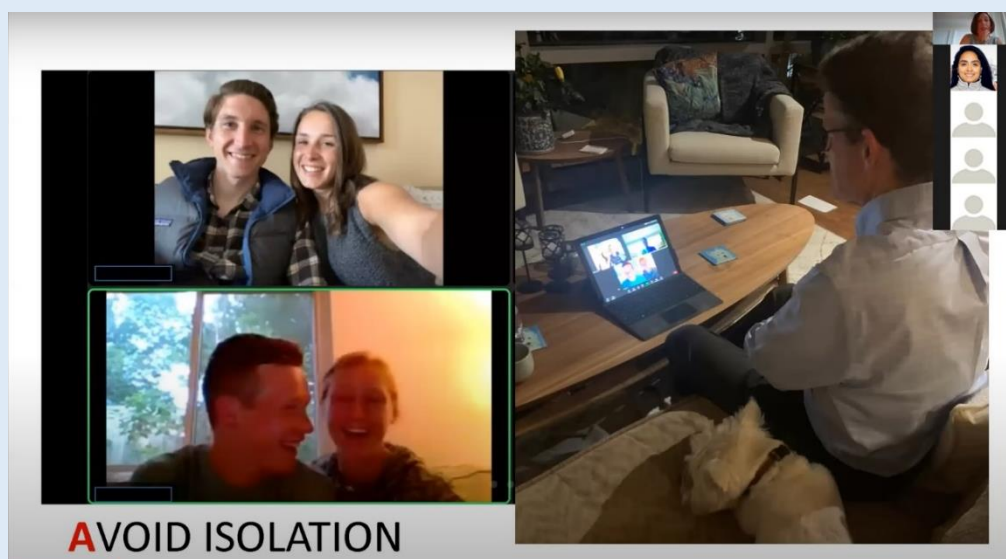
這張表的內容是美國衛生研究院提供的，有可以用來輔助記憶的口訣，我想用這張表來講解我們究竟要如何在這個不尋常和困難的時期保持身心健康。

維持健康飲食，避免孤立，關注新資訊，但不要沉溺，多與人聊天，不要害怕尋求幫助，放鬆、找娛樂，深呼吸，記得洗手，懷感恩的態度，維持日常安排，睡眠。這張表的優點在於它們都是有根據的，而且是根據在新冠肺炎疫情期間甚至是在疫情前就蒐集的大量數據。



首先是「維持健康飲食」，Okereke 博士對這方面一直有在做實際研究。但我認為所有人都應該要知道，在現在這種時候，選擇對身體健康有益的食物尤其重要，疫情期間有很多種飲食方法值得運用，你可能聽說過許多不同的飲食方法，像是地中海飲食、得舒飲食、麥得飲食等等。但我今天想特別介紹「麥得飲食」，因為這種飲食方法已證實能改善我們的身體健康，還能幫助我們的認知功能，「麥得飲食」主要是基於水果、蔬菜，尤其是漿果、綠葉蔬菜、堅果、全穀物和健康肉類。當你運用這種飲食方法，並細細品味、享受每一口，在享用每一餐時，都可以讓自己心情更好，也可以幫助你的心理健康。

我們也應該知道目前沒有任何證據顯示新冠病毒能透過食物傳播，因為這些病毒在食物表面的生存能力很差，如果在用餐前按照我們推薦的方式洗手，就是用肥皂和水洗手至少持續 20 秒，那你在用餐時是絕對安全的。吃健康的食物對你的身心是有益而無害。



第二個重點是「避免孤立」，在這個世界似乎不斷將我們推向與社會隔絕的處境時，正是我們必須避免孤立的時候，所以多與他人聯繫，與家人和朋友聯繫，或是與其它熟人聯繫。想想某個也許你在高中認識的人，看看他們在哪裡，如果你很久沒有聯繫他們的話，看看是否能敘敘舊。

或是找個新興趣，上網看是否有人有跟你同樣的興趣，或許可以一起在線上分享你們的愛好。你可以參加線上的讀書會，或甚至是自己創個讀書會，你也可以加入互助會來幫助別人。其實有很多方式可以與他人交流，雖然與他人連結、交談確實會消耗一點你一天的活動力，而且很多時候我們也有各種原因阻撓我們去與他人交流，但不可否認的是，孤獨感和與社會隔絕不僅僅是會讓人心情不好而已，它們確實會影響一個人的生活品質，甚至是增加共病症和死亡的風險。所以就我以上所述的種種原因，「避免孤立」是尤其重要的。



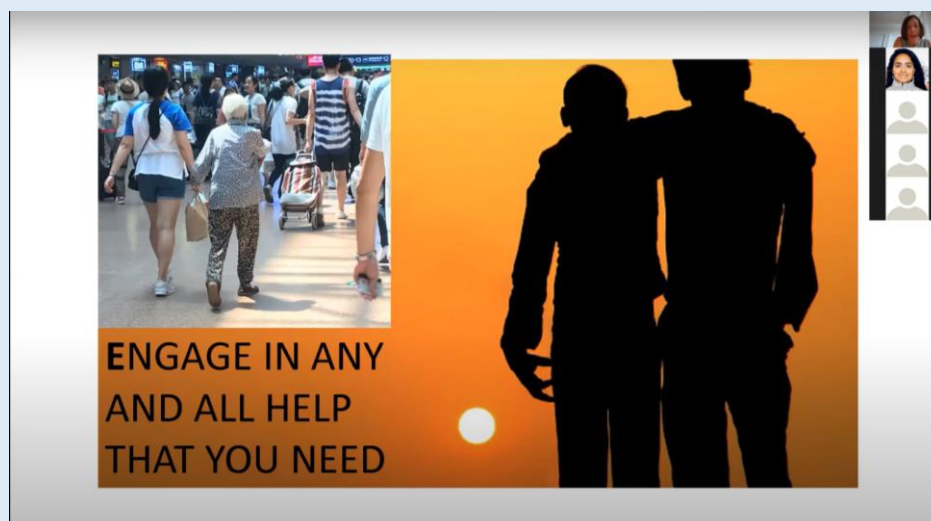
第三個是「關注新資訊，但不要沉溺於新聞或社交軟體」，我們當然須要透過新聞了解自家附近哪裡開放，哪裡關閉，也要知道各州和各郡的新冠肺炎確診率，但重要的是絕對不要讓新聞佔據了你的生活。

你可能還記得，中國武漢是我們最先知道新冠肺炎爆發的地點之一，在對武漢社區居民的一項調查發現，每天花超過兩個小時關注社交媒體和新聞，會增加焦慮和憂鬱的發生率。雖然專門針對老年人的相關研究很少，但我們確實知

道，不過度關注社交媒體，對於一個人的整體健康是很重要的。尤其是在睡前更要避免吸收這類資訊，才能享受更好的睡眠品質及睡眠衛生。

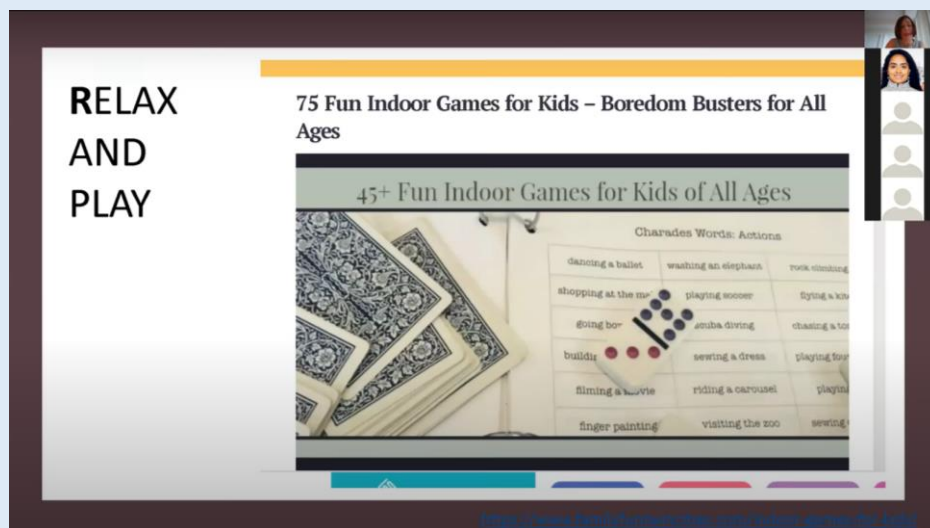


「多與人聊天」，理想上，聊天的環境最好是在戶外，如果沒辦法維持 1.8 公尺的距離的話，也至少要戴口罩，遮住自己的口鼻。但是這種方式對聽障人士很困難，所以我想要提供一些方法建議。如果你有聽力障礙，發現當彼此的嘴巴被口罩遮住時很難與他人交談，你可以運用現在手機上很多的應用程式有類似助聽器的功能，像是 Otter、Ava 或是 Live Transcribe。現在還有許多無需處方籤即可取得的設備，它們也有像助聽器的功能，例如 Bose 耳機、IQbuds Max 和口袋式傳話器等等。所以不要讓你的聽力阻礙你與他人聊天、交流，只要找到解決方法，就能與他人有更深的連結。



「如果需要幫助，不要害怕求助」，將你的需求說出口，試著找人來幫助你，在波士頓老化和成人服務中心(Boston Aging and Adult Services)的老當益壯委員會(Age Strong Commission)，有 311 服務專線可以為你提供幫助，美國

退休人員協會(AARP)、國家老齡研究所 (National Institute on Aging)、1-800 AGE-INFO 的專線和網站都有提供多資源。事實上，你只要知道「1-800 AGE-INFO」有提供很多有用的本地資源可以使用，尤其是在這個特別艱困的時期。像是阿滋海默症協會也能提供幫助，而如果您是家中主要的照顧者的話，家庭照顧者聯盟(FCA)也有資源，以及友善關懷專線：1-800 971-0016 和 1-800 971-0016，這些都是你可以使用的。



「放鬆、找娛樂」，我們很容易因為都關在家，無法跟平常一樣娛樂放鬆，所以我會建議大家試著找好玩有趣的事來做，不論是跟別人一起或是自己做都可以。也許你可以玩線上的比手畫腳遊戲，你可以以新的方式學習做以前沒做過的事，如果原本要兩個人玩的遊戲，現在你可以學著自己一個人玩；你可以重拾以前的愛好，像是針織、鉤針編織鉤針、刺繡，或者是做木工，給自己放個假，好好放鬆，因為這對長期待在家的你會有很大的幫助。



「去戶外走走」也很重要，最近有許多研究表明，隨著年齡的增長，規律地進行中度和高強度的運動很重要，尤其是對於整體健康和大腦功能的改善很有幫助。最近的研究建議每週至少 150 分鐘的中度運動，能最有效地改善我們的身體健康和生活。而如果想要增進體力，每週至少要運動二到三次，這樣還能減少跌倒的風險，並增加你整體的骨量和骨密度。



「深呼吸」，現在有許多研究證實，只要改善呼吸方式，這麼簡單的事情就可以減輕我們的壓力，降低心率和血壓，還可以幫助我們的身體更能控制慢性疾病，包括慢性疼痛。人們常將呼吸視為理所當然的事，我們平常也不會去注意到自己的呼吸，所以我很推薦大家從現在開始，如果你還沒開始的話，練習深呼吸，就算只有一下子也好，注意你呼吸的節奏，感受空氣的進出，感受吐氣時橫膈膜擴張，吸氣時肺部擴張。試著每天都做深呼吸的練習一兩次，隨著你越來越習慣這種呼吸練習，即使是用短暫的休息時間來做也可以，你可以去探索更多其他種類的呼吸練習，它們也是靜觀練習的一部份，然後真正改善你的整體健康和生活。



我們一再被提醒要「記得洗手」，但我們所強調的洗手不僅可以讓手保持乾淨(雖然這也很重要)，洗手更可以幫助你減輕壓力，幫助你提升生活意識，意識到自己與他人的生活的區別。你可以邊洗手邊哼歌，找一首至少能讓你唱 20 至 30 秒的歌，一首你喜歡的歌，在洗手時唱，感受水流過你的指縫，享受肥皂的香味。將洗手的時間用來感受自己生活中的幸福，讓洗手不再只是用來避免新冠病毒的枯燥程序而已。



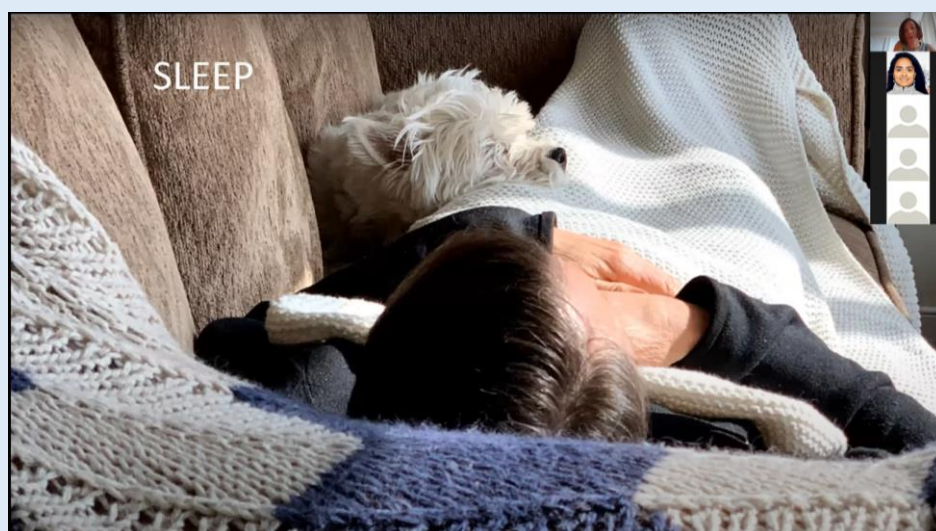
「感恩」在提高人們的整體健康和幸福感方面很有幫助，研究也證實「感恩」能改善我們的免疫系統、睡眠品質和生活品質。

有很多方法能幫助我們懷有感恩的態度，你可以利用寫感恩日誌的方式，紀錄你每天感恩的小事；你可以寫信給你感恩的人，或許你很久沒與他們聯絡了，可以藉此機會表達你的感恩，我發現我們時常不經意地就不再關心我們視為理所當然的事。以我自己為例子，我的公寓外種了繡球花，有一次我停下腳步欣

賞這些繡球花後，我的心情就變好了，我很感謝這些美麗的繡球花的存在，儘管它們什麼也沒做，也讓我心情變得很好。

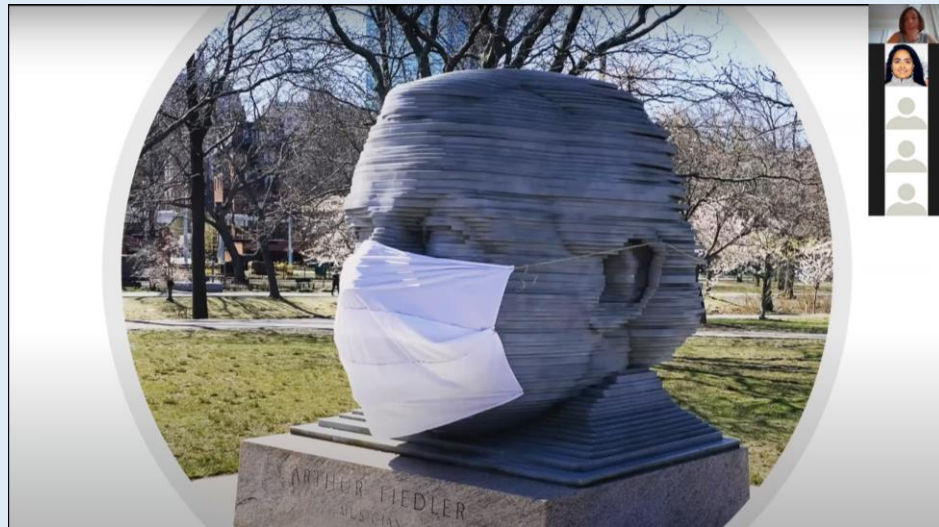


「維持日常安排」有很多的優點，我們從一開始到現在所講到的好習慣都很有幫助，我們只須要將這些習慣融入到我們的日常生活當中，保持規律。在新冠肺炎疫情期間，很多事都變化無常，難以預測，所以保持規律的日常安排能讓我們有重新掌握生活的感覺，每個人對規律的日常安排的定義都可能會不同，有些人只須要簡單地寫下一天想做的事並完成，就覺得是有規律的一天；而有些人則是喜歡以時間表的方式，寫下一整天的日程安排。不論是哪種形式的日常安排，都可以讓你心情更好，讓你有重新掌握生活的感覺。



最後一個是「睡眠」，睡眠在現代是個大難題，你可能在新聞和媒體上得知很多人都有睡眠的問題，但睡眠卻非常地重要，睡眠能改善我們的整體健康，幫助我們的腦袋運作更順利，睡眠還能提高我們的適應力和應對力，幫助我們處理生活中各種不同的壓力。

所以我很推薦大家試著找出有什麼可以幫助你的睡眠的方法，並遠離會讓你失眠的東西，找到後就要維持那些能改善你的睡眠衛生的習慣，以每天至少 6 至 8 小時的睡眠時間為目標，以改善你的適應力。



以上種種都是可以幫助大家減輕壓力的方法，包括維持健康飲食，避免孤立，關注新資訊，但不要沉溺，多與人聊天，不要害怕尋求幫助，不論是自己或是家人的需求，學著放鬆，深呼吸，記得洗手，懷感恩的態度，維持日常安排，還有注重睡眠的重要。



我現在希望大家在接下來的 10 到 15 秒中，從我剛剛介紹的好幾種減輕壓力的方法中，挑出一個你覺得現在就能開始的來做，並對自己許下承諾，為自己創造去做那件事的動機，完成後與其他人分享，我希望能藉此增進你們的身體健康，並幫助你們在這個不尋常的時期保持心理的健全。

我的部分到這結束，我將停止共享我的螢幕，並將發言權交給 Okereke 博士，讓你們聽聽她的想法與建議。

面對新冠肺炎，老年人可以怎麼應對？

Olivia I. Okereke, MD, SM
精神醫學和流行病學副教授,
哈佛醫學院
哈佛公共衛生醫學院
老年精神醫學主任,
麻州總醫院

Olivia Okereke：

感謝 Ritchie 博士精彩的介紹，她以一些非常重要的概念讓世界各地的人都能運用，讓老年人知道在面對新冠肺炎時，該如何幫助自己保持健康。

我的簡報主要會講解一些老年族群本來就有的病症，還有他們在疫情時可能會遇到的挑戰，特別是心理健康狀況方面。

老年族群中風險更高的人

風險最高的的年齡組——發病率、死亡率
不良心理健康後果的特殊風險

- 原本就有的精神疾病
- 慢性嚴重精神疾病
- 認知功能障礙
- 阿茲海默症、失智症及相關病症

正如我們剛才從 Basu 博士和 Ritchie 博士的介紹中聽到的那樣，老年人在與新冠肺炎相關的發病率、死亡率、住院率和併發症發生率都比較高。但在 60 歲或 65 歲以上的老年族群當中，我們認為有一群人更容易受到新冠肺炎的傷害，那就是在原本就有精神疾病的老年人，他們有慢性嚴重精神疾病，像是精神分裂症、躁鬱症、精神失常，或是有認知功能障礙，包括阿茲海默症和失智症。

老年族群中風險更高的人

- 常見症狀
 - 憂鬱症、焦慮症、酒精及物質濫用等等
 - 25% 終生盛行率 > 60 歲
 - 現在光憂鬱症就有 10% 盛行率
- 在新冠肺炎疫情下的心理健康負擔
 - 除了應對新冠肺炎，還要應對精神方面的共病症
 - 與他人隔離的情況下，疾病惡化風險增加
 - 社交隔離造成壓力
 - 擔憂可能染疫危害健康

憂鬱症、焦慮症、酒精及物質濫用，這些病症其實非常普遍，患有精神疾病和有物質濫用情形的終生盛行率，在老年族群中約佔 25%。以憂鬱症來說，現在的盛行率就有 10%。

所以這意味著有很大比例的老年人有過精神方面的共病症，且正在面臨新冠肺炎的挑戰。我們必須思考有什麼情況可能會影響到他們的健康，讓疾病惡化的機率更高。以壓力來說，由於在疫情中須保持社交距離，老年人易因為與社會隔離而感到壓力；在應對新冠肺炎時也會感到壓力，因為他們知道若感染新冠肺炎，一定會危害他們的健康；而且加上現在社會上發生的種種事件，這些擔憂都可能都是使精神疾病惡化的誘因。

有精神疾病的老年人，壓力增加如何應對？

- 降低精神疾病惡化的風險
 - 與健康照護機構保持聯繫
 - 越來越多線上的醫療服務
 - 追蹤治療改變效果、療程效果
 - 將心理健康擺第一，不論是自己或他人

患有這些病症的老年人，必須與他們的健康照護機構保持聯繫，這很重要。幸運的是，在醫院和學院的醫療機構，以及社區和私人的相關機構，現在有越來越多線上的醫療服務，病人獲得治療的方式越來越方便，可以追蹤改變治療方式的成果；有更多短時間的諮商；還能追蹤療程效果，有很多方法可以增進醫療資源的利用。

但我們也知道，在新冠肺炎疫情期間，我們面臨的一個大問題是醫療保健的整體使用率下降，當然心理諮商的醫療保健也不例外，所以我呼籲大家將自己的心理健康擺第一，也請鼓勵身邊的人不要中斷心理治療的療程。

新冠肺炎與患有嚴重精神疾病的老年人

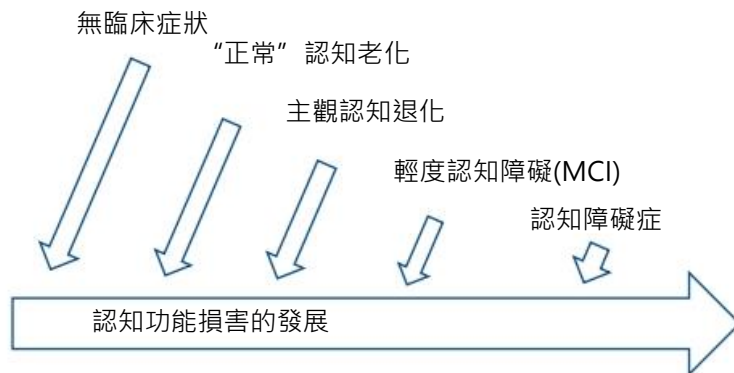
- 嚴重精神疾病
 - 基線上較高的發病率，提前 25 年的過早死亡風險
 - 高負擔的共病症導致較嚴重的新冠肺炎併發症
 - 新冠肺炎帶來的壓力與恐懼：可能造成危急的醫療狀況
- 應對方法
 - 家人、朋友、照護提供者和呼籲者
 - 積極措施
 - 擴大幫助範圍
 - 更頻繁地聯絡病患，確認健康狀況
 - 安排更多次的問診治療
 - 積極關懷病患，確認是否滿足基本需求

請記住，與沒有嚴重精神疾病（如躁鬱症和精神失常）的人相比，患有嚴重精神疾病的人在基線上有較高的發病率和提前快 25 年的過早死亡風險。糖尿病、高血壓，以及許多其他高負擔的共病症，容易導致最嚴重的新冠肺炎併發症，這些又會加重他們對健康問題的壓力、擔憂和恐懼，進而導致這些老年人面臨危急的醫療狀況。所以為了要避免這種情況的發生，我們的應對方法就必須要更積極，我認為這個可以由家人、朋友、照護提供者和呼籲者來幫忙，採取更積極主動的措施。

舉例來說，在我們的老年精神醫學小組中，我們現在更頻繁地聯絡病患，確認他們的健康狀況，安排更多次的問診治療，並且更主動地與患者和他們的照顧者聯繫，確認他們是否滿足基本需求，像是有沒有人能遞送食物、雜貨、醫藥品等生活所需，確保生活穩定。

就算在沒有新冠肺炎的情況下，他們的嚴重精神疾病還是很有可能傷害他們的健康，而現在的新冠肺炎又雪上加霜，這很有可能會讓他們的負擔更大。

新冠肺炎與患有認知功能障礙的老年人： 隨年紀增長的病情惡化

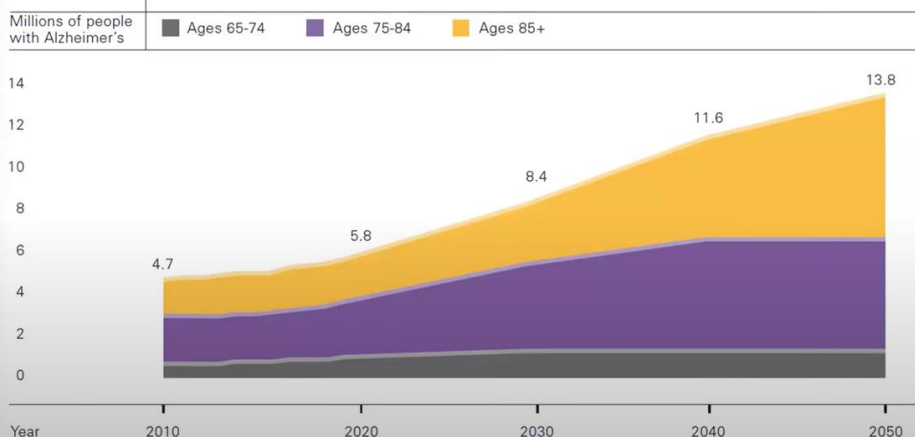


另一個很重要的層面是老年族群普遍有認知障礙，但每個人的程度都不同，很大部分的人是無臨床症狀的，他們沒有任何症狀，也沒有任何認知問題，但隨著年齡增長，他們身邊會有越來越多人主觀地注意到，他們可能記憶力變差或不太能保持條理。最後，隨著年齡的增長，輕度認知障礙的患病率越來越高，甚至是更嚴重的認知障礙症，像是阿茲海默症或失智症。我們要注意的事，其實有認知障礙的患者佔老年族群很大一部分。

新冠肺炎與患有認知功能障礙的老年人： 不斷增長的失智症負擔

figure 5

美國 65 歲以上患有阿茲海默症的人口數預測圖 (2010 年至 2050 年)



Alzheimer's Association, 2014 Alzheimer's Disease Facts and Figures, Alzheimer's & Dementia, Volume 10, Issue 2

截至 2019 年或 2020 年，我推估美國 65 歲以上的族群中，有 580 萬人患有阿茲海默症。而這個人口數還會再增加，因此，有很多老年人都正在應對不同程度的認知障礙。

新冠肺炎與患有認知功能障礙的老年人

- 新冠肺炎帶來的挑戰
 - 更少的資源，做事難度更高
 - 保持社交距離 → 更難取得心理層面的協助
 - 環境與習慣被迫改變 → 失智症之精神行為症狀(BPSD)的惡化
- 應對方法
 - 讓照顧者及家人提供協助
 - 提供資源與協助，讓患者能運用科技與他人保持聯繫，保持條理
 - 幫忙安排食物與藥品遞送
 - 擴大幫助範圍，並常聯絡患者以確認狀況
 - 減少工作量，將事情分成小部份分次解決

所以這意味著，在應對新冠肺炎帶給我們的挑戰時，心理層面上能幫助我們的資源變少了，我們很多人原本認為不難的事，現在做這些事情時變得困難。要同時處理多個事項很不容易，而且現在有越來越多事要求你必須在遵守社交距離的規定下完成，以前我們在解決問題時覺得理所當然的方法，現在使用的難度也變得更高了。

而保持社交距離意味著獲得更少與家人朋友相處所帶來的精神支持，人們的生活環境與習慣也被迫改變。對於患有失智症的患者來說，日常生活環境與習慣的改變，往往是失智症行為症狀最嚴重的誘因，造成憂鬱、焦慮、易怒、身體困擾和身體激動等症狀的惡化。

因此，在盡可能幫忙的範圍內，安排照護夥伴和家人來幫忙很重要，協助病患運用科技，讓他們能看影片、使用軟體，幫助他們與他人保持聯繫，保持條理；請他人協助遞送他們需要的食物和藥品；還有前面說過的，擴大幫助範圍，並常聯絡患者以確認狀況，這很重要；最後，找到可以減少或減輕工作量的方法，以應付日常生活挑戰的壓力，因為在新冠肺炎疫情的影響下，要做的

事更多，能得到的幫助卻更少，而對於患有認知障礙的人來說，這更是一個沉重的負擔，所以要將事項分成小部份分次解決對他們來說很重要。

新冠肺炎與老年族群：關心照護夥伴

- 新冠肺炎給照護夥伴帶來的挑戰
 - 很多照護夥伴自己也是老年人
 - 保持社交距離不實際也不可行
 - 有負擔過重和疲倦不堪的風險
- 應對方法
 - 幫助：提供照顧者幫助，讓他們覺得受到尊重
 - 鼓勵：提供資源，增強適應力
 - 教育：提供增強適應力與保持健康的方法

我們必須考慮到這個事實：很多老年人，大部分有認知障礙的老年人，他們的照顧夥伴可能就在這些老年人的身邊，非常努力地幫助他們面對新冠肺炎的挑戰，而這些照護夥伴很多自己也是老年人。

這意味著，我們經常論及的保持社交距離的做法可能不實際，甚至是不可能，舉例來說，一個患有認知障礙或失智症的老年人，他的主要照顧者就是跟自己住在一起的年長配偶，是無法保持社交距離的。

因此，我認為有很多現實問題需要仔細考量，比如對於如何保持心理健康的建議，我們必須將這些建議依照他們的需求個人化。而照護提供者也會有負擔過重和疲倦不堪的風險，因此，Ritchie 博士稍早談到的增進適應力和保持健康的方法及一些資源，我希望鼓勵照護夥伴和照護提供者們，多多利用這些方法和資源來幫助自己，確保他們有人可以幫忙分擔照顧病患的工作，並讓他們覺得自己是有能力的且受到尊重。

新冠肺炎和弱勢老年族群的風險增長

- 不成比例的影響
 - 醫療體系的問題
 - 成年非裔族群與少數族群在得新冠肺炎後，有較高的發病率及死亡率
- 各種成因導致：種族、族裔、經濟能力、工作、地理位置
 - 新冠肺炎與體制上的種族歧視
 - 急性和慢性壓力的來源
 - 研究顯示有焦慮感的提升
 - 整體仍保持樂觀

同樣值得注意的是，正如前面所提，相對於其他族群，新冠肺炎在美國對成年非裔族群和少數族群的影響大很多，也就是說，新冠肺炎對老年非裔族群和少數族群的影響更大，而這是因為新冠肺炎暴露出我們國家的醫療體系的問題與缺陷，尤其是對於老年人的影響有很多層面，包括現在在這類族群中可以看出的：高發病率及高死亡率。

當然，還有種族、族裔、經濟能力、社會階層、工作和地理位置等成因。舉例來說，在必要工作者中，非裔和少數族群成年人更有可能被迫繼續在工作場所工作，他們工作完就得回到和長輩與小孩一起住的家，所以很難與自己要照顧且住在一起的老年人保持社交距離。因此，因為這些原因，新冠肺炎帶來的挑戰和壓力，對非裔和少數族群老年人的影響是層層疊加的。

在新冠肺炎和體系上的種族歧視的關係中，有兩種壓力來源：急性壓力來源和慢性壓力來源。而我們最近看到的一些研究報告顯示，非裔和少數族群成年人的焦慮感提升與新冠肺炎有關。

但有趣的是，最近調查的數據也顯示，與此同時，與其他人相比，他們整體而言更加樂觀。而我認為就現在的這個調查結果來說，這可能顯現了急性與慢性性質的對比。即刻性緊急壓力和新冠肺炎的突然出現，導致了擔憂和焦慮的增長；而長期慢性壓力則是由體制上的種族歧視所造成的，新冠肺炎的疫情使這

種種族歧視更顯露無遺，所以這並不是短期形成的問題。但從歷史上來看，面對這一點，人們一直都還是保持著樂觀的態度與韌性，所以隨著未來疫情的發展，這種情況的變化很值得研究。

新冠肺炎與老年族群的心理健康：影響不僅限於個人

- 更廣的影響層面
 - 失去與悲痛
 - 對健康的擔憂、焦慮
 - 感到無助或絕望的風險
- 社會責任 vs. 道德淪喪
 - 被遺棄的感覺
 - 將因為受到不平等影響所造成的精神代價納入考量(例如：療養院)
 - 老年人在社會層面與個人層面受到的影響

我想以老年心理健康更廣的影響層面作為此議題的結尾，我們必須認知到，現在世界上有很多人都在面對失去親人的悲痛；很多人都有對健康的擔憂和焦慮；而現在也有一部分人在無助與絕望的邊緣，很大部分的原因在於大家都不確定這樣的狀況會持續多久，不知道還要多久疫情才會趨緩，還要維持多久的社交隔離。因此將這個納入考量很重要，我們也必須了解到這是人們正在面臨的困境，我們不能忽視這個事實。這是真正在發生的，而且這種影響也包含了心理健康的層面與心靈的層面，我認為我們應該也要以一整個社會群體的角度來思考如何應對這個難題，而不僅僅是以個人的方式來應對。

舉例來說，許多老年人看到年輕人蔑視保持社交距離的規定和防疫健保建議時，或是看到年輕人做出確實會危害老年人健康的行為時，他們或多或少都會產生自己被遺棄的感覺。他人的道德淪喪造成自己被遺棄的感覺，這種被遺棄的感覺是一種精神代價；而療養院或護理機構的政策導致了老年人的孤立，並造成的家庭成員間的彼此孤立，這些嚴重的影響也是屬於社會層面的心理健康代價。所以不論是老年人在社會層面上或個人層面上受到的影響，我們都必須要意識到它們的存在。

新冠肺炎與老年族群的心理健康：影響不僅限於個人

- 培養老年族群中的社區復原韌性(community resilience)
 - 增加線上或安全距離的互動活動，尤其是在護理/照護機構中
 - 線上信仰服務
 - 分享資訊、資源
- 策略、有希望的跡象
 - 面對新冠肺炎時保持樂觀的態度及社區復原韌性；數據顯示這對非裔及拉丁裔族群尤其重要
 - 綜合性措施：個人韌性與社區復原韌性對心理健康有幫助

所以對於我們該怎麼幫助，我們除了培養個人的適應力(韌性)，更重要的是也要培養老年族群的社區復原韌性(community resilience)，實際做法可以是鼓勵舉辦線上的互動活動，或有保持安全距離的互動活動，尤其是對各護理機構和照護機構來說這更是重要，例如將信仰服務線上化，現在就已經在實施了，現在在美國已經有超過七成的人都改成參加線上的信仰服務了；在社區層面上互相分享資訊和資源，這種彼此互助的感覺確實能減輕新冠肺炎帶來的心理負面影響。

正如我前面提到的，面對新冠肺炎，樂觀態度和社區復原韌性在少數族群社區尤為重要，而最近的資料也顯示，這種方式的重要性和價值能幫助美國的非裔和拉丁裔的族群。因此，我認為，今後我們應該考慮採用這種增進個人韌性和社區復原韌性的方法，來促進老年人的心理健康。

美國國家醫學院預防策略框架與新冠肺炎因應

形式	對象
特定預防策略	有早期跡象與症狀的人： ● 改變治療方法、安排更多看診與治療 ● 介入幫助以預防病情突然惡化
選擇預防策略	有精神疾病或認知障礙的人(高風險族群)： ● 擴大幫助範圍，安排照護夥伴 ● 資源幫助，確認是否滿足基本需求
廣泛預防策略	所有人 ● 增強適應力和身心健康的一般方法

最後一張投影片我想以這個框架做總結，這個框架的原型是美國醫學研究所（現為國家醫學院）所開發的精神障礙預防框架，這大概是 25 年前公開的，因為我自己和我的一些同事對憂鬱症的預防感興趣，所以我們認為這個框架可以讓我們了解如何預防精神疾病，我們發現，這個框架是以不同的角度來提供預防疾病的方法，不同於我們常見的以初級、次級等等來分類的預防方式，它是針對目標對象來分類訂定策略。

它有三種預防策略，「特定預防策略」的目標對象是可能有早期跡象的人；「選擇預防策略」則是側重於那些高危險族群，即使他們沒有任何疾病的症狀或其他精神疾病症狀；「廣泛預防策略」的目標對象是所有人，不論他們的風險高不高。

當我們要幫助老年人預防疫情造成的精神負擔時，若本來就有精神疾病的患者出現一些早期跡象與症狀，我們可能就必須改變治療方法，安排更多看診與治療，或是採取一些介入措施，以預防病情突然惡化。「選擇預防策略」的目標對象是高風險族群，也就是有認知障礙或其他相關症狀的人，他們可能會需要更多的照護幫助，還有更積極的預防措施，須要有人安排照護夥伴和確認資源是否充足，是否有基本的生活所需。「廣泛預防策略」中，我們可以採取一般所有人都能做的方法，就是 Ritchie 博士先前所提供的方法，增強我們的適應力和身心健康，不論是個人層面還是社會層面都要照顧到。我的簡報到這，謝謝。

Archana Basu :

謝謝你們兩位，感謝 Okereke 博士和 Ritchie 博士，不論是提供老年人的生活建議，或是針對少數族群的老年人和患有失智症和其他心理健康問題的患者所提供的問題和應對方法，都是很實用的資訊。你們也強調了和失去與悲痛有關的問題，這些問題在某些方面對老年人來說是非常不一樣的；重要的是，我認為很多你們談到了很多人之前沒有意識到的問題，像是你所強調的由擔憂產生的精神代價。

我們的觀眾提出很多問題，我剛才把這些問題整理起來了，但首先我想再次重申一次，因為我們有些觀眾提出了這個問題，就是我們的投影片的檔案和一些資料我跟 Shelly 上傳到了我們剛才傳的兩個連結裡，所以需要的可以去看看。

提出的其中幾個問題是關於保持安全和安全地社交；一些問題是關於如何在身體健康或醫療風險，和想要與他人社交的慾望之間找到平衡；還有一些是技術上的問題；然後，其他的問題是，舉例來說，在拜訪他們的祖父母或父母時，家人要考慮到什麼，或是跟他們說什麼，尤其是他們在室內的時候？甚至是考慮與他們住在一起，可能要考慮哪些問題？你們誰要先回答都可以。

Christine Ritchie :

我可以先開始，然後我待會再交給 Okereke 博士來回答，如果可以的話。這些問題問得很好，首先我想說，社區所有人現在知道的資訊一直在改變，身為研究者和健康照護提供者的我們知道的訊息也是一樣不斷改變，這必然會讓我們覺得苦惱，所以我們除了認知到雖然資訊會一直改變的事實以外，也要知道我們每天對這個病毒的了解都會比昨天更多，不論是病毒的本質或傳播方式。

我相信我們都能夠想出一些可以幫助自己的思維方式，改變思維方式確實對我自己有幫助，不管是我對於與他人互動、將自己的安全放第一的看法，或是了解到我們確實需要與人社交的事實，我們真的都需要與人互動，我發現有人在討論區提及了我們說過的「保持社交距離」，其實應該是叫「保持人身距離」，我們的確都還是想要與人互動連結，我也當然完全同意這個留言。

但我想提醒大家的是，這種病毒是透過口鼻傳染的，所以我們是透過這一小塊區域將病毒傳染給他人，我們目前為止知道的，飛沫有一些是飛沫水滴，它們比較重；也有一些沒有那麼重的飛沫粒子，在我們打噴嚏、咳嗽或說話時，特別是大聲說話或唱歌時，這些飛沫粒子很容易就會被我們吸進去或傳給別人。

所以很多我們平常喜歡做的事現在都不能做，就是因為這些病毒是透過飛沫水滴和粒子傳播的。

就感染率而言，我們吸入的飛沫粒子或飛沫水滴的數量也很重要，當他人打噴嚏或咳嗽，或做一些會讓飛沫水滴落在桌子上或其他東西上時，如果我將我的手放在桌子上，然後沾到這些飛沫水滴，不小心吃進去的話，那麼這就會導致我被病毒感染。

所以我認為只要謹記一些關於傳播途徑的生理知識，我們就知道該怎麼做來避免感染。我也想強調一下，因為我們仍然不知道究竟人身距離是要保持 2 公尺還是 3 公尺才是安全距離，我們也還不確定我們的飛沫有多少會落到地板，有多少會變成飛沫粒子，這是我們還在研究的部分。

所以在這種背景下，我建議的是，第一，保持自己與他人安全的最佳方法是罩住你的口鼻，因為口鼻是我們傳播病毒給他人的途徑，也是我們感染病毒的途徑，所以這是最重要的。第二，我們常常會不自覺地就摸到東西，這是我們很難控制的，像是我們下樓梯時碰的扶手，就有可能有人咳嗽的飛沫就沾在扶手上，所以我們一定要勤洗手，最重要的是，我們要在觸碰會接觸到自己的臉或鼻子的東西前，一定要先洗手。

所以要怎麼將這種防疫方式套用在人與人的互動呢？也就是這個問題要問的，其實我們應該要以安全程度來思考，我的回答是，我們會鼓勵大家到戶外的原因是因為戶外的空氣是自然流動的，你有更大的活動空間，更容易與他人保持安全距離，所以飛沫比較容易落到地上，但如果你站在戶外，與我面對面互動且沒有戴口罩，假如我有新冠肺炎，你就會被我感染，這就會導致病毒的傳播。所以我強烈建議大家去戶外，而如果你要與人近距離互動，請記得戴口罩。而如果是在室內，若你覺得與你所愛的人住在一起的優點會大於風險，那就要戴上口罩，如果可以的話，吃飯時去戶外，因為你不可能帶著口罩吃東西，而且也要確保大家都要有勤洗手的習慣。這些對我個人而言是一種生活的思維方式，對每個人的生活的方式都不盡相同。

有人提起一個問題，那就是小孩必須去學校上課，他們沒辦法居家隔離，所以他們去學校上課的感染機率比起待在家打電動或做其他事的感染機率高很多，也比都待在家居家隔離的我們還高。

所以這些風險是我們都要思考的，了解到若我們遮住口鼻並勤洗手，我們互相傳染病毒的可能性就會小很多，而當我們要與他人互動時，除非你真的可以

保持足夠的人身距離，不然你最好要戴著口罩，甚至是在戶外也一樣，以避免飛沫水滴和粒子的傳播。

Okereke 博士，你有要回答嗎？我相信你應該有想要補述的，我就先說到這。

Olivia Okereke：

我還在想要怎麼把大家的問題都盡量回答到，因為我看到討論區中有很多問題，我想先說的是，毫無疑問地這波疫情對某些人來說更難應付，很多人時常必須在不同的居所之間移動，或是必須與多個人待在同一個空間，他們只能近距離地待在一起。

另一個發生在麻薩諸塞州的問題我剛才沒有機會講到，就是麻州在疫情初期時的資源特別匱乏，原本通常會有很多照護人員到家中提供老年人服務，或是合作的社區服務人員也會到府提供照護服務，但當時我們的這些資源完全被切斷了，這是因為某個政策生效，所以這些照護人員不再去這些老年人的家中服務，病毒傳播的風險實在太大了，所以這意味著原本的照護責任就落到了患者的家人身上，或是得靠在社區的人、沒有執照的照護者和自願的人來提供協助。所以如果無法隔著兩公尺的安全距離，就是像 Richie 博士所說的，請戴好口罩，因為你絕對無法隔著兩公尺的安全距離照顧需要身體護理的病人，所以我認為這很重要。

雖然我們談了很多關於老年人該怎麼保持社交距離方法，但在現實中有很多情況下這是做不到的，所以大家必須知道該如何在無法保持社交距離的情況下，盡量保持安全，像是戴口罩、手套、確保桌面的消毒等，這些都是我們在醫院會做的事，如果可以，請讓大家知道若無法保持安全距離的話，這些步驟都要做到。

每個家庭保持安全距離的方式都不同，如果幸運住在獨棟多層式的房子，有些人會讓老人家住在一層樓，其他人住在另一層樓，然後他們就能將生活所需用品和食物放在老人家那層樓的門口，以避免傳染。雖然有很多有創意的防疫方法，但到頭來，很多人只能透過口罩來防疫。

我有看到一些與差異有關的其他問題，我剛才稍微介紹到這個問題，我們若想要將這個議題好好講完，會需要好幾個小時，所以我想答案應該很明顯了，但這個議題確實有些層面現在可以說，當我們談及對必要工作者和勞工的不同影響時，無論是失業還是過度就業，都存在種族、民族和經濟上的差異問題。而地理位置差異也是其中一個重要影響因素，因為這個情況並不是在美國的每

個地區都有發生，在麻薩諸塞州，我們確實沒有看到非裔老年人和少數族群老年人受到這些差異的問題，情況跟美國其他地區不一樣。

所以我覺得這個問題比較廣，現在也有很多少數群體正在面對不同的風險，這個問題在討論中有人提到，LGBTQIA 群體的老年人現在可能正處於與社會隔離的風險當中，不論是實際與人的隔離還是人際關係上的隔離。

所以其實在美國各區的狀況都不同，我提出這一點只是想說，我們可以自己採用一些我們剛聽到的好方法，以增強我們的個人抵抗力，例如：攝取好的養分、多運動、保持活躍、冥想，可以是任何自己喜歡的活動。現在有很多方法可以運用，但是我們同時也必須照顧到個人以外的層面，像是群體的道德層面和心靈層面，如果我們每個人都只在意自己，是無法成功抵抗肺炎的，所以這是我想強調的，而且我認為這點更是深深影響著弱勢族群老年人的心理健康。

Archana Basu：

我完全同意，我們有一些人想要知道現在有什麼計畫和資源可以利用，包括你們剛才有提到過的可用資訊，這些我們待會會發佈在我們的網站上，但也許你們想再講一次。

但我也想知道，是否有其他州等級或國家等級的計畫或資源，可以幫忙解決生活日常的問題，例如購買雜貨等等，我想 Olivia 有提到像是藥局遞送的服務，是不是有更多資訊上或實體上的資源能讓我們的觀眾去運用？

Olivia Okereke：

當然，我很高興能回答這個問題，我不確定 Ritchie 博士是否想要回答。我們的團隊其實正在彙編這一類的資訊，但我們大部分的資訊和資源都是提供給麻薩諸塞州當地的居民，因為當地有需求我們就提供幫助，而且他們也是我們平常服務的對象，所以對於國家級或州級的資訊和資源我目前沒有，但是我可以將一些資訊連結先傳給你，Archana，然後可以請你將連結放在網站上，這樣或許可以有些幫助。

但針對這個問題的回答，其實若要舉出在全國各地都能取得的資源，現在有很多食物配送的服務，像是亞馬遜生鮮或是 Instacart 生鮮代買等服務都可供利用，這些是消費性的服務。而至於地區性的服務，很多人現在可以使用 Meals on Wheels 的居家送餐服務，雖然有些人覺得這種居家送餐服務提供的餐有時候不太好吃，但是有總比沒有好，而且很多時候知道自己每天有多兩餐的食物

可以吃，對他們來說是很有幫助的，很多 Meals on Wheels 服務的使用者告訴我，他們得到的餐多到可以讓他們存放在冰箱，雖然時常有吃不完的問題，但這其實是甜蜜的負擔，因為這可以幫助他們節省本來就有限的經濟來源與資源，補貼他們每天買食物的開銷，畢竟現在的食物很貴，所以這不僅僅是代替他們的食物，其實也是在補貼他們的食物開銷。

對於遞送服務，地方超市有些和類似 Peapod 的食物雜貨遞送服務公司合作；也有一些全國的商業公司讓你可以簽約，購買他們一年的遞送服務，你可以把這個服務當作禮物送給他人，你甚至也可以找人一起集資，每個人出個幾塊錢，湊滿 99 元美金，你就可以使用一整年的服務，這也是其中一種方式。

至於藥局，其實藥局已經對於現況調整了很多措施，很多藥局都有提供 90 天份的藥品寄送，對於應對新冠肺炎，他們都準備的很完善，所以我時常告訴大家，如果要去藥局，就直接問他們的藥師該怎麼做，因為他們一定有解決辦法，我覺得直接運送大家所需的東西到他們家，是最能減少感染機率的方法，但是我會跟其他人說，如果你必須或是比較想要自己親自去買東西，請先想一下該怎麼做最安全，你會須要戴上口罩，時時注意自己的周圍，思考怎麼與他人保持安全距離，我也會建議他們在特定的時間去買東西，現在國內有很多連鎖超市特別保留早上 6 點到 8 點或晚上 6 點到 9 點的時間，供老年人到他們的賣場購買東西，所以對於這個問題其實有很多解決的辦法。

Christine Ritchie :

我想先提醒一下大家，我們有人已經把 1800 AGE-INFO 的資訊放在討論區了，然後就像 Okereke 博士所說的，我們麻薩諸塞州也有很多當地的資源可供利用，像是 311 服務專線、波士頓長者諮詢服務(the Boston Elder Info)，以及老當益壯委員會(Age Strong Commission)，我覺得其他人在討論區放的資訊也可以利用，現在也有一個叫做人際網絡倡議(Human Network Initiative)的研究機構，他們有社區互助團體，你可以看看你的社區有沒有在裡面，這是各個社區自己組成的互助網絡，你們可以透過這個網絡，一起使用 Okereke 博士剛剛所說到的一個很酷的服務，大家可以一起集資簽約使用 Instacart 的服務，或是其他類似的遞送服務。我認為現在有很多不同的策略可以應用這些方法，我建議如果你是家中的主要照顧者的話，家庭照顧者聯盟(FCA)有提供很多訣竅資訊能幫助你度過這個艱困的時期，他們的組織雖然位於加州的奧克蘭，但他們提供的服務遍及全國，所以這應該也算是一種資源，我們很樂意將這些資訊分開分享給你們。

Archana Basu :

非常謝謝你們兩位，沒錯，我們會將這些你們提到的資源和資訊彙整起來給大家參考，我們其實也有些觀眾提供了一些資源與資訊在討論區，而 Koenen 博士也有提到了其中的一些，所以我們等下會把這些資訊整理起來，放到我們的網站供大家參考。

我必須得掌控時間，所以很可惜的，有很多問題我們需要更多的時間來討論，但是我想感謝你們兩位，這麼用心地為我們帶來很有幫助的論壇簡報，內容非常的充實，我就交給 Karestan 來幫我們做總結了，再次感謝兩位講者。

Karestan Koenen :

謝謝兩位，如果有足夠的時間，我們至少還需要再一個小時才能講完，謝謝大家，我認為讓這個平台如此美好的功臣是我們的觀眾，還有你們提出的問題，你們的問題讓我們了解到大家的需求，但同時也很遺憾我們無法回覆所有的問題。

我們下一個論壇是在兩週後，是關於疲倦過度的議題，我相信我們很多人都會覺得很實用，我自己就覺得實用，論壇的講者會是來自麻州總醫院的 Greg Fricchione 博士。

就像剛才 Archana 所說的，我們所有的資訊都會提供連結，Ritchie 博士及 Okereke 博士所講到的網站我們也都會提供資訊連結，這樣你們就能直接使用，謝謝你們。

然後我想分享一件事，就是我的母親住在亞特蘭大，所以其實疫情一開始她想要來拜訪在麻州的我們時，我們還蠻擔心的，因為我們的感染風險比她還高，但現在她在亞特蘭大的風險卻比我們還高，所以我有把這次論壇的資訊傳給她，但更重要的是，我和我的兄弟姊妹也有幫忙找一些資源給她，我們不是只有告訴她電話號碼而已，我們是直接幫她打電話詢問資訊，跟她說我們在你的社區找到這個資源；我們找到這個地方有遞送服務之類的，我們會這麼做是因為，就像你們剛才說到的，疫情真的很難應付，會讓人覺得生活更困難，而且大家都會有一些偏好，像是我買菜時喜歡看到實體的蔬菜，所以我才會想試著幫我母親解決這些問題，這很重要。

總之，感謝你們，謝謝大家今天的參與，我們兩週後再會，請大家保重，再見。