



專訪

從疫情下的壓力轉折到自我人生的領悟思考

— 李慧玟 醫師專訪

新冠病毒疫情在全球持續蔓延，每日都有新的風險和不安，目前仍看不到盡頭。如此不安的我們該如何去面對，才能在這動盪的世界上找到平靜與安身立命？

自從疫情爆發，看著日漸增加的感染和死亡人數，心中難免有些不安，擔心自己成為下一個受害者，同時，對於工作、上學日常生活或多或少都產生了某種程度的不便及後續影響。因此，我們想透過此次專訪，了解疫情對人們心理狀態的影響，以及可以採取的應對方式。

此次專訪我們很榮幸邀請到北一女中校友李慧玟醫生。曾擔任和平醫院精神科醫師的她，與我們分享了當年她是如何化解 SARS 封院隔離期間帶給她的巨大壓力，以及罹癌後，面對人生挫折的思考與體悟。

SARS 封院的始末

SARS 期間李醫師於和平醫院工作，當時和平醫院在兩個禮拜內病患人數突然上升，同一個病房就有四位到五位全部染上。因此，院方通報衛生署做緊急處置，市政府或是院內都曾就此開了很多會議，討論要不要關「門診」或「急診」以及該如何做到「分艙分流」。

就在三月二十四日當天十一點多，正在開會的醫生們臨時被通知封院。李醫師分享當時的趣事（算是苦中做樂），因為南門國中就在和平醫院附近，那時候天氣還蠻熱的，有很多南門國中的家長送便當去給小朋友，就順道到醫院來吹一下冷氣。所以當時封院的時候也包含一群家長，為了吹冷氣就被封在裡面，可見當時封院的決定有多臨時倉促。

封院後等於是沒有人可以進出，院內的工作人員討論後決定將原先已有許多染病病患的B棟變成照顧病人的大樓，而員工及沒有染病的人則先到A棟。李醫師所任職的精神科原來的辦公室跟病房都是在B棟，所以當時是整個撤到A棟的門診。在第一時間被通知封院後，和平醫院院長就帶領著大家分組，李醫師與當時婦產科主任負責「物資管理」，作為物資管理的負責人，李醫師會把藥單開好，讓藥劑科統籌，提供給當時院內同事及病患所需。李醫師告訴我們，她當時想到被封院後一定會有人睡不好，會很焦慮，可能會需要藥物的幫助，於是和另外兩個醫師討論，成立一個服務的地方，讓當時在醫院裡的人可以抒發一下情緒，需要藥物的協助，也可以適當的給藥。原本精神科在一樓設有一個咖啡屋，專門給穩定的精神病人做工作訓練，醫院便把咖啡屋地方改稱為「安心服務站」，為大家提供一個可供心靈休憩的角落。

峰迴路轉的心路歷程

李醫師認為，每一個人在面臨一個危機的時候，不管是個人期望上的失落、個人原來的角色上的改變，都會影響到我們未來對自己的一些規劃。SARS結束後對李醫師本身影響最大的就是對醫療環境上面的失望，她覺得有了健保以後，大家一直努力衝業績、賺錢，看病人好像變成在看人頭一樣，人頭越多就賺得越多，有時候就會變成一種扭曲，醫師對病人的關心成為一種商業行為，而非真正治療的醫病關係，對制度感到失望的李醫師在SARS隔離期間，一直思考是否離開醫療環境，轉換其他跑道，例如進修博士轉往大學教書。

SARS 結束後一年，李醫師做年度健檢發現自己罹癌。那時，她覺得這是老天爺給她的另外一個安排。發現癌症之後，李醫師決定先專心治療，治療期間，有位記者希望她能寫一篇醫生如何照顧自己生病的心理歷程。當文章刊登在報紙上，幾位罹癌患者求診李醫師，從病友會談後所得到的反饋，李醫師感覺到，有一種被別人需要的滿足感。或許，轉往大學教書也有相似的滿足感，但作為醫師，可以更直接、更立即性應用畢生所學的一技之長。李醫師轉念想想，即便醫療體系並非她理想中的環境，但她還是可以發揮個人力量，走往自己理想的方向。

正向看待人生的挫折

「我們都倒那麼多垃圾給你，那你要怎麼辦？」，這是病患常問李醫師的問題，因為病患傾吐的都是很負面的能量，她的回答：「我不會吸收你的垃圾，我只會幫你分類，該資源回收的你還是要回收回去，那該丟的我告訴你要丟，所以你的垃圾我不會拿回家。」李醫師覺得，換一個角度來講，別人的一些負面經驗，也是在給我們提醒，提醒我們多幸運，沒有跟他們一樣。假使我們也有負面經驗，也可以從病患那裡學習到如何自我提升。因此那些負面能量，完全要看我們是從什麼角度去切入，有時比較負面的一些事情，反而能提供我們一些思考的空間。

耳鼻喉科及小兒科健保的門診量分析顯示，由於大家都戴口罩，感冒變少，門診量皆有下降。但是李醫師所在的精神科卻是有增無減，從十二月份的統計表來看，精神科大約增加10%。普遍症狀為焦慮度高，其中在睡眠上面有障礙的人比較多。當然有一兩位病患本來就有精神上的疾病，但因為疫情的緣故，有些病患的焦慮度也變高。

人們總是怕被感染而很緊張，這很自然。至於如何安頓緊張焦慮的情緒，李醫師希望我們再回頭問自己，到底是為了什麼事情去緊張焦慮？以每年流行性感冒為例，我們也會擔心被傳染嗎？若是，我們就該

做好自我保護，例如戴口罩與清潔工作。再來就是提升自己的免疫力，我們緊張的時候，會睡不著、吃不下，與其坐著擔心，不如起來去運動一下，讓自己身體免疫力能夠維持在一個穩定狀態。

面對失落，找到出口

有一些同學社團活動因為疫情被取消，而感到失落難過。李醫師認為有一些活動被取消，第一個可能是，這個活動的社交距離是沒有辦法預估的，第二個就是，參加活動的那些人我們不能掌握，第三個原因是，活動在一個比較密閉空間辦理。如同在SARS時，李醫師和她的同事講：「如果用一些不得不的限制，來去維護生命的安全，我覺得真的是能忍受的。」當然這一定會造成某種程度的不舒服，但權衡之後，我們將會知道哪一方是比較重要，不該為了享受充分自由，增加危害健康的風險。此外，如果那個活動是非常重要的，我們也可以思考另類的替代方式，來消化情緒，或找到另一種出口。

李醫師說她那時在考精神科專科醫師時，需要考筆試後再口試，但她第一次口試沒通過，非常難過，當時李醫師的小孩已經就學了，回家也不能宣洩自己的情緒，很怕自己的情緒會轉嫁給小孩。同時，李醫師已然察覺當她督促小孩功課時，只要小孩稍微拖延，自己就會生氣。正好那時候藥劑科有一個同事很喜歡做手工，給了李醫師一份材料包，之後兩個禮拜李醫師都忙著縫娃娃，她和小孩說：「自己做功課，然後做完功課給我簽名，我也不要幫你們做檢查，你們自己要負責做檢查。」當時李醫師覺得，她必須得這麼做，才不會那麼容易生氣。很奇妙的是，做完那三個娃娃李醫師心情就好了，那是很特別的生命經驗。李醫師建議，當我們有情緒時，腦袋瓜會反覆去想自己的挫折，停不下來，這時候讓自己動手去做一些事情，可以轉移注意力，使我們不會一直在意過去的遭遇。

後記

從這次專訪，我們除了了解到李醫師從 SARS 到 COVID-19 一路走來的心情轉折，同時也給了我們未曾想過的人生領悟。進入醫學系就讀一直是許多我校同學的第一志願，現今台灣醫療已經發展成較完善的一個體系，值得同學們全心全力去投入，貢獻所長，幫助為病痛所苦的病人們。李醫師以校友及醫學系前輩的身分勉勵我們，就讀醫學系不僅要有理念同時需要高度志趣，因為醫師生涯必須承擔很多不可知的風險，當然高風險也伴隨高度的成就感與滿足感，這也是醫療人員所能得到的最實質、最終極的價值回報。

