淡江時報 第 1115 期

嚴重特殊傳染性肺炎疫情延伸—人與人之間的信任

文／諮商職涯暨學習發展輔導中心

嚴重特殊傳染性肺炎爆發，短短幾個月就席捲全球，確診病例持續上升，新聞清一色報導著武漢肺炎的疫情，面對如此的疫情大家也感到焦慮、恐懼。發生了「部分民眾質疑政府防疫決策」、「想要找是誰打開了防疫破口」、「對於染病者的有色眼光」、「囤積物資」、「口罩的各項決策」……種種的情況，也帶出了一個重要的議題—人與人間的信任。

防疫是整體社會需要共同面對的事情，如果對於染病者帶有色眼光、指責，或許會使民眾產生許多擔心，當身體有些不太舒服的症狀，可能會不太敢主動篩檢，深怕會成為萬矢之的，隱匿疫情的可能性也會隨之上升，因此增加人與人之間信任的重要性也不言而喻。

那如何能落實信任呢？以下幾個步驟或許能幫助我們：

1. 看見情緒：此次疫情如此嚴峻的情況下，的確容易有恐懼、害怕的情緒，處於這樣情況下的我們或許會更多將重心放在自己的需求，如囤積物資，而忽略整個環境的需要，或許暫時先停下來給自己一些時間思考會是不錯的選擇。
2. 放下批評：即使每個人的看法不同，但從小到大也發展出一套處世原則。試著不批評他人，雖然可以表示不認同，但傾聽是先決條件，也是對於他人的一種尊重，試著理解他人的想法，或許能讓自己有些新發現、新視野。若是能有這樣的思考，或許能更設身處地的理解他人，信任也能隨之發芽。

齊美爾：「離開了人們之間的一般性信任，社會自身將變成一盤散沙。」生命教育的目的，就是希望能夠啟發每個人對於生命的感悟、關懷，而相互尊重、彼此信任正是其中重要的一環，也是能使社會良好運作的基石，或許我們能透過最近的疫情，開始嘗試試著將「信任」落實到生活之中。