



MEDECINS SANS FRONTIERES
無國界醫生

二零二五年六月號

BORDERLINE

無疆

如果
聲音

真有
療效



序言

前線救援， 原來還可以唱出來的



在每個救援項目中，前線救援人員所付出的每一分力，哪怕是為醫療或水利設施扭上的每顆螺絲、為民眾接種預防傳染病的每劑疫苗或派發的每劑藥物、為村民進行健康推廣而撰寫的每張單張等等，儘管不是甚麼傲人成就，卻可以讓急需醫療護理的人，保障自己健康。

如果我們跟你說，前線救援人員會在天災、衝突、疫症出現的地區，跟受影響社群唱唱歌、跳跳舞，你又能否想像？



音樂其實也在我們的工作中佔一席位：當冗長防疫資訊太難硬塞進普羅大眾腦中，我們將其訊息轉化成搶耳的旋律和拍子，讓民眾牢記；當遭逢巨變，心靈勞累得連對話也太吃力，我們以動人的歌聲、樂器聲安撫受創的人心；當大眾未對人道議題有充分認識，我們參加甚至舉辦音樂活動，引起他們共鳴的頻率，吸引其關注各地危機狀況，支持我們的工作；當同事在異地面對太多病人的生死關頭，他們於下班後沉浸在熟悉的樂曲之中，緩解鄉愁，喚回初心。

問診、包紮、開刀、派藥……前線日常，就這些？救援工作，原來還可以唱出來。



章節1 - 凝聚社區

「音樂是一種醫生處方不了的藥，它是一種娛樂，同時可以令人紓緩壓力，平靜下來。」

無國界醫生司機、鍵盤手
姆庫貝 Themba Mncube



南非東部夸祖魯納塔爾省 (KwaZulu-Natal Province) 在3年前暴雨成災，多人死傷，數萬人流離失所。有受影響人士表示，見到當時洪水像燒滾了的泥漿，沖走房屋與居民。每當遇到下雨天，他們都會感到惶恐。

姆庫貝 (Themba Mncube) 本身是無國界醫生的司機，形容當地民眾一向自力更生，但災後凡事都要依靠援助而感到沮喪。組織因此計劃在收容所舉行音樂活動，作為支援心理健康護理工作的一部分。

「每次到訪受影響人士收容所時，都會聽到居民在唱歌自娛。我懂得彈鍵盤、帶領合唱團，我就想我可以音樂支撐他們渡過艱難的時刻。」



收看內容



©MSF



出租車司機姆戈馬 (Menzi Mngoma) 同時也是一名唱歌劇的歌手。有一天他接載一名無國界醫生的工作人員時，沿途一起唱歌，最後更獲邀到收容所舉行一場音樂節目。

章節2 - 撫慰心靈

「利用音樂與舞蹈，能夠產生正能量，要他們相信自己，重新振作。」

無國界醫生心理健康活動經理

卡戈姆巴 Germando Kagomba



©Isaac Buay/MSF



有參與音樂治療的人表示，從未了解過這種治療。他們與小孩一起唱歌，很久沒試過這種充滿著真摯的歡樂。



在資源較為貧乏的地區，民眾接受醫療護理的機會已經非常低，心理支援更加是難上加難。南蘇丹民眾默默面對貧窮、暴力衝突和流離失所，內心所承受的心理壓力與挫敗不足為外人道；當地政府更會將患有精神健康疾病的人囚禁獄中，令他們的精神健康狀況更差。

心理健康活動經理卡戈姆巴 (Germando Kagomba) 將音樂治療帶到瓊萊省 (Jonglei state)，並提高民眾對精神健康問題和心理問題的認識：「我們期望可以根據病人的情況，以音樂給予他們希望，令他們重新振作，重拾歡樂。」

卡戈姆巴表示，組織接收過創傷後遺症 (PTSD)、抑鬱、產後抑鬱症的人士，是當地少數會提供心理健康支援的組織，去年1月至7月在南蘇丹進行超過9,600次心理健康諮詢。



救援人員專訪

多想一步 解開民眾的迷思



章節3 - 解開迷思

南蘇丹在去年10月宣布霍亂爆發後，疫情迅速蔓延，全國10個州當中的7個都有個案。無國界醫生（香港）的行動支援主任文易淘（Asta）去年底以健康推廣人員身分遠赴南蘇丹兩個月，在首都朱巴（Juba）與舊凡加克（Old Fangak）應對霍亂爆發危機。

要宣傳預防霍亂的健康訊息，不外乎呼籲民眾使用安全水源、勤洗手、有水樣腹瀉徵狀時盡快求醫等。既然這些個人預防常識大部分人都懂，為甚麼還需要健康推廣人員在當地「說教」？

因為怕人知自己「肚瀉」而不敢求醫？



Asta舉例說，原來當地民眾誤以為淨水片會影響腎功能，因此即使團隊派發淨水片，他們亦索性不使用；又例如當地成人，尤其男士，會為自己腹瀉出稀糞而感到羞愧，認為是嬰孩才會出現的徵狀，因此感染霍亂普遍會拖延至病情非常嚴重才求醫，亦不敢告知家人。由於霍亂病人一旦出現脫水，幾小時內可以致命，延誤治療是非常危險。

「健康推廣不等於教書。」對Asta來說，健康推廣的方法，比起所推廣的內容來得更重要。「在進行健康推廣工作時，最花心思的是前期準備工夫。既然大部分人都懂得預防霍亂的基本資訊，當我們深入社區時，就要找出民眾為何選擇不使用淨水片、或者是霍亂發病時不願意去看醫生的背後原因。」

「我們常常會聽到他們會說『我們的文化就是這樣，改變不了』，但其實只要了解他們的『文化』，就知道如何對症下藥解開他們的迷思，而非單純教導他們洗手、及時求診。當然，要在短時間內扭轉當地民眾的生活習慣是非常困難，但當你說中了他們的擔憂，他們就會聽多你一點。」

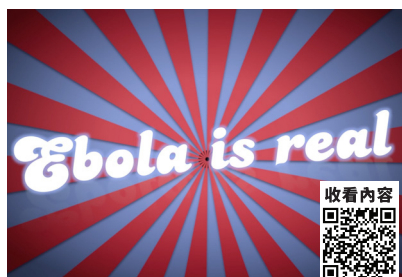


視乎推廣訊息 加入音樂元素



透過深入社區，與居民互動，Asta與當地的健康推廣團隊了解當地民眾更多生活習慣，從而就不同情況，制訂不同類型的健康訊息。不過，同一段健康訊息，都有不同演繹方式，利用音樂等流行文化元素作為包裝健康訊息，又會否有更好的效果？

「我知道無國界醫生在其他地區的健康推廣項目，都有利用音樂元素去推廣訊息。例如在2014，伊波拉肆虐利比里亞時，無國界醫生邀請當地一隊年輕唱作組合『Talented Young Brothers』創作一首名為《Ebola is real》的嘻哈風歌曲，喚起民眾關注伊波拉所帶來的症狀，提醒民眾要勤洗手、切勿接觸死者屍體等。



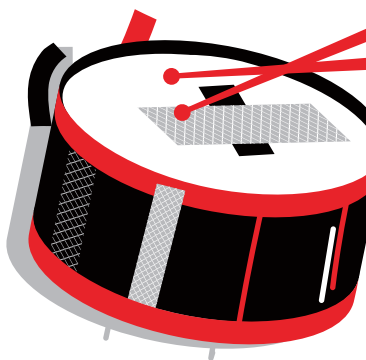
「Ebola is real」當年在利比里亞小社區、甚至電台播放，以出眾搶耳風格突出主題，引起關注。



Tom brown食譜

組織表示，要在社區中盡量推廣這種簡易食譜，並用方法令民眾輕易記住，學以致用，才能長遠地預防兒童營養不良。

在南蘇丹，民眾在周末時都會唱歌自娛。如果要在健康推廣加入音樂元素，就要視乎團隊所推廣的訊息是甚麼、以及探討如何播放等具體執行問題。除了音樂，可能以話劇向民眾推廣健康訊息，都是一個雅俗共賞的方式。」



章節4 – 與樂同行

對民眾來說，音樂是其中一種「醫生處方不到的藥」，但其實透過音樂交流，在前線工作的救援人員同樣可以對身邊不同文化背景的人認識更多。無國界醫生（香港）的前線救援人員唐穎思（Jennifer）與朱景熙（Luke）分享他們在前線工作時，與當地人的音樂交流。



骨科醫生
唐穎思 Jennifer

在阿富汗喀布爾，我們就地取材，用掃把、毛毯、鍋具，再自行配上拍子，模仿農曆新年的舞龍「採青」，讓當地的工作人員對中國文化有多一點認識。

在加沙醫院工作時，有時都會在下午帶領住院小朋友進行畫畫、唱歌等活動。其中有一名失去手臂的小孩，因為身體殘缺而比較害羞。我們用「唱K神器」藍芽咪高峰，邀請他一同唱歌，讓他重拾自信與歡笑。



“在阿富汗參與前線救援工作期間，有幸與他們一同渡過開齋日。能夠參與一個當地傳統活動，絕對是一個意想不到的體驗，感覺好開心！

阿富汗是一個傳統穆斯林國家，當日我們只能飲汽水（不能飲酒精），參與節慶的民眾初時表現得有點拘謹。但當音樂響起時，參與活動的民眾載歌載舞，表現相當投入，所有人猶如重回中學聯歡會般興高采烈！



水利衛生專家
朱景熙 Luke



前線人員與音樂的距離



趙卓邦

護士



“

音樂對我來說是生活上的必須品。在參與前線救援工作期間，我會在每周一天的休息日，一邊煮早餐一邊聽音樂，舒緩一整個星期的壓力，同時激勵自己。

儘管我知道救援工作很多時都未能盡如人意，有很多事情即使努力過也不能改變，但音樂仍可以給我勇氣繼續我的前線救援工作。



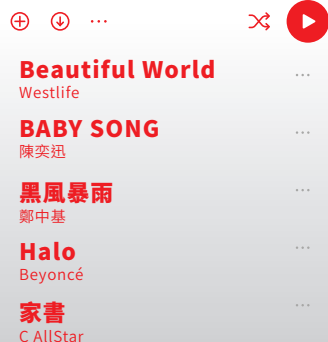
李芷殷

護士

“

我自小學習彈鋼琴，音樂可謂陪伴我成長。前線工作常常讓人沮喪，疲倦。無論是悲傷、抒情、抑或振奮人心的歌曲，都可以療癒我的情緒。

在南蘇丹一個治療營養不良小孩的中心內，部分小孩虛弱得連進食都有困難。當地員工就為他們作了一首「食飯歌」，在每次吃飯時都會唱這首歌，增加小孩吃飯的愉快感。



蘇衍霏

助產士



“

音樂是增進人與人之間接觸的媒介。對身處前線的我來說，音樂是一種陪伴，讓我不至孤單，特別是廣東歌更可一解思鄉之愁；音樂同時也是將不同年齡、性別、膚色的人連結一起的工具。

在加沙，由於我們資源不足，我們只能在一些沒那麼危險的空地播放歌曲，讓小孩一同唱歌跳舞，希望舒緩他們的壓力，同時關注他們的精神健康。



救無休止

7.7無國界醫生日

當戰火未息、天災頻仍、疫症肆虐，無國界醫生始終站在前線，支援那些最需要醫療援助的人。50多年來，我們堅守獨立、中立、不偏不倚的原則，即使面對無間斷的挑戰和限制，我們的救援工作亦從未停步，只願令傷病者的苦痛能有一刻休止。

無國界醫生 「救無休止」展覽

日期

2025年7月5-11日

地點

大圍圍方 二樓中庭

活動歡迎禮將一連兩日於7月5日至6日下午2時至4時舉行，屆時將有前線救援人員分享救援故事，並由本地音樂人以音樂傳遞「救無休止」的人道精神。我們期盼透過音樂連結關懷的心，喚起大眾對全球人道危機的關注。只要大家持續響應，救援的樂章便可無休不息。

展覽亮點

7月5日至6日期間，現場特設多項互動體驗及紀念品製作活動，歡迎公眾參與。訪客可親手製作獨一無二的紀念品，將這場展覽的聲音回憶帶回家。



請即支持 人道救援 永不止步
捐款支持「無國界醫生日」即可
獲得救援行動手帶*

查閱更多





分享愛 無國界 婚宴回禮捐贈

想讓結婚大日子更有意義？將婚宴回禮轉化為對無國界醫生的捐助，你的無私奉獻能為最需要的人提供緊急醫療人道救援，讓飽受戰爭、自然災害或疫病威脅的人群獲得免費醫療護理。

今年，讓愛傳遞更遠

無國界醫生2025年全新婚宴回禮計劃，特別與《大大與小妹》合作，捐款人除可挑選原有感謝卡款式，亦可選擇由《大大與小妹》設計的限定版感謝卡，捐款滿指定金額更可獲得限定回禮紀念品。

為婚宴添上意義，同時支持全球超過70個國家的人道救援工作，計劃結婚的朋友可馬上掃描下方二維碼了解更多！

支持無國界醫生婚宴回禮捐贈，即可獲得：

- 《大大與小妹》限定版感謝卡
- 愛心回禮紀念品^{*}

(包括《大大與小妹》環保袋或環保木製筷子連套)

^{*}需捐款滿指定金額

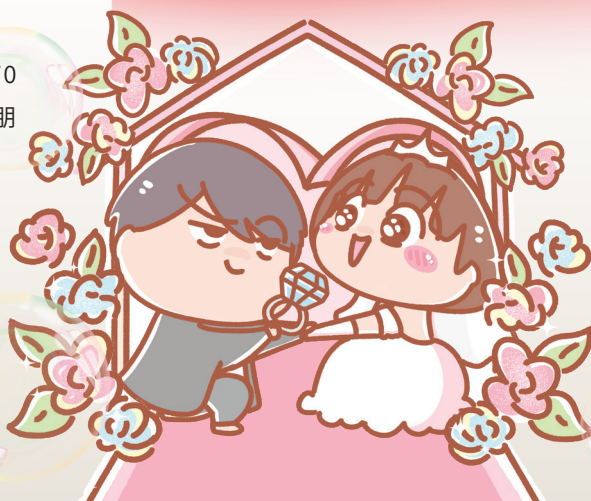
查閱更多



與我們聯絡

☎ 2959 4288

✉ fundraising@hongkong.msf.org



把前線消息傳開去，多一點關注，多一分力量。歡迎傳閱。

網上瀏覽

《無疆》已上載到無國界醫生（香港）網站 msf.hk
如不欲收到印刷版本，請把姓名、地址及捐款者編號（如有），
電郵至 donation@hongkong.msf.org

無國界醫生（香港）

香港西環德輔道西410至418號太平洋廣場22樓
捐款熱線：(852) 2338 8277
傳真：(852) 2337 5442
電郵：office@hongkong.msf.org

請立即行動，支持我們。你的點滴支持足以救助更多生命。

☐ 我願意單次捐款

- ☐ 港幣 \$500，可支持我們購買包括口服和外敷藥物等基本物資的緊急醫療裝備，能為30名病人提供緊急治療。
- ☐ 港幣 \$1,300，可支援我們派遣更多醫生，為有緊急需要的病人提供醫療護理，以及培訓當地醫護人員。
- ☐ 其他金額 港幣 \$ _____

如果你是歐盟成員國的公民，又或現正居住於或身處於歐盟成員國，請到我們網站 (msf.hk/eudonationform) 下載另一份表格填寫。

捐款方法

- ☐ 以信用卡捐款 ☐ Visa ☐ MasterCard ☐ American Express

（信用卡捐款者可將表格傳真至 (852) 2304 6081 或電郵至 donation@hongkong.msf.org）

發卡銀行：_____ 信用卡號碼：_____ 有效日期（月 / 年）：_____

持卡人姓名：_____ 持卡人簽名：_____

- ☐ 以支票單次捐款 支票號碼：_____（支票抬頭請寫「無國界醫生」）

- ☐ 直接存入銀行戶口 請將捐款直接存入無國界醫生的滙豐銀行戶口 002-3-398225 或中國銀行戶口 012-566-1-001818-3，並將存款收據正本連同此表格寄回。

☐ 流動電話程式



捐款者資料

RET-25-SOFT-BUL1-Mail-XXX

姓名：_____ 捐款者編號：_____

地址：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

無國界醫生對你個人私隱保障的承諾：我們絕不會出售或與任何公司 / 機構交換你的個人資料。你所提供的資料絕對保密，只會被無國界醫生（香港）及我們委託的服務提供者用作捐款處理、收據發送及與捐款相關的通訊用途。所有資料的使用均嚴格遵守我們不時更新的私隱聲明，詳列於我們的網站 <https://msf.hk/> 為與你保持聯繫，我們可能會使用你的個人資料，向你提供無國界醫生救援工作的資訊及活動消息、發出籌款呼籲及收集意見。你可以隨時以郵寄方式或電郵至 unsubscribe@hongkong.msf.org，通知我們停止接收有關資訊。

- ☐ 我不願意收到上述有關無國界醫生的通訊及資料。