剖開隱形之傷

立即閱讀

無疆

BORDERLINE / 二零二二年七月

總幹事的話

2019冠狀病毒病（COVID-19）疫情大流行，為人們帶來前所未有的衝擊，很多人甚至因此形成心理及情緒健康問題，我們的前線工作人員，特別是醫護人員亦不例外。我在無國界醫生工作期間，曾數次走訪前線，實地了解人道救援工作。這些寶貴經驗，讓我親眼見證到前線救援人員的專業，同時具體理解他們承受的壓力。

醫護人員經常面對生死抉擇，不僅限於疫情期間。然而，疫情大流行令狀況更為複雜，尤其是剛爆發時有很多未知因素，導致全球醫療用品短缺的極端情況，同時，醫護人員需接收多名十分嚴重或危重的2019冠狀病毒病病人，令他們面臨道德困境，迫着應對困苦的兩難。負面情緒和苦惱就這樣一點一滴地累積，從而影響他們的心理健康。

最近，無國界醫生邀請部分於全球不同地方工作的救援人員，分享疫情期間的見證和自身經歷。今期《無疆》精選其中幾個故事，同時訪問了一名在香港協助我們應對第五波疫情的醫生。透過他們的自白，我期盼，下次當我們看醫生或與護士見面時，我們都會記得他們在疫症肆虐時，也有脆弱的時候。在如此艱難、多變的日子下工作，他們或背負着各種無形的傷口，而這些傷口，亦需要得到正視，需要時間和適當的方法去療癒。

與此同時，我們希望藉着新欄目，為你介紹在無國界醫生背後，不懈支持我們的捐款者和支持者的故事。有賴他們，推動我們在全世界不同地方工作。今期，你會讀到選擇留下「明日之禮」給無國界醫生的支持者故事，願他們的想法能夠鼓勵你與我們站在同一陣線，拯救更多生命。

無國界醫生（香港）總幹事
童靜漪

© George Osodi

1 尼日利亞：被忽視的營養不良危機威脅數以萬計兒童

無國界醫生警告，一場日益嚴重但被廣為忽視的營養不良危機正在尼日利亞西北部發生，威脅數萬名兒童的生命。如果沒有更多救命人道援助，情況很快會一發不可收拾。

在6月發出營養警報後，我們的團隊在扎姆法拉州的古米 (Gummi) 地區為逾 36,000 名 5 歲以下的兒童進行篩查。結果發現超過一半的兒童營養不良，情況堪憂。在所有接受篩查的兒童中，近四分一人嚴重營養不良，需要緊急醫療護理。組織正與當局合作，即時在該地區展開緊急應對。團隊過去數周在卡齊納州（Katsina）州需要迅速將住院床位從100張增加至接近280張，但營養不良兒童大量湧入，令一些治療中心不得不引入限制性入院標準。在凱比（Kebbi）州，組織營運的一間住院和兩間門診設施，自 3 月以來，已治療約 1,500 名營養不良兒童。

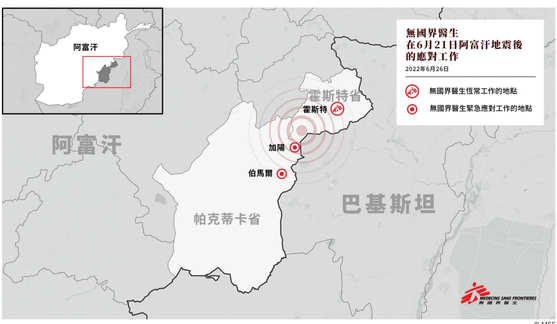
© George Osodi

2 阿富汗：應對東南部地震

在帕克蒂卡省的伯馬爾 (Bermal)，無國界醫生開設了一間24小時開放、設有8 張病床的診 所，以穩定病人情況，再轉介接受進一步治理。我們同時支援門診治療，並有一名心理輔導員已開始為倖存者提供心理急救。最初幾天，無國界醫生接收的主要是經歷創傷的病人，以及正在增加的腹瀉病例，因此，我們增加了水利衛生專家的支援。同時，我們已向伯馬爾和加陽（Gayan）提供醫療物資、帳篷及水利衛生物資。我們亦正尋求方法，確保能為受災人士和當地醫療設施提供安全飲用水，以及充足的衛生設備和措施。

© Sarah Laevens / MSF

在帕克蒂卡省的伯馬爾（Bermal），無國界醫生開設了一間24小時開放、設有8張病床的診所，以穩定病人情況，再轉介接受進一步治理。我們同時支援門診治療，並有一名心理輔導員已開始為倖存者提供心理急救。最初幾天，無國界醫生接收的主要是經歷創傷的病人，以及正在增加的腹瀉病例，因此，我們增加了水利衛生專家的支援。同時，我們已向伯馬爾和加陽（Gayan）提供醫療物資、帳篷及水利衛生物資。我們亦正尋求方法，確保能為受災人士和當地醫療設施提供安全飲用水，以及充足的衛生設備和措施。



© MSF

焦點危機

© MSF

剖開隱形之傷 — 醫護疫情下的心理創傷

你心目中的無國界醫生於線工作人員是怎樣的？時刻保護自己，準備好接救性命？或者很多人，包括他們自己都相信法律的眼望。然而，前線工作人員不總是那麼堅強。面對病人的死亡、醫療設備和治療方案的限制，他們同樣會累積壓力和負面情緒，令他們無法時刻保持最佳狀態。

人道救援人員在工作時陷入道德困境和面對各種挑戰時並非新事物，亦不是2019 冠狀病毒病疫情大流行獨有的情況，但大流行讓我們發現更多真實故事。我們因此有機會進一步認識這些堅守世界各地醫療前線，看似無異無懼地完成所有救援任務的人們。在拼盡心力照顧病人的時候，他們也承受着種種焦慮和困惑。專業形象背後，從來不表現五光十色的風景。

心碎的，是一念定生死

羅哈斯醫生（Dr Koana Rojas）來自委內瑞拉，是一名兒科醫生。2020年，疫情大流行來襲，她選擇加入無國界醫生團隊，在卡拉卡斯（Caracas）的2019冠狀病毒病病房工作。

"內心深處，我知道還有事可以做。"

羅哈斯醫生還記得，她其中一名病人是40歲的兒科醫生。他因確診2019冠狀病毒病入院。一開始，他並沒有面困難，唯一能幫助他的就是送往氧切治療室。但當時醫院的床位都滿了，他們沒有辦法為他預期到合適的位置，讓他得到最適切的治療。最後羅哈斯醫生只能讓他接受紓緩治療，病人亦從快去世。

「七年來，我只看過兄弟病人，現在我面對的是成年人，這超出我的範疇。紓緩治療是一個很強的字眼，它意味着我們已經無能為力。我們沒辦法給所需要的照顧。我看着他的心跳逐漸減慢，失去知覺，然後去世。羅哈斯醫生坦述時，仍不想嚥喉。「一想到，我也可能是他……太難熬了。」最記得，他的兄弟在病號之間不完全對話，「醫生，不要擔心，我知道妳已經盡力。」我無法直視他的眼睛。內心深處，我知道還有事可以做，例如把他送往深切治療。」

如果時光倒流，羅哈斯醫生希望能盡量多花點時間陪伴他。「我知道他日子不多了，但也能清楚這一點，這讓我更想為他多做些事。例如給他看家人的影片，或陪他聊聊天。他他想要不孤單。療癒是一個自我到以的旅程。羅哈斯醫生鼓從無國界醫生心理學家的建議，為她的情緒逐一命名，梳理一切，找出問題所在。「與大自然連結幫助我克服這些狀況，一朵花、一棵松鼠、鼠上鼠，蝴蝶所有味道，置身其中，我可以放下所有，放如呼吸一樣，告訴我事情會好的，明天又是新的一天。」

痛苦的，是被誤解

希宏澤（Mangopba Sikhondze）是無國界醫生在史瓦帝尼（Eswatini）的一名居家護理護士。

"人們很難理解，有些困局源於結構性問題。"

2019冠狀病毒病爆發期間，希宏澤正在史瓦帝尼（Eswatini；前稱斯威士蘭 Swaziland）的居家護理團隊工作。當時他不都接到區內不同地方的求助電話，當中大多數是年長和有重症，而且同時身患其他疾病的病人。作為醫護人員，他需日以繼夜前往不同地方應診。無奈疫情期間，資源匱乏，希宏澤不時要作出艱難決定，例如先治療那一名病人。然而，並不是每個人都體與他們的倒陪，甚至，有病人和家屬會誤會他們袖手旁觀。

有家屬說：「他告訴我，他知道醫護人員上夜班可以獲得更多報酬，所以才誤以為我們放置在晚上來，其實，我們一直只有固定薪金，如此安排完全無關額外補貼。對我而言，這基話具有很難受。」

「人們很難理解，有些困局源於結構性問題。這不是醫療團隊的錯，很多事情都超出我們的控制範圍，但我們是最前線的工作人員，是民眾能夠直接接觸的人，結果他們的情感、不滿和各種情緒往往只能對我們發洩。」

希宏澤有時也會發現那些他關不到的人，「復發十分痛苦，我還是會重新審視，如果我們做了不一樣的安排或決定，那名病人說不定有機會活下來？」

折磨的，是與所愛分開

杜艾西（Marisela Douaihy），委內瑞拉的深切治療科醫生

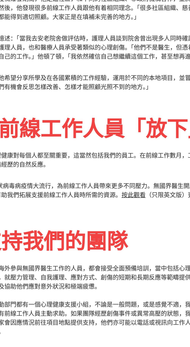
"我有一年沒有抱過我的女兒。"

2019冠狀病毒病大流行對過多國際人道工作造成更無前的影響，而有賴工作人員亦必須在工作以外同時兼顧和處理個人生活的轉變，不時面臨種種抉擇。例如因應各國邊境關閉或有出入境限制，他們需要考慮，到底是繼續留守任務所在地點，抑或回家與家人團聚，是協助自己的國家。

「2019冠狀病毒病跟其他疾病不同的地方在於，一旦確認，任何人都可能需要深切醫療支援，但照實是我們的床位不足以讓所有委內瑞拉人留院治療。當15名同樣嚴重的病人出現在你面前時，你選擇救誰？」

杜艾西醫生坦言，看到那些幾乎喘不過氣的人，她要得自己也快窒息。「這樣的決擇讓我的心道被受撕裂。每個人都向我求救，但我無計可施。她又說，「作為深切治療專科醫生，我很習慣面對死亡，但仍然不能接受，10名甚至更多的病人在同一天內死亡。每天對10個家庭說「很抱歉處了所能，但我做不到。我對你的家人實在無能為力。」這種滋手無策的痛苦，讓我開始受心理學家的輔導。」

說起家人，對杜艾西醫生來說，最有效的鼓勵，始終來自他們。「我們家人之間很親密，一直是彼此的心靈支柱。」然而，由於她要在高危地點工作，為免家庭成員有機會因她而染疫，唯有與他們隔離，這讓她沒得在面離時刻中陪伴所愛。「與家人無法見面的日子實在非常難熬。我已經有一年沒有抱我女兒了。」她忍不住哭起說。



堅定的，是選擇繼續在此

隨著香港感染2019冠狀病毒病的人數屢創新高，無國界醫生迅速組織一支項目團隊，應對這一波疫情。即李利醫生是項目團隊其中一位重要成員。

"我以為我們是高材生。"

今年，香港爆發2019冠狀病毒病第五波疫情，其規模和嚴重程度讓人措手不及。3月1日至21日期間，本港按人口比例染疫死亡人數排名全球第一，政府數據顯示，約55%死亡個案來自安老院及殘疾人士院舍，超過95%死亡個案為60歲或以上長者。1

「我以為，我們是高材生，即李利醫生解開笑語。他在香港第五波疫情爆發前，於興國道觀塘上魚蛋監督2019冠狀病毒病的應對方案和資料庫與專業。平日跟來自不同國家的同事聯聯，提起香港的疫情別對策，都帶滿分自豪。「第五波感染嚴發前，香港相比其他國家和地區，情況相對穩定，死亡率亦比較低。」可是，第五波爆發，動搖了彭醫生的信心。

「那段時間，我在公立醫院的急症室工作。作為一名前線醫生，我和許多其他醫護人員一樣，所面臨的就是處力協助本港控制疫情和保治染疫病人。可是，無論我們怎樣拚命，我還是看到很多人在醫院外死去，在草高冷雨交迫的街上死去臨終一刻，他們毫無基本為人的尊嚴。我相信不僅是醫護，任何人看到這些畫面都會感到無痛。」

「本地的醫療系統早在疫前，這或許是最常見點的最後一根稻草，這個經歷感動了很多人，包括我們一些前線醫護人員。」彭醫生續道。3月，一名公院急症室顧問醫生在自工大會發言時表動落淚，場面的氣讓不少香港人歷歷在目。

無形創傷的「另類療法」

不過，要改變結構性問題未必是一時三刻的事，那麼個人層面可以做到甚麼？這是彭醫生在第五波當中想得最多的事。「既然我看到有缺口，不如試試修補。」

於是，疫情爆發期間，他迅速社區，和不同的社區組織、非政府機構合作，並於4月時加入無國界醫生的項目團隊，參與私營安老院舍感染防控評估，以及當該樓層分割內的免費醫療諮詢等工作。然後，他發現除多個線工作人員取他有着相同理念。「很多社區組織、慈善團體，在第五波疫情爆發之張羅，調配手上的物資，社工又動快地上門為有需要人士派送核測抗、食品，確保他們都能得到適切照顧。大家正是在填補未充善的地方。」

彭醫生坦述：「當我去安老院舍做評估時，讓理人員談到院舍首出現多人同時確診的情況，他們至今仍然忍不住眼淚，反覆回想是不是導業做錯了，抑或是自己無意中感染了長者？」看來這些院舍護理人員，也和醫療人員承受着類似的心理創傷。「他們不是醫生，但是看護體合作、互相扶持，他們努力用盡手上資源，幫助每一位院友康復。他們的堅定不移，讓我敬佩，亦令我更肯定自己的工作。」他續了解，「我依然確信自己想繼續道這工作，甚至想再進一步，為有需要的社群真誠更多。」

未來，他希望分享形象及各國家精的工作經驗，運用於不同的本地項目，並嘗試參與推展社區醫療保健服務，讓更多有需要的人得到適切護理。「或許我們從來不是「高材生」，經此一役，我們有機會反思怎樣改善、怎樣才能照顧此所不到的地方。」

讓前線工作人員「放下」

維持心理健康對每個人都至關重要，這當然包括我們的員工。在前線工作數月，工作人員往往感到疲倦，並有許多新的經歷需要反思。他們或會需要協助，好讓自己能更好地處理情緒和面對創傷經歷的自然反應。

2019冠狀病毒病疫情大流行，為前線工作人員帶來更多不同壓力。無國界醫生開展「Silent Wounds」影片項目，並與好都合導致最適國協調的經驗，以便了解他們面臨的道德挑戰。研究結果將有助我們拓展支援前線工作人員時所需的資源。按此觀看（只限英文版）更多我們的表達人員分享他們於疫情大流行時的經歷。

支持我們的團隊

所有到海外參與無國界醫生工作的人員，都會接受全面預備培訓，當中包括心理健康的部分，就屬方管理、自我護理、應對方式、創傷的短期和長期反應等範疇提供指引，以及協助他們應對意外狀況和緩衝疲憊。

每個行動部門都有一個心理健康支援小組，不論是一般問題，或是感覺不適，我們都鼓勵所有前線工作人員主動求助。如果團隊經歷創傷事件或異常高度的狀態，我們的心理學家會因應情況前往項目地點提供支持，他們亦可協以電話或視訊向工作人員提供輔導。

支持我們的病人

1998 年，無國界醫生把心理健康支援納入我們緊急救援工作的其中一個重要部分。2020年，我們提供了34.95萬人次的心理健康輔導。我們通過輔導和小組活動提供相關支援，着力協助經歷創傷的人們制訂應對方案，短期目標是減輕他們的症狀，並幫助他們恢復正軌過，恢復正常生活。

2019冠狀病毒病肆虐，許多國家的人都經歷壓力和/或焦慮。無國界醫生團隊正為受疫情影響的人提供心理健康支援，亦分享了我編寫之內容如下（只限英文版）。在香港，無國界醫生心理學家製作了「你點呀？網站，提供自我照顧小貼士及工具，包括一系列的免費兒童故事書，協助家長處理兒童的焦慮問題。按此了解更多：https://thewarzyou.msf.hk/

明日之禮

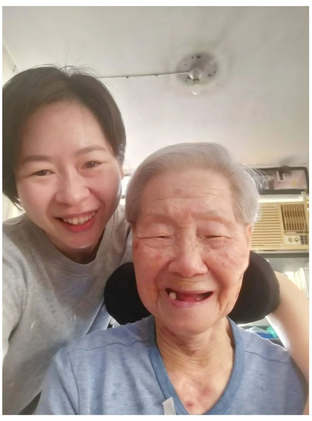
生離死別一直是我們人生中的重要課題。離世後，你希望如何被紀念？留下一份「遺產」給你一生摯愛，或投資於你最希望延續的理想，你的個人信念將永久保存。我們有些支持者，已透過把無國界醫生列為遺產受益人，作出一份對未來的承諾，為將來可能需要開展的救援行動出一分力。

李先生 (Derek) 是三隻可愛毛孩的爸爸，非常關心本地動物權益及慈善工作，同時，他對國際醫療人道救援亦熱心支持。Derek曾經從朋友口中認識無國界醫生的前線救援人員和工作，印象深刻，最近更成為了每月捐款者，支持我們的工作。Derek約大半年前出席了一個關於遺產捐贈的講座，在深入了解相關資訊後，便決定在自己能夠及早計劃的時候，訂立遺囑，留下對最愛的照顧和祝福，也包括支持一些和他理念致的非政府機構。

Derek笑言自己可以給予的不多，但從他身上我們感受到他對別人、對社會和對世界的關懷，我們深信他的善心將會影響很多生命。

Derek與愛犬安安（左）和Latte(右)合照。

" 我希望略盡綿力為世界留下祝福，在遺囑分配資產予我信任的機構，由他們傳承我的信念。我在認識無國界醫生的救援宗旨和工作後，認為他們很值得支持。即使我未能像一些醫護人員一樣在戰亂或爆發疫症的地方親身救傷扶危，我仍然可以透過捐贈遺產參與其中，在將來繼續支持救援人員幫助有需要的人。"



Nathalie(左)和母親合照。

林小姐（Nathalie)近年把作為腦退化症家人照顧者的經驗、個人健康狀況的體會，以及佛學上的啟發，在社交平台和慈善機構活動上，無私地與他人分享，只為向世界傳遞一點正能量。她很希望一些有類似經歷的人，能在她的故事中得到鼓勵。最近，她更進一步，從貢獻世界的角度出發，思考身後事，並作出捐贈遺產予我們的決定。

Nathalie在言談間散發著喜悅和生命力，她的決定正正反映出她對人生的領悟，包括「得着」、「放下」和「回饋」。

" 當人離開的時候，甚麼也帶不走。既然如此，為甚麼不把擁有的與有需要的人分享呢？留給家人當然是好，但我慶幸自己能夠做多一點，把我所得的透過非政府機構，例如無國界醫生，幫助世界上更多在困苦中的人和有需要的家庭。"

甚麼是明日之禮？

明日之禮是給無國界醫生的珍貴禮物，它有助於推動我們的使命，並確保我們有隨時為陷入危機的人提供醫療援助的能力，就像我們過去五十年來所做的那樣。「遺贈」亦關乎延續生命和締造未來，是你可以幫助和拯救他人最有效和最持久的方式之一。

遺贈予無國界醫生的方式

- 指定或剩餘金錢捐贈
- 股票捐贈
- 透過信託基金作出定期捐款
- 保單捐贈
- 帛金捐贈
- 以先人名義作出捐贈

了解更多

你對遺產捐贈有疑問嗎？或者你也想和我們分享你的計劃，以及與無國界醫生的故事？
歡迎致電2959-4239或電郵至 legacygiving@hongkong.msf.org 聯絡我們詳談。你亦可以瀏覽我們的網頁了解更多。

https://msf.hk/leave-a-legacy