

我有我天空 - 第69集 - Bena - 心理急救員

主持: C Comma

嘉賓: B Bena

C: 今集我有我天空要考大家一條問題，紅十字會的標誌是什麼樣的？紅色十字，對。或者問紅十字會是做什麼的？捐血、賑災、籌款…今天請來的這位嘉賓，為紅十字會所做的義工服務，與我剛才所說的範圍有些不一樣，我都是第一次所聽聞，歡迎妳，Bena！

B: Hello，你好！

C: 我這樣稱呼妳可以嗎？

B: 可以呀，無問題。

C: 因為 Bena 是我的一位同事和視障界的一個朋友。

B: 對呀！

C: 先說一下妳的眼睛，是什麼情況令妳看不見東西？

B: 我是患了一個遺傳性眼病，叫視網膜色素病變，簡稱叫 RP。

C: 都是退化眼一類。

B: 是視網膜退化病其中一種。

C: 現在還可以看得到多少事物？

B: 我現在只可看到影像，知道有樣東西存在，但如有人站在距離我 3 個身位的位置，不移動、不說話的話，我就只知道是一樣物件存在。

C: 無問題，雖然是看不清事物，但我知道 Bena 妳所做的義工服務很特別，是那類的義工服務呢？

B: 是心理支援的服務，可以叫心理急救員。

C: 好深奧，即是救護隊 / 救護員，因為要急救…….

B: 對呀！

C: 因身體受傷、流血、性命有危險而需要急救，但妳剛才說的是心理？

B: 對的，照字面解。

C: 即是心理創傷。

B: 對了，因發生了某些事件，而令到情緒上有波動。

C: 是。

B: 需要我們做一些舒緩工作，我們就叫心理支援工作。

C: 但妳們服務的對象是一例如：與女朋友分手、破產那類的心理急救，還是有其他類的心理急救？

B: 其實不是這類，紅十字會有一組心理急救隊。

C: 唔…….

B：香港如發生大事故，就會出動這支隊伍。例如：早前馬頭圍塌樓、花園街大火，我們就去到例如社區會堂，因災民或已被安排到那裡等候支援，需要我們隊員去舒緩一下他們緊張的情緒。

C：妳剛才所提及的兩件是非常大的災難。

B：是的，又例如之前大澳的水災，我們會去到如社區會堂，因他們或已被安排去到上述地點等候消息，我們就需先去安撫一下他們的情緒。

C：通常災民去到社區會堂，他們最擔心的會是什麼？

B：他們最擔心的是例如居住地方的情況，或走失了的親人。有機會是走失了親人，在尋求期間，他們都會是非常擔心的。

C：但你們當時可能會因資訊上未清晰，也未能完全知道發生事情的進展，如何著手去幫助他們？

B：如可以的話便與他們一起去查詢消息，或查詢後回來報告。

C：做你們這類急救員需求什麼資格？

B：任何香港市民都可參與，首先安排一個 18 小時訓練課程。

C：是什麼課程？

B：是一個心理支援的課程，教授用一些技巧，去舒緩當事人的情緒，及一些用於了解身體語言上的技巧，或理解對方說話上所表達的等等，是我們都需要學習。

C: 18 個小時可應付所需嗎？

B: 通過 18 小時學習而考試合格後，定期都會通過一些演習，使我們熟習技考使用，令我們增強記憶。

C: 妳自己做了這份工作後，妳覺得妳可以付出什麼才可幫到對方？

B: 首先要使到災民安心，了解災民的急需。

C: 以妳一個視障人士來說，做這份工作有沒有困難呢？

B: 一定有，剛才都提過我的視力只能看到影像，細緻的情況我是看不清楚。所以必須有多一位義工幫忙，使我得知對方的身體語言。例如當時那位災民如是有心臟病，突然感覺不舒服，又沒帶備藥物，而他身體表現出不適狀況的情形，只有從另外一位義工表達出真實狀況，我才得知。

C: 妳做了這份義工工作多長時間？

B: 大約 5 年左右。

C: 是有什麼動力而令到妳能持續？

B: 參加這個義工隊時，因所有義工隊需要長期持續，因持續跟進，才可以清楚對像情況，如果沒持續跟進，只是舒緩了當時的狀況。第一次接觸災民時，是未能可深入了解，固未能清楚實際狀況。長期持續性跟進，深入了解後才能給與適當支援。

C: 似乎妳對人方面都很重視，有沒有遇到過特別的個案？

B：特別的個案？首先講心理急救支援，剛畢業第一次做演習，是做本地演習，在社區會堂，要陪一位對象去聽死訊。

C：當時那刻妳感覺如何？

B：當時聽到要去聽死訊，感覺很混亂，陪對方聽完之後，本來是應該有後續的，但因事件已結束，所以也沒再跟進。

C：如對方知妳是一位視障人士後會有何感覺？

B：都是當我普通義工看待，和對象談話時，通常都不會留意到我有視障問題。

C：都很特別，我本以為他們知妳是視障人士，會和妳多些交談。

B：會的，很多時都會有這感覺。我們也需主動與對象多交談，了解多些事態狀況進展的程度。

C：之前講的課程，有進階班嗎？

B：有的，首先完成 18 小時課程合格畢業後，就可做心理支援隊隊員。

C：對的。

B：隊員資格是維持 3 年，3 年後需進修一個 6 小時進階課程，考試合格後，便可繼續 3 年。

C：再 3 年後呢？

B：都是一樣，一直更新資格。

C：再上 6 小時課。

B：是的。

C：是否所有公眾人士都可以讀？

B：可以，在紅十字會網頁可搜尋得到義工服務資料的。

C：啊，這個服務真可大力推廣一下。

B：嗯。

C：因香港比較少這一類，除了這義工服務，妳還有什麼其他呢？

B：我還有參加紅十字會另一個義工隊，專探訪長期病患的長者，我們會上門為長者們磅重、量血壓等，也教授一些長期病患的知識，或做一些簡單運動……

C：簡單運動？

B：例如拉筋運動，始終年長者筋骨多有退化，適宜做些簡單輕便的運動。

C：但有沒有學習過的？

B：有的，一樣要上一些課程。

C：從經歷、認識初步，到交流多了，會有什麼轉變呢？

B: 你是指我的轉變還是……

C: 兩方面

B: 我轉變是之前很怕接觸外人，參與紅十字會後，因接觸人多了，這方面就得以改善。對方的改變是對我增加了信任，初期時，是有懷疑的，覺得我有視障，能否可達到他們的要求？

C: 對啊，會的。

B: 所以我盡我所能去做，增加對方對我的信心後，給我參與的事就有所增加。

C: 妳用什麼方法去令對方增加對妳的認識？

B: 例如我可自行去到目的地，除非一些特別偏遠的地方，自己不能去到的地點，便需約其他義工一起同去，可以去到的地方我一定會盡量自己去。

C: 這樣很重要啊！因大家如不能建立合作的信任，就很難成事。

B: 對的，我們很多服務都是需和其他義工合作，得不到對方信任，是很難合作的。

C: 是，那妳的對手通常是本地人還是……

B: 大多是本地，因我是處理本地的災難事件。

C: 啊…還有海外的？

B：有，賑災部門有外地的。

C：那又需什麼資格？

B：做外地義工，普通市民都可以，當然語文方面是有要求的。

C：即是要識多種語言。

B：可能會另外有一些其他要求，需通過某些課程合格才可。

C：但如果有某位朋友，是另外一類，不是視障，而是肢體殘障人士，又可否成為紅十字會義工呢？

B：其實都可以的，肢體傷殘只是行動不方便，說話和頭腦清晰便可。

C：但妳之前有提及，要學習如拉筋、做舒緩活動等課程。

B：某些運動是可坐著做的，有些長者行動不便，可做些手部和上肢的運動。

C：即是任何人有興趣，都可做紅十字會的義工服務，搜尋紅十字會……？

B：搜尋紅十字會的網頁。

C：搜尋那類？

B：搜尋義工服務，便可找到很多不同類的義工資料。

C：很清晰明瞭。最後問妳，如再多給 5 年時間，重頭開始，妳打算做些什麼？

B：我本已打算讀急救課程。

C：這真是不是心理急救那種急救。

B：對，真是急救那種急救。

C：救傷隊那種。

B：對的，真要看我能否可以處理？

C：這個我就真覺得是一個很大的挑戰。

B：其實是的。

C：例如收到個案是一位因食物卡住喉嚨，需要妳去處理，妳又看不到真實情況，是否真能做得到？怎辦？

B：急救是首先了解事件狀況，真正急救都要由救護員處理，用最快方法處理最簡單的需要。

C：都是紅十字會的課程。

B：是的。

C：這課程要多長時間？

B：30 小時。

C: 這個課程時間長得多。

B: 是的，還未開始，只是計劃中。

C: 但如果上完課後，服務對象是 … ?

B: 因心理急救隊有機會會去到田徑運動會，做支援工作，如有急救的常識，有人受傷也可處理得到。

C: 啊，例如馬拉松？

B: 對。

C: 我知道了，跑馬拉松會有很多的救護站。

B: 是的。

C: 在水站旁邊？

B: 是的。

C: 就是那種？

B: 是的，對了。

C: 除了這類，還有沒有其他？

B: 預算在計劃上參與多些，例如策劃上。

C: 統籌？

B: 是的。

C: 怎麼個統籌？做些什麼？

B: 例如每次服務都需求多位義工參與，統籌就是要分配義工工作、時間上的等等。

C: 等於總管，什麼都要做。

B: 對的。

C: 這工作對妳有什麼影響。

B: 可增加自信心，同時覺得自己是可以做得到。

C: 妳如何說服一些朋友，如對方只要求短期性服務，怎建議對方？因妳們工作是需持續或需時以年計，要付出很多，妳怎說服一般香港的大眾市民？

B: 一次完成，就未得知對方過後的感受，持續性的話，就可維持聯繫對方，知道進度的改變。

C: 如對方提出沒空閒時間

B: 大家可商量彈性處理，不是硬性規定的。

C: 不分日夜？

B: 多數安排在星期六、日，因大部分義工都有工作。

C: 在職人士。

B: 對，在職人士，所以星期六、日會方便處理些。

C: 好，如果大眾人士有興趣，任何時間都可參與。

B: 其實是的。

C: 時間差不多了，Bena，我預祝妳考急救牌……

B: 準備中準備中。

C: 預祝妳成功，好嗎?

B: 好。

C: 預祝妳將來帶領更多義工，參與義工工作。下次有機會，統籌一個攜同開心頻道的工作人員，一齊去做一些義工服務。

B: 好。

C: 先謝了，再見!

B: 好，再見!