

給災民一點溫暖和希望

走進災區，支援災民的心靈需要，是一件很需要勇氣的工作，張依勵（07崇基心理學、09研究院臨床心理學、14研究院公共衛生）一直懷着信念，多次走進充滿危機的地區，盼能帶給災民一點溫暖和希望。

張依勵是香港紅十字會的臨床心理學家及國際紅十字會社會心理支持參考中心的專業顧問，經常在本地以及全球各地的緊急事故及災區當中進行人道救援工作。在災區工作，救援人員面對的是災民切身的苦難及自己的各種無力感，但張依勵卻以一幕溫暖的片段向我們描繪這份工作的最大收穫。

見人性美善 成推動力

去年她到孟加拉邊境支援大批來自緬甸若開邦的民眾，他們是為了逃避緬甸的衝突事件而逃離家園至孟加拉邊境，並已多天缺水缺糧，坐在稻田裏，靜待支援。

「那時候，我剛在稻田裏完成分發食水的工作，卻突然天色大變，下起暴雨來。急風暴雨下，我舉步艱難，在走回田邊途中，頭上的帽子被大風吹走了，有一個待在田裏多天的人不惜走下滿是泥水的田間，替我撿起被吹走的帽子。那

一刻我十分感動，當時雖然情況惡劣，但這些舉動卻讓我看到人性美好的一面。」愈是艱難的環境，人與人之間的互助愈能體現人性的美善。

心理支援 性命攸關

到災區進行人道支援，很多人都會把焦點放在生命救援上，其實心靈上的救援同樣重要。「猶記得在尼泊爾地震災區服務時，我曾目睹不少有心理情緒問題的病人。據當地診所統計，地震後企圖自殺的個案上升了一倍！」張依勵直言，缺乏心理的救援，即使救活了一條性命，但他可能會因心靈受創而再次步向死亡。

對災民來說，心理健康與性命攸關。張依勵於2014年勇闖伊波拉疫區，支援承受着龐大心理壓力的前線屍體處理隊成員，他們面對的除了是感染的風險，而且還有村民對他們的誤解。「不少人所忽略的壓力管理和心理質素，在危急時刻便成為決定生死的關鍵。這兩項條件讓前線工作人員可以保持冷靜，完成任務，避免因工作出錯而受到感染。」

張依勵毅然走進災區，肩負心理支援的使命，源自她中學時到內地做義工服務的體驗：「那時我看到一位小朋友，因為智力有問題，被家人用鐵鏈鎖在木門旁，這個情



張依勵在臨時搭建的課室中，教導尼泊爾小孩地震後如何妥善處理心理壓力。



景對我影響很深，甚至啟發我去思考：心理健康不應是只有發達地區才可擁有的『奢侈品』，而是人人都有權擁有的『必需品』。」懷着這個信念，她便立志讀心理學，成為臨床心理學家。

即時支援 港待改進

香港雖然比不少國家及地區富裕，但香港的災難心理支援工作仍有很大進步空間。很多災難或意外發生後，往往缺乏一些即時心理支援去安撫受影響人士的情緒，或未能把某些個案適時轉介至相關部門或機構。

「以經常發生的工業意外為例，社會較少考慮到其他員工的心理需要，這些意外其實對工友的打擊很大，他們很需要即時的心理支援。」張依勵很希望她的工作也可支援到有類似需要的港人。