

心理專家慰解涼山倖存消防員

存一定程度急性應激反應 初定一年輔導計劃

香港文匯報訊 據澎湃新聞報道，4月4日上午，四川省涼山彝族自治州西昌市舉行悼念儀式，哀悼在「3·30」木里森林火災中犧牲的30名撲火烈士。當天下午，涼山州森林消防支隊西昌大隊的森林消防指戰員回到營地後，受應急管理部森林消防局委託，來自中國科學院心理研究所的專家李曉景與大隊三中隊倖存的6名隊員圍坐在一起，互相傾訴了近日的感受和疑惑。李曉景介紹，目前評估下來，倖存隊員們存在一定程度的急性應激反應，這是正常的。專家們初步制定了為期一年的規劃，以消防員自願為前提，為其提供有針對性的心理援助。



3日，四川森林消防總隊涼山州支隊西昌大隊留守隊員迎接戰友返回。新華社



心理專家為倖存隊員們提供心理援助。

網上圖片

在涼山州森林消防支隊西昌大隊的學習室，李曉景還未提問，隊員趙一兵（化名）首先說道，他曾參加過雅安地震和塘沽爆炸的搜救工作，在現場看到了很多遺體，但他感覺和此次（木里火災）情況很不同。「我現在很害怕。當時在參加天津搜救時也經手了很多遺體，那時沒有怕的感覺。但這次，現在我往這一坐，就老想這事，而且越想越怕。」

消防員：很累很睏但睡不着

趙一兵說，當時他在山上時一點感覺不到害怕，哪怕是在找到隊友的遺體並把他們運下來時也沒有太多恐懼。但幾天後怕慢慢上來了，自己從煙盒裡拿根煙手都在抖。他擔心，自己害怕的程度可能會在往後的幾個月裡越來越大，甚至超出自己能承受的範圍。

隊員孫善（化名）也有相似的感受。他說，回來後除了後怕，他總感覺隊友們還在自己身邊。

隊員錢仁禮（化名）的感受更深，「站哨的時候，前半夜還好，後半夜總感覺他們跟着我們，一個人坐在那裡心裡一陣亂想。有時候晚上睡覺，一下子會驚醒，覺得他們回來了，打火的片段在腦子裡像放電影一樣，一遍遍放。」

李曉景說，這種情況在心理學上叫「閃回」，出現這種情況屬於正常現象，但要看這種情緒是否在可控範圍。

當趙一兵還在山上時，累了就能睡着。但第三天晚上回大隊後，按理說應該很睏很累，躺在自己床上也很舒服，但是根本睡不着。

專家：適當深呼吸轉移注意力

孫善接着說，「特別是昨（當）天，真的是睡不着，感覺心跳老快，怎麼睡也睡不好。」他表示自己怎麼躺都不舒服，有時候感覺連呼吸都困難，「要是白天讓我睡覺還比較安心，但晚上必須找個東西，比如看看手機，

否則一直躺着只會越想越深。」睡眠障礙普遍出現在從火場回來的消防員身上。李曉景向他們解釋，事件發生後的這段時期叫「英雄期」，參加追悼會、接受採訪、接待家屬等活動會讓他們的神經持續緊繃，處於備戰狀態，就像打了興奮劑一樣。但到了真正需要休息的時候，悲傷和緊張的情緒沒有得到緩解，就會影響睡眠。

李曉景建議，隊員們可以適當練習深呼吸，關注自己吸氣和呼氣的節奏，讓心率慢下來，同時把注意力轉移到呼吸上。

將分三個階段進行心理輔導

「我們規劃三個階段，目前處於第一階段，也就是應激期，通常在事故發生後的首個月內。」李曉景介紹，在這個階段，心理專家的主要工作是協助安撫各類應激情緒問題，並逐漸開展系統的干預工作，包括災後心理知識普及，心理健康狀況篩查並建立檔案，團體和個體心理輔導。

第二個階段為安置期，通常為應激期的後兩個月，專家們將持續開展科普、團體和個體輔導工作，組建當地（以及消防系統內）心理健康骨幹隊伍並開展持續系統的培訓，建設服務於消防系統的心理健康中心並配備相應心理學設備設施。

第三個階段為恢復期，他們將持續開展骨幹隊伍培訓和團體、個體心理輔導，更重要的是總結出一套適用於當地的心理健康工作模式，並協助當地骨幹力量逐漸接手心理援助工作。

另據川報觀察，昨日下午，記者從四川省森林公安局和涼山州森林公安局了解到，經過森林公安局門偵查後確認，木里森林火災的起火點和雷擊樹木均已找到，確認為雷擊火。着火點是一棵雲南松，位於山脊上，樹齡八十年。涼山州森林公安局局長李光俊介紹，起火點這棵雲南松有明顯雷擊痕跡和火燒痕跡，可以確認火源地和起火原因。

鼓勵互相傾訴：說害怕不丟人



木里森林火災奪去了27名森林消防人員和4名地方撲火人員的生命。圖為消防官兵烈士遺物。網上圖片

香港文匯報訊 據澎湃新聞，李曉景在談話中發現，消防隊員們對出現在自己身上的情況覺得很準確，他認為首先這些狀況的出現是正常的，同時他們能夠表達出來，也是一個積極信號。

當問起隊員們是否會互相傾訴這些狀況時，孫善說道，「說害怕感覺有點丟人，說實話，我不可能（對隊友）說我真的很害怕。」

李曉景鼓勵了他，「首先很多人不敢說害怕，可能就說想隊友了，能夠把害怕的情緒表達出來並不容易；其次，你能夠直面『丟人』的情緒，這更加了不起。」

他解釋道，消防隊員因為自己職業和

身份的原因，不會輕易表達出脆弱或傷痛的一面，於是他們把這種情緒積壓在心裡，催生更大的問題。

孫善坦承道，「比如我們下次上山打火，肯定都會害怕。包括昨天站哨，真是咬着牙下去的，我不去就沒人，中隊就剩那麼幾個人。去了就左右觀望，就是害怕突然有什麼東西在旁邊，就是心理陰影。但是還是堅持過去了。」

李曉景對他說，表達恐懼並非丟人的表現，反而是一種自我接納。隊員們可以通過互相傾訴，把對方作為自己表達情緒的出口，在集體生活中互相支持鼓勵，有助於負面情緒的消退。

民眾匿名送禮 祝消防員平安歸來

四川省涼山州木里縣森林火災奪去了27名森林消防人員和4名地方撲火人員的生命。4日，涼山舉行追悼會送別救火英雄。而在追悼會之外，全國多地消防隊陸續收到了各種禮物，如水果、牛奶、零食等等，有的送到了消防隊門口，有的則由外賣員或者快遞送來。附在禮物的匿名紙條上寫着「每次戰鬥，必須平安歸來」、「希望你們一身本領，永無用武之地！」這些祝福的話語，讓身經百戰的消防員們都感動不已。

3日15時30分，一名外賣小哥突然拎着三箱牛奶、兩袋水果走進了濟南消防支隊天橋區大隊，稱這些東西是有人特意單讓他送來。外賣單上還寫下了暖心留言：「希望你們一身本領，永無用武之地！」

同樣的事情也發生在成都消防3中隊。4日凌晨，有人搬了幾箱牛奶、飲料，趁着崗亭換人時，放在門口就走了。「我們發現時已經在那裡了，也沒看到送來的人是誰，長什麼樣子。」3中隊指揮員但唐盛拿出一張卡片，上面手寫着：「小小心意請你們收下。記住：每次出警都要平安歸來，一個都不准少。」

4月4日上午，南京消防救援支隊清江村中隊也收到一份很有「分量」的外賣：5箱牛奶、5箱酸奶。隊員們互相問了半天，發現誰也沒買，仔細查看後大

意下單讓他送來。外賣單上還寫下了暖心留言：「希望你們一身本領，永無用武之地！」

同樣的事情也發生在成都消防3中隊。4日凌晨，有人搬了幾箱牛奶、飲料，趁着崗亭換人時，放在門口就走了。「我們發現時已經在那裡了，也沒看到送來的人是誰，長什麼樣子。」3中隊指揮員但唐盛拿出一張卡片，上面手寫着：「小小心意請你們收下。記住：每次出警都要平安歸來，一個都不准少。」

4月4日上午，南京消防救援支隊清江村中隊也收到一份很有「分量」的外賣：5箱牛奶、5箱酸奶。隊員們互相問了半天，發現誰也沒買，仔細查看後大



匿名送給消防隊的禮物及祝福留言。網上圖片

家才發現，外賣單上有一句留言：「這是一位老人家送給親愛的消防員們的一點心意，請務必收下。」

綜合《現代快報》及封面新聞

清明哭牆祭亡魂 南京啓後代傳承記憶行動

香港文匯報訊（記者 陳旻 南京報道）「2019年清明祭儀暨南京大屠殺倖存者後代傳承記憶行動啟動儀式」昨日舉行。侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館死難者名單牆前，夏淑琴、葛道榮等十餘名南京大屠殺死難者遺屬清明祭親人。今年92歲的葛道榮表示，「今（昨）天我們在此悼念遇難的先人，就是要銘記歷史、珍愛和平。」

南京大屠殺倖存者後代傳承記憶行動也同步啟動，專程來南京參加清明祭的南京大屠殺歷史學者、日本銘心會會長松岡環女士表示，如今日本社會的右傾化情況沒有好轉的

跡象，一定要將這段歷史傳遞給下一代，「即便我們只是燭火，也絕不能讓其熄滅。」

今年3月，有兩名南京大屠殺倖存者去世。截至目前，紀念館登記在冊的南京大屠殺倖存者僅餘85人。對於侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館館長張建軍而言，「把歷史留下來」的緊迫感日益強烈，「今年我們正在組織倖存者二代、三代，甚至四代做好記憶傳承。」

當天，南京大屠殺死難者遺屬代表、倖存者及後代表、松岡環、日本紫金草合唱團大門高子一行共70人參加清明祭儀式。

南京侵華日軍受害者援助協會會長張連紅表示，正式啟動「南京大屠殺倖存者後代傳承記憶行動」，是為世界記憶遺產續寫新的篇章。

在世倖存者已是耄耋之年

張連紅說，發生在82年前的南京大屠殺是人類文明史上的巨大浩劫，倖活下來的20餘萬南京大屠殺倖存者，在他們有生之年，通過不同方式，或口口相傳，或留下文字回憶，或通過影視傳媒，為後人留下了十分重要的創傷記憶。現在還活着的少數倖存者已經進入老耄之年。

張連紅表示，「近幾年來，許多倖存者第二代、甚至第三代，接過了傳承南京大屠殺歷史記憶的責任，並參加紀念活動。有的多次應邀前往日本，為南京大屠殺作證。倖存者後代這一特殊群體，已經成為傳承南京大屠殺記憶的重要力量。」

南京大屠殺倖存者阮定東的孫子阮傑說，82年前的12月13日，日本侵略者佔領南京後即實行了慘無人道、震驚世界的南京大屠殺。「我的高祖阮家田在江邊被日軍用刺刀刺中了大腿及腹部後，因傷勢過重而離世，而我的爺爺阮定東幸被高祖護住，活了下來。這是我祖輩在南京大屠殺中的親身經歷，也是我爺爺時常在我們耳邊訴說的一段歷史。」

他倡議：「從我做起，把先輩們在南京大屠殺中的歷史記憶接力傳承下去，讓子孫後代，讓更多的人真切地了解、記住這段歷史！」

30年來，松岡環先後帶領800餘名日本民眾組成訪問團來南京，慰問大屠殺倖存者，與中方學者、民眾進行交流。又至清明祭奠遇難者，松岡環懇切地說：「我向在座的各位受害者、遺屬，以及各位中國人保證，一定要將這段歷史傳遞給下一代。」

內地醫院推廣臨終關懷服務

香港文匯報訊 據新華社報道，幾天前，89歲的廣州老人王青寧（化名）在家裡感覺喘不過氣。見勢不好，女兒雅珍（化名）撥通了120急救電話。廣州市番禺區市橋醫院康寧科最終接收了患有冠狀動脈硬化性心臟病等多種疾病的王青寧。這讓雅珍感到一點寬慰——她清楚地知道，久病纏身的母親已經時日不多了。「我想讓她住進醫院，減輕一點痛苦。」雅珍說。

市橋醫院是廣東省第一家開設臨終關懷床位的公立醫院。康寧科主任黎梓雯說，目前這所醫院已經有150張臨終關懷床位，所服務的對象，是經醫院判定沒有治療希望的癌症晚期患者，以及高齡患有嚴重慢性疾病的臨終病人。「基於人道主義，我們在生命末期不主張使用有創性救治。」黎梓雯說。

臨終關懷，也叫作姑息關懷。據了解，在醫學上，姑息醫學是一門臨床學科，通過早期識別、積極評估、控制疼痛等方式，來預防和緩解身心痛苦，從而改善患者及其親人的生活質量。

在市橋醫院康寧科，醫生對患者採取三階梯疼痛治療，根據不同疼痛評估用藥，打破按需配藥的常規，盡量做到提前介入，讓生命最後一段旅程不再痛苦掙扎。

「藥物控制是一方面，臨終關懷還包括大量的心理撫慰、傾聽陪伴等人文關懷。」黎梓雯說，市橋醫院康寧科有5名社工、80多名固定志願者長期在病區，為患者提供全程的免費服務。

納入醫保報銷範圍

廣州市政府通過納入醫保報銷的方式，推動臨終關懷服務被社會更廣泛地接受。市橋醫院統計顯示，2018年，該院部分醫保患者在康寧科的每床每日總費用為280元（人民幣，下同）至330元，除去醫保統籌之外，每床每日自費約50元。

除了醫保資金的支持，多地提供臨終關懷服務的醫院還收到社會各界人士的資助。吉林省長春市的吉林大學白求恩第一醫院從2008年至今，陪伴3,000餘名晚期癌症患者安詳地走完人生旅程，這期間募集社會救助資金17萬餘元。



南京大屠殺倖存者攜後代祭奠羅難親人。香港文匯報記者陳旻攝