

疫境中的反思

踏入2020年早春，新型冠狀病毒（COVID-19）由內地武漢蔓延到香港，目前已經席捲全球。染病的人數急飆，死亡人數愈來愈多。世界衛生組織（World Health Organization）於2020年3月11日宣布，將新型冠狀病毒疫情列為全球大流行（Pandemic）級別，為全球公共衛生危機響起了歷史性的警號。截至2020年3月22日，根據世界衛生組織數據顯示，全球共有29.1萬人感染新型冠狀病毒，12,784人死亡，死亡率4.37%。新型冠狀病毒感染人數遠遠高於沙士（嚴重急性呼吸系統綜合症 Severe Acute Respiratory Syndrome，簡稱SARS）感染人數。2002年11月1日至2003年8月7日，沙士侵襲，導致全球確診沙士人數達8,422宗，916人死亡，死亡率為10.88%。



2003年，廣州一名退休教授把沙士病毒傳入香港。根據世界衛生組織的數據，當年香港有1,755人受沙士病毒感染，300人死亡，死亡率達17%。香港人至今難以忘記沙士年代慘痛的經歷，除了健康受到威脅，經濟還陷入蕭條，全城一片愁雲慘霧。

17年之後，新型冠狀病毒傳播比沙士更嚴重，內地不同城市封城，香港也接近全面封關，大量市民通宵達旦排隊搶購口罩、大米、廁紙、漂白水等等。

疫情帶來不安與恐懼，防疫的訊息排山倒海。要度過「疫」境，我們要安頓內心，放下不安。此外，我們亦應藉着這次疫情反思社會制度、生活模式和態度。



救急扶危 聯手抗疫

香港在17年之內爆發兩次瘟疫，香港護士總工會會長蘇肖娟分享，香港政府和醫護人員從對抗SARS的過程中，吸取了不少防控的經驗，包括醫院的防護裝備及措施、隔離病房的設施、防控指引和培訓、治療方案、提供快速測試、追蹤確診者發病的源頭和接觸者，以及監察家居隔離措施等，比沙士年代有了改善。但政府和醫管局似乎在初期統籌部署方面，不及時和全面；在與前線醫護人員及市民的密切溝通仍有不足，裝備的使用仍有不少改善的空間。市民對防疫意識稍有提高，懂得保持個人及家居衛生。

不過，她解釋對比沙士年代，現今社會氛圍變得政治化，因為反對修訂《逃犯條例》風波尚未過去，社會嚴重撕裂，港人不團結，有相當多醫護人員捲入政治事件，對抗新型冠狀病毒疫情就在這種複雜的情況下進行。

新型冠狀病毒肆虐香港，「醫管局員工陣線」於2020年2月3日至7日發起罷工，希望政府全面「封關」，減低新型冠狀病毒傳播，以及期望醫院管理局（下簡稱：醫管局）提供足夠的保護裝備給前線醫護人員。蘇會長表示尊重工會罷工的權利。不過，事實上罷工嚴重影響了緊急服務、新生嬰兒ICU等服務。她指出這次是非一般勞工糾紛情況下的罷工，而是香港爆發疫症，市民的生命受到嚴重威脅的緊要關頭之下發起。醫管局行為守則第五章第二項指出：「在出現緊急情況時，即使環境困難，我們仍然有責任為市民提供服務。」她不認同把照顧病人作為要脅手段。罷工會影響防疫工作。

為了防止嚴重衝擊防疫控疫工作，香港護士總工會緊急呼籲醫護人員緊守崗位，不參與罷工，繼續肩負救急扶危的職責。其次，她希望醫護人員不要衝擊公立醫院或政府的應對部署。她亦要求醫管局公開表揚不參與罷工的員工，給予特別薪金津貼及確保他們的職業安全及健康。



增聘護士 減輕工作負擔

經歷過沙士和新型冠狀病毒兩場疫戰，政府當局應再反思，切實制定本港長遠的醫療衛生政策及制定長遠護士人手的規劃，以有效解決長久存在的困局。蘇肖娟指出現今香港人口老化，整體人口上升，求醫人數不斷增加，護士平時已經辛勞工作，遇上每年的流感高峰期以及爆發疫症，病人不斷增加，病床和設備又不足，護士的工作量增幅嚴重超出原來規劃。不少醫護人員累積了怨氣，叫苦連天。她認同需要致力改善工作環境。

況且護士工作不定時，需要輪班和夜班，護士的壓力非常大。她透露了護士舒緩工作壓力的方法，例如積極面對困難，要有足夠休息，適量運動，多做自我鬆弛的活動，家人亦需全力支持他們。

她說近幾年是護士退休的高峰期，聘請剛畢業的護士少於退休的護士。她建議醫管局落實改善聘請護士的方法，例如簡化聘請手續、加速審批的程序，同時香港護士總工會已在2月初建議增聘本地合約護士，主動召集退休護士歸隊服務，各方面要致力減輕護士的負擔。此外，希望能盡量增加護士人數。為減輕病房護士工作壓力，應減省不必要填表等文書工作，集中處理臨床護理工作。

她又建議退休或離職護士在有需要時，提供力所能及的幫忙，減輕在職護士的負擔。她指出近期有超過100名退休或離職護士響應，有部分護士已獲醫管局重聘。另外，香港護士總工會近日已成立「護士抗疫義工隊」，有60多位護士現正協助政府進行電話監察家居隔離者的檢疫情況。雖然目前工作環境困難重重，但她認為全體醫護人員應互相鼓勵、守望相助，團結齊心去抗疫。



香港護士總工會會長蘇肖娟說，2003年爆發沙士，當年大家齊心抗疫。



堵截病毒源頭才是良策

香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系系主任、政府抗疫督導委員會暨指揮中心專家顧問許樹昌教授估計人類未來會愈來愈多被病毒侵襲，例如2003年出現沙士、2012年出現中東呼吸綜合症，也是全新的冠狀病毒。現在再出現新型冠狀病毒。傳播病毒的中介動物是很大問題，病毒透過中介動物，再傳給人類。例如沙士傳播的中介動物是果子狸、中東呼吸綜合症傳播的中介動物是駱駝。

對於這次病毒侵襲香港，我們最關心新型冠狀病毒何時消失。許教授指出，新型冠狀病毒是新的病毒，不是沙士演變出來，它未必像沙士一樣突然消失，但它的爆發力和傳播力遠超過沙士；超過百個國家或地區受牽連，估計陸續爆發，他不相信新型冠狀病毒在短期內消失，目前評價新型冠狀病毒的變化是言之尚早。

當年沙士突然消失了，許教授透露，沙士病毒開始變種，加上沙士傳播中介果子狸被內地禁止販賣。現在最大的問題是不知道新型冠狀病毒的傳播中介動物，未能堵截病毒的源頭，即使新型冠狀病毒消失了，將來也難以防止捲土重來。

發生疫症，為市民生活帶來不便，大家希望新型冠狀病毒以後不再爆發。許教授表示，能否杜絕新型冠狀病毒重來，視乎大眾的衛生表現，以及能否找到病毒的源頭；如果找到傳播的中介動物，禁止銷售和進食野味，可以防止病毒再爆發。



香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系許樹昌教授認為，若找到傳播病毒的中介動物，或可防止病毒再爆發。



防疫是市民首要任務

有消息指出，吃野味導致感染新型冠狀病毒。不過，為何一直都有人吃野味，偏偏這一次卻爆發嚴重的疫情？許教授表示，新型冠狀病毒的宿主據說是蝙蝠，蝙蝠將冠狀病毒傳給中介動物（中介動物通常是哺乳類動物），然後再傳給人類。新型冠狀病毒是全新病毒，人類沒有抗體，所以部分人感染，出現嚴重的狀況。

當年醫生用類固醇醫治沙士，許教授表示，類固醇不是主力醫治新型冠狀病毒的藥，現在已使用一些抗病毒藥物醫治新型冠狀病毒，效果有待臨床研究才能判斷。醫治新型冠狀病毒的疫苗可能一至兩年後才面世，因為首先找動物測試，證明疫苗有效和安全，才找人測試，動物和人的測試總共需要一至兩年。

新型冠狀病毒疫苗面世後，是否像其他疫苗一樣，向人類廣泛接種？他說，如果病毒不斷演變，像流感一樣在社區爆發，或者在社區植根，疫苗能有效預防。但病毒會變種，疫苗需要不斷更新。

預防勝於治療，爆發疫情，防疫是市民的首要任務。許教授建議市民盡量避免去人群聚集的場所，例如生日宴會、宗教活動等。人群聚集，容易擴散病毒。其次，做好個人衛生，去人多擠迫的地方，必須戴外科口罩。

許教授認為改善現時的醫療運作體系是必須的，他提到醫院的病床不足，例如一間病房原本有40張床，結果病床加到55張，人手沒有增加，所以醫生和護士的工作量均非常繁重，累積不少怨氣。不過，許教授認為醫管局和醫護人員應平心靜氣商量改善方法，短期即使增加醫科學生，也不能解決人手短缺的問題，他建議讓醫生的退休年齡由60歲延長至65歲。此外，公營醫院的壓力愈來愈大，如果政府想平衡公、私立醫院的求醫人數，需要鼓勵更多人購買醫療保險，降低到私家醫院求醫的費用，藉此增加市民使用私家醫院的服務。

許教授表示，醫護人員需要有責任感，爆發疫情就像打仗，如果不是留在醫院幫忙，難以應付。他認為應在疫情平靜之後，醫護人員再和醫管局或政府人員一起商量如何改善工作環境，政府需要積極回應，雙方妥協才行。他希望市民體諒醫護人員，寄心意卡支持他們，大眾齊心共同抗疫。



抗疫要互助、互相支持

2003年，香港沙士互助會會長林志紉律師被誤診為沙士病人，他接受了沙士藥物的治療，經歷了沙士病人的恐慌。談到現在的新冠病毒疫情，他感觸良多，他指出沙士年代，香港人團結抗疫，希望這次市民保持正面的心態，保持謹慎的心。

林律師認為疫情和沙士疫情不同，暫時未聽到治療過程令到康復者出現嚴重的後遺症。沙士病人曾經用高劑量的類固醇，加上進入昏迷狀態的病人可能需要插喉，令到部分病人出現嚴重的後遺症，例如骨枯，影響關節，日常走動也受到影響。體質可能變差，整個過程不是短期內康復，所以平時要做運動，保持均衡飲食。沙士康復者可能出現情緒問題，當年大家對沙士病毒認識不多，突然而來的打擊，導致很多人對他們的看法負面，康復者需要有堅定的信念，積極面對困難。他認為大家要支持康復者，康復者和家人、親戚和朋友保持溝通。很多親戚朋友或者家人的擔心不少於康復者，透過溝通，讓他們知道你已經復原。

有些沙士康復者透露自己回到工作崗位，被同事疏遠，心境受到影響。他表示，康復者重回工作崗位，希望保持樂觀的心態。很多康復者有負面的想法，例如「為何我會染上沙士？我在哪裏接觸到沙士病毒？是否和其他人吃飯感染病毒……」他們有很多疑惑，這些疑惑找不到答案，但會產生負面心態，他們感到不開心，可能自責，帶着這種情緒回到工作崗位或在生活上，帶來不良影響。

林律師希望社會應該發揚互助互愛，互相支持的精神。千萬不要歧視康復病人，他希望任何人不要標籤染病和康復者，因為感染病毒是無辜的，可能只是呼吸一口氣，就被感染。

林律師又呼籲，染病或康復者要放開懷抱，不要怪責任何人，也不要怪責自己。感染病毒不是十惡不赦的事情，而且部分人可能幫助別人而被感染，例如醫護人員。社會要支持康復者過正常生活，林律師認為，如果因為感染病毒而被歧視，所帶來的傷害比病毒更加差。對於康復病人的心理狀態，林律師建議親人應加倍關心，亦可考慮是否需要心理治療。他認為如果患者有宗教信仰，可以嘗試透過教義放下心中的重擔。



香港沙士互助會會長林志紉律師，至今一直幫助沙士康復者解決困難。

同心抗疫 Together, We Fight the Virus!

為預防新型冠狀病毒在社區散播，我們必須同心抗疫
To prevent the spread of novel coronavirus in the community,
we all need to work together

護己護人 減少社交接觸

Reduce social contact to protect yourself and others

避免到人的地方
Avoid crowds



留在家中工作
Work from home



留在家中
Stay at home



避免社交聚會
Avoid social gatherings



避免握手
Avoid shaking hands
with others



避免聚餐
Avoid meal gatherings



更多防疫資訊 For more information on fighting the virus:

衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Page
fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署健康教育專線 2833 0111
Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111

二〇二〇年二月製
Published in February 2020

資料來源：衛生署

預防肺炎及 呼吸道傳染病 Prevention of Pneumonia and Respiratory Tract Infection



經常保持
雙手清潔
Always keep
hands clean



先蓋廁板再沖廁
Put the lid down
before flushing



定期
注水入
U型隔氣
Add water to
the U-traps regularly



打噴嚏或咳嗽時
用紙巾掩蓋口鼻
Cover your mouth
and nose with tissue
paper when
sneezing or
coughing



如出現病徵，
應立即戴上口罩
及看醫生
Wear a mask and
seek medical advice
promptly if unwell



口罩要完全覆蓋
口、鼻和下巴
Fully cover your nose,
mouth and chin
with mask



更多防疫資訊 For more information on tackling the disease:

衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Page
fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署健康教育專線 2833 0111
Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111

衛生署
Department of Health

二〇二〇年二月製
Published in February 2020



香港特別行政區政府

同心抗疫 Together,
We Fight the Virus!

本網頁提供防疫資訊、最新消息、新聞短片、新聞圖文、廣播、電視廣播、防疫指南、健康資訊、資源中心、社區參與

防疫資訊 Facebook 防疫指南 YouTube 防疫指南 Facebook 防疫指南 YouTube 防疫指南 Facebook 防疫指南 YouTube 防疫指南 Facebook 防疫指南 YouTube



香港政府同心抗疫網站
www.coronavirus.gov.hk

「防疫同心」資訊站

眾緣和合 齊心抗疫
諸佛護祐 祝願平安

最新新聞、防疫資訊、新聞圖文、新聞短片、新聞圖文、廣播、電視廣播、防疫指南、健康資訊、資源中心、社區參與

防疫資訊 Facebook 防疫指南 YouTube 防疫指南 Facebook 防疫指南 YouTube 防疫指南 Facebook 防疫指南 YouTube



香港佛教聯合會「防疫同心」資訊站
www.hkbuddhist.org/covid19info

結語

香港佛教聯合會會長寬運大和尚為我們開示作了總結。大和尚表示，人生有「五不可得避」，即老、病、死、滅、盡。面對疾病，最有效的藥是正能量，而最大的正能量來自佛法。佛被稱為「大醫王」，佛法是治療心病的最根本、最有效的藥方。病雖可怕，但存有不正確的觀念



2月20日，寬運大和尚在「香港佛教界防疫息災祈福法會」祈願全球同心，並肩抗疫。

或心態更可怕。如心存恐慌，我們未被病毒感染，可能已經被恐慌打倒、擊敗。所以面對「疫境」，我們需要積極以智慧面對，以佛法調整好內心，亦要尊重以世間法，留意及遵從政府及專家的防疫措施，從容面對疫情。同時，我們留意到社會上有一群比我們更需要幫助的人，要以慈悲心展示關懷，彼此鼓勵。在社會層面上，要有理解和團結的心，不胡亂批評苛責，同心抗疫是每個市民應有的責任。

大家也要反思為何發生如此嚴重的瘟疫，從佛教的觀點來看，這是眾生的共業。依據因果道理，因是人們多行惡業及殺生，引致惡果。我們要呼籲大眾愛護動物及眾生生命，不要為了口腹而殺生或將野生動物放上餐桌，建議大家茹素、放生、惜生和護生。只有惜生、護生，才是最好的身心靈環保，也是最根本、最有效消除災難與疫病的方法。■

