

经历沙斯之后·医生

## 第一批染病医生之一 工作不再是生活重心

报道◎陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

在大家还未听过“沙斯”之前，云莹莹医生已经染病。

17年前，2003年3月20日，任职于陈笃生医院外科部门加护病房的云莹莹医生，因发高烧被安排到疾病控制与预防中心，她是本地首批染上沙斯的医生之一。不到两个月内，沙斯夺走她四名同事的性命。

出席同事的告别式和葬礼后，她决定改变生活重心。一直到染病之前，她的生活都被工作占据，是沙斯让她不再留恋职场“争夺”（rat race），而把亲友、家长和宗教排在事业之前。

云莹莹医生说：“父母说我染病后隔离的那10天，是他们10年来首次有办法和我好好对话。沙斯的经历让我重新检视自己的人生和生活方式。”

虽和父母同住，云莹莹医生每周工作至少110小时，天未亮上班，每三天值一次夜班，回家后累到只有冲凉的力气。染上沙斯让她惊觉自己的



染上沙斯康复之后，云莹莹医生变得更豁达，对一切事物更感恩。（受访者提供）

生活方式太可怕了，下定决心改善生活，17年来更不时自问：应该如何活得更意义，自己有没有做到所有应该做的事？

她说：“沙斯之后，我变得更 philosophical（豁达），对于一切事物都更感恩，每天早上可以起身，迎接新一天，都让我感觉欢乐。”

### 用沙斯经验迎战冠病

云莹莹医生现为鹰阁医院乳房与外科顾问，冠病暴发后优先照顾情况较紧急的患者，诊所目前暂时关闭。这段期间无法看诊，但她认为现在有更多时间陪伴家人，也有更多时间休

息，“我把它视为一个好好反思，在生活中做出正面改变的机会。”

她指出，正如我们的沙斯抗疫经验让我们更好地迎战冠病，我们也可以从冠病吸取经验，为今后可能来袭的流行病做好准备。除了在外科口罩、医药配备和粮食等方面有更多能力自给自足，人们的自立能力和基本卫生习惯也要加强，例如患上呼吸道疾病一定要戴口罩，洗手务必用肥皂。

云莹莹医生说：“大家必须明白，我们做的一切都有后果。面对全球性大流行病，自律能力差可能导致别人丧命。”



当了19年护士的诺尔·美兰蒂始终记得妈妈的话：妈妈一定希望我继续为人民服务，也一定相信我可以好好照顾自己和家人。（国大医院提供）

报道◎陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

沙斯战役中，本地有238人染病，包括97名医疗人员，国大医院癌症中心专科护士诺尔·美兰蒂（Noor Melati Ahmad）是其一。17年前，她是国大医院的注册护士，染上沙斯后被送往陈笃生医院的隔离病房，度过煎熬的14天。

她回忆：“我非常冷，无法正常呼吸，也没有食欲。每天在病房内看新闻报道有更多人染上沙斯，还有人去世，突然惊觉自己可能就此丢命。”

感觉最脆弱的时候，她和母亲通电话，“妈妈哭着要我保持镇定，继续加油。”

母亲也在她康复后鼓励她继续当

经历沙斯之后·护士

## 在隔离病房 惊觉自己可能丢命

护士，尽管疼爱她的外婆因为担心而要求她辞去护士工作。“妈妈说，我熬得过沙斯，再有类似经历也能撑过去。她知道这是我的志向，也认为我应该服务有需要的人。妈妈的话我一直收在心里，虽然她最近过世了，但我知道她一定希望我继续为人民服务，也一定相信我可以好好照顾自己和家人。”



看到母亲黎张俏玲（左）在沙斯前线勇敢抗疫，温媚婷决定加入医护行列，两人目前都在陈笃生医院并肩作战。（龙国雄摄）

经历沙斯之后·护士母女档

## 借助妈妈的抗疫经验 提升技能与知识

报道◎陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

沙斯暴发时，温媚婷念中三，很多回忆模糊了，但她记得因母亲是陈笃生医院护士，校方不允许她和同学一起接受体温检测；家人在 frontline 抗疫的学生，必须分开测量体温。校方的谨慎让人感受到沙斯的恐怖，但恰恰是沙斯让她更敬重尽忠职守的母亲，决定追随妈妈，成为护士。

温妈妈黎张俏玲（63岁）当时在医院专科门诊部担任高级护士经理，心中不无畏惧，但她提醒自己：“我受过培训，这是我身为护士最可以贡献的时候。”为免传播病毒，她下班回家即刻冲凉躲进房里，尽量不接触丈夫和三个孩子，但女儿的华文补习老师一听说她在陈笃生医院工作，马上辞工。

疫境中既面对歧视，母女又被迫

保持距离，却也因此坚定温媚婷的志向：“教人感觉强烈不安的沙斯，也让在 frontline 抗疫的妈妈勇气、爱心和坚韧更加闪亮。”

护士的工作有多艰巨，黎张俏玲再清楚不过。她说：“这份工作辛苦，时间又长，我没劝阻女儿，只是让她知道这份工作的要求，也叮嘱她无论多困难，都不能 say no。”

如今冠病疫情当前，母女俩在同一医院并肩作战，感情更进一步。在陈笃生医院任职近20年的黎张俏玲现为高级护理组长，2008年加入医院的温媚婷则是护理导师，负责培训陈笃生医院和国家传染病中心（NCID）加护病房的护士。她熟悉最新的医护器材和科技，现在常和母亲分享，讨论，互相学习。决定专

攻加护病房，部分原因其实是母亲的抗疫经验。她说：“妈妈对于沙斯的认识助我提炼技能，对于培训内容也有更深刻的理解。陈笃生医院和 NCID 真的是让我为社区做出贡献的理想地方。”

### 经历沙斯后更自信

比较冠病和沙斯，黎张俏玲认为医护人员现在准备更充分，抗疫自信更强。她说：“沙斯让大家措手不及，数名同事被一名住院病患传染，医院大部分职员都受到惊吓。未知的病症让人恐惧，一切发生得好快，医护人员迅速被公众回避、排斥，诺维娜一带一夜变成‘鬼城’。”

疫症造成殒没，也让人有所领悟，成长。黎张俏玲认为：沙斯抗疫时建立的基础设备和工作流程，例如戴口罩和隔离程序，现在得以进一步改善，让我们更冷静面对冠病。例如

NCID 有更多负压隔离病房，保护患者和医护人员安全，这些病房的医护人员都穿上个人防护衣（PPE）；PPE 设计不断改善，新防护罩能见度更佳。

温媚婷说：“无论暴发什么传染病，都一定要做足百分百准备，这正是我们面对冠病19的心态。”

经过沙斯，公民意识和社群互助精神也有更强的地方。温媚婷说：“沙斯之后，公众更明白医护工作的重要。加上公众教育有所加强，大家似乎更懂感谢，体谅和合作。虽然疫情难免引发恐惧，但和沙斯时期比较，已经很少听到有医护人员因为戴口罩或身穿制服而被排挤。”

不少国人还会特别关心前线人员。黎张俏玲说：“有时去 Pek Kio（白桥熟食中心）打包，小贩看到我穿医院制服主动要我排队，那里大部分小贩都为医护人员着想。”