



如何關顧受海燕風災影響的在港菲傭

超強颱風海燕於 11 月 9 日吹襲菲律賓帶來嚴重的災難。跟據聯合國於 11 月 12 日的估計，有超過一千萬的菲律賓民眾受影響，約 66 萬人失去家園。在港工作的菲律賓人得知家鄉被風災破壞，死傷無數，感到擔憂、焦慮和徬徨，乃人知常情。作為菲傭的僱主、朋友，香港市民可以如何伸出援手呢？以下是一些為受風災影響人士提供心理支援的參考事項：

1. 表示關心：菲傭作為「家庭助手」，與我們生活於同一屋簷下，菲國發生巨大災難，明確直接地表示慰問、關心，可說是基本的人際相處之道。以真誠、尊重的態度詢問菲傭的家鄉有否受風災影響，既能表達關心，亦可明白菲傭受風災事件影響的程度。若菲傭的家位於重災區，按個人能力提供協助，是最實際和有效的心理支援。這包括金錢援助（包括預支薪酬）、給予菲傭時間去處理家事等等。
2. 安撫焦慮反應：人面對不尋常災難時，產生各種情緒包括震驚、恐懼、焦慮、煩躁、憤怒、悲傷或內疚等等，是自然反應，並不代表病態。若處理得宜，生活穩定下來，這些不安情緒一般會在數星期內，慢慢平伏下來。但若情況涉及至親嚴重受傷，甚或失去至親，哀傷、不安的心情持續數月，也是難免的心理反應。在外地工作的菲律賓人，雖然自身避過一劫，也可能產生或多或少的情緒反應，接受這些自然反應，讓它適當地流露是適宜的。向菲傭提供這些心理資訊，有助舒緩他們的焦慮反應。
3. 動員社交支援：鼓勵他們與在港親友、教友、神職人員等見面聯繫，抒發情緒，加強互助、共同面對困難的意志。
4. 協助尋找可靠的資訊：在面對災難時，資訊是重要的心理支援元素。在這期間，協助他們了解救援工作的進展及親友的狀況，可以減少無助感，這包括邀請他們一起看救援的相關新聞，讓他們知道在港有什麼可靠渠道，可協助他們尋親（例如香港紅十字會透過國際及菲律賓救援網絡，提供「緊急尋人服務」，可致電 2507 7135 查詢）。

5. 尋求專業心理支援：災難帶來心理不安在所難免，大部分人都有足夠的抗逆和適應能力，面對困難、重新投入生活。小部分人可能出現持續的創傷後壓力或抑鬱等反應。為受災難影響人士提供服務的醫護人員或受過專業輔導訓練的人仕（例如社工、神職人員），需要識別有需要人士，轉介作專業的心理或精神評估和治療。

可向菲律賓家傭或朋友，提供下列資訊或支援渠道：

- 亞洲創傷心理研究學會 <http://www.asianstss.org> 可下載有關災難心理急救手冊及心理健康資訊。
- 香港紅十字會網站 <http://www.redcross.org.hk> 可下載有關在港菲律賓人士的心理健康資訊（附有菲律賓文版），以及緊急尋人服務的資料。