

This is a transcript of Sonah discussing vaccines including MMRV. (Cantonese)

哈囉，我係桑娜（Sonah）。我住喺布裏斯托市（Bristol）中心一個叫聖華伯斯（St Werburghs）嘅地區，我係三個細路嘅媽媽。我覺得非常感恩，因為我哋生活喺一個好容易就可以幫子女打到好似 MMRV 嘅疫苗嘅國家。對我嚟講，雖然打針嗰一刻見到佢哋唔舒服，自己心裏面都會有啲唔安樂，但當我知道佢哋可以對呢啲疾病建立更長遠嘅保護時，嗰種短暫嘅不適絕對係微不足道嘅。

呢種感覺就好似等佢哋帶住保護去過佢哋嘅童年嘅；而且係佢哋可以得到嘅最好保護。所以當要去打針嘅時候，我最擔心嘅其實係我第一個、亦即係最大嘅嗰個，因為我以前從來無經歷過呢啲嘢，嗰一刻真係好揪心。支針打咗入去，然後會有一個小小的停頓，接著佢哋意識到發生咗咩事，成塊面就皺曬，然後喊得好犀利。

但對我嚟講，我可以即時安撫佢哋，呢種感覺好好；而且諗到長遠嘅影響，同埋如果將來佢哋因為冇打針而病得好嚴重、好唔舒服，相比之下，嗰一刻嘅心痛就真係算唔上啲嘢。

喺打針嗰段時間，我發現有一樣嘢好有幫助，就係同其他最近都幫子女打咗針嘅家長傾嚇計，從而更加瞭解成個過程係點、要等幾耐，同埋現場嘅環境望落同感覺係點樣。

聽住佢哋分享自己嘅親身經驗，幫到我做好心理準備，去預計到時自己會有啲咩感受。呢個絕對係我哋家庭嘅正確選擇。知道佢哋對呢啲疾病有免疫力，真係令人好放心、好安慰。我覺得其中一樣幫到我嘅事，就係能夠同其他家長交流，同埋有更多嘅時間同空間去衡量，做一個知情嘅決定。

而我認為如果可以為家長提供更多呢類機會，將會非常有幫助。我亦都覺得，同持不同意見、照顧緊唔同細路嘅家長傾計，係好有價值嘅。不過，同樣重要嘅係要有一個時間同地方去同醫療專業人員溝通。佢哋先係呢方面嘅專家，因為有時當你踏入 NHS 嘅地方，你心知佢哋一定係想你幫細路打針，嗰種感覺未必每次都覺得好中立。

但如果能夠喺 GP 診所之外嘅地方，例如喺社區裏面進行呢啲對話，其實可以好有效地幫助同埋支持大家，去做出一個最適合佢哋自己同埋自身情況嘅決定。我對新做爸爸媽媽同埋照顧者嘅疫苗建議，就係去尋找機會收集所有你所需要嘅資訊，尤其係如果你心裏面覺得仲未定嘅時候。

尋找可靠嘅管道同埋值得信賴嘅人，去好好傾嚇你覺得困惑嘅地方。我覺得喺布裏斯托同埋整個英格蘭西南地區，都有好多好方便嘅機會可以喺社區空間裏面進行交流。嗰度有社區健康診所，或者好似呢度嘅地方，有臨床醫生、醫生同埋護士在場，佢哋會好樂意解答你嘅疑慮，並協助你做出最合適嘅決定。