

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

我叫索娜（Sonah）。我住在布里斯托市中心一个叫圣沃伯格斯（St Werburghs）的地方，我是三个孩子的母亲。我感到无比感激，因为我们生活在一个像 MMRV 这样儿童疫苗非常普及且容易获取的国家。对我来说，带他们接种疫苗那一瞬间的不适和看到他们难受的心疼，与得知他们能获得针对这些疾病的长期保护相比，显然是微不足道的。

这让我觉得他们在成长过程中拥有了一种保护；他们所能得到的最好的保护。所以到了接种疫苗的时候，我想我最担心的其实是我的第一个孩子，也是我最大的孩子，因为我以前从未经历过这样的事情，那真的是一个让人揪心的时刻。针打进去，然后会有那么一小会儿的停顿，接着他们意识到发生了什么，小脸蛋马上就揪了起来，哭得很伤心。

但对我而言，我能够安慰他们，这感觉很好。想到长远影响，想到他们未来如果病得很重会更痛苦，这种担忧就绝对超过了当下的难过。

在接种疫苗那段期间，我发现有一件事非常有帮助，那就是与其他最近也给孩子接种了疫苗的家长聊天，去更好地了解整个流程是怎样的、需要等多久、环境看起来和感觉起来是什么样的。

听他们描述自己的亲身经历，我认为这帮我做好了准备，让我预先了解了自己到时会有怎样的感受。这绝对是我们家庭的正确选择。知道他们对那些疾病有了一定的免疫力，让人感到很安心、很宽慰。我认为其中一件对我很有帮助的一点是能够与其他家长交流，并且有更多的空间和时间去权衡，从而做出知情的决定。

而且我认为如果能为家长提供更多这样的机会，将会非常有帮助。我也觉得，与持有不同观点、照顾不同孩子的家长交流，是非常有价值的。不过，同样重要的也是要有时间和地点去和医疗专业人员沟通。他们才是这方面的专家，**但当你踏入 NHS 的诊所时，那种感觉并不总是中立的，因为你知道他们希望你给孩子接种疫苗。**

但如果能够离开全科医生（GP）的诊所，在社区内部进行这些对话，其实对于帮助和支持大家做出最适合自己 and 自身情况的决定，会非常有帮助。我对新晋爸爸、妈妈和看护人的疫苗建议是，去寻找机会收集所有你所需要的信息，特别是如果你心里还觉得不确定的时候。

机会寻找可靠的信息渠道和值得信赖的人，去好好聊聊那些让你感到犹豫不决的事情。我觉得在布里斯托和整个英格兰西南地区，都有一些非常好机会可以在社区空间里进行交流。那里有社区健康诊所，或者像这里一样的地方，有临床医生、医生和护士在场，他们会非常乐意解答你的顾虑，并协助你做出最正确的决定。