福建侨乡的侨胞心灵驿站：“疫”起护“心”

中新社漳州4月4日电 作者 张金川 廖珍妹

“有一女学生，原就有轻度抑郁症状，因疫情在家被母亲责骂，再次引发抑郁。经过心理疏导，现在她状态平稳。”

“还有一个案例，当事人因被隔离而情绪暴躁，产生极端想法，主动要求心理辅导。”

3月11日福建省漳州市出现本土新冠肺炎疫情以来，漳州市芗城区侨联侨胞心灵驿站站长郑迎春已接待了近50次电话咨询，还多次开展线下心理咨询，帮助缓解来访者的不良情绪，增强他们的信心，让他们以健康心态积极抗疫。

“疫情期间的心理咨询量增长不少，有时半夜了，我们还在线上接受咨询。”郑迎春4月4日接受中新社记者采访时说。

郑迎春的爷爷是印尼华侨，她的父亲出生于印尼，小时候回到祖国定居，从华侨大学毕业后在漳州任教。身为一名归侨侨眷，郑迎春受父亲的影响，也选择了教师这一职业，早先为语文老师，后转岗学校心理咨询师已十几年。

平日里，郑迎春和侨胞心灵驿站的心理咨询师们致力于引导侨胞侨眷正确的家庭教育观，被称为“开心老师”。疫情下，现年53岁的郑迎春“疫”不容辞，出任芗城区政府疫情防控指挥部心理干预组负责人，带着她的心理咨询师团队一起守护着“疫”线上的心理健康。

芗城区政府已成立“心理危机应急专家组”，并建立了100人的心理咨询师志愿者队伍，开展相应心理辅助。郑迎春说，有时半夜也会接到任务。

4月2日，郑迎春在“开心聊天屋”介绍她从事公益心理咨询志愿服务情况。 中新社发 廖珍妹 摄

采访中，郑迎春向记者列举了疫情期间咨询较多的几种情况：孩子在家不上网课，迷恋网游不听劝，家长大打出手；居家接触频繁，夫妻关系紧张；工作受波及，经济来源减少，引发焦虑；密接者隔离倍感孤独和脆弱，失眠又暴躁……

“疫情让生活方式发生改变，容易引发躁郁症、焦虑症等。”郑迎春认为，人的内心需要积极适应外界变化，爱护自己的心灵，让身心健康；要学会对自己说爱、对别人表达爱，这非常重要。

助人的初心、解决问题的快乐，让郑迎春颇有成就感。她表示，无论是否疫情，人和社会，都需要被更多的爱包围，才能走得更高、更远、更幸福。

杨惠卿也是侨胞心灵驿站的一名心理咨询师，经常和郑迎春搭档，配合默契。她说：“疫情期间，为了解矛盾的源头，我会让来访者在吵架前用手机录下吵架内容；经过拿手机、按录音这一举动缓冲，不少人架也吵不成了，矛盾也淡化了。”

“人的心理都有盲区，但是盲区不是病，通过及时疏导、转念，是可以避免问题扩散的，这就是心理上的‘治未病’。”杨惠卿希望大家多关注自身的心理健康，“确保身心健康才能更好应对疫情”。

当下，随着封控区、管控区陆续解封，民众的生活也慢慢回归正轨，但疫情对人们心理健康的影响依旧不能忽视。

“亲爱的身体，我非常爱你！我会一直陪着你！你很安全！”郑迎春说，这三句爱的守护“咒语”，可经常对自己说，可助人获得爱的能量。

“可以尝试通过深呼吸肌肉渐进式放松，运用化解愤怒的技术，透过愤怒看到自己的需求……”她也建议，主动学习一些心理调节方法，尤其情绪期时要接纳自己的情绪，不能压抑自己，多向亲朋好友倾诉。“如果自己无法调整，可请求心理咨询师帮助。”

广东侨乡高州冼太庙：传承千年爱国情怀

中新社茂名4月3日电 作者 梁盛 梁晶晶

广东侨乡高州市城区有一座冼太庙，始建于明嘉靖十四年（公元1535年），是全国民族团结进步教育基地和广东省爱国主义教育基地。数百年来，前来观光的香客络绎不绝，“中国巾帼英雄第一人”冼夫人的千年爱国情怀得以代代传承。

据介绍，冼夫人是中国南北朝至隋朝的岭南俚族女首领，又称冼太夫人和岭南圣母，被周恩来总理誉为“中国巾帼英雄第一人”。冼夫人一生致力于维护国家统一和民族团结，战功赫赫，平定了无数的叛乱和谋反，保护百姓免遭生灵涂炭，是人们心目中了不起的大英雄。而作为纪念冼夫人的专祀建筑物，冼太庙在全球约有两千多座，遍布马来西亚、新加坡、越南、泰国等地。其中，高州冼太庙在历史积淀、庙宇艺术、诗词楹联等方面具有重要地位。

清明节前夕，记者走进高州冼太庙，只见庙宇红墙绿瓦、斗拱飞檐、雕梁画栋、装饰华丽。庙顶上方，设有跃天鲤鱼和吐珠双龙，呈现出一种动态之美。冼太庙整体分前殿、中殿和正殿，冼夫人的神像端坐于正殿的龙椅上，宝相庄严。据了解，这尊大像设计独具匠心，按动机关后此像可自行或站或坐，或伸手或缩手，让人叹为观止。

高州冼太庙管理所所长张明志告诉记者，庙内各殿堂共有近百幅明、清两代更替绘制的墙檐壁画，每一幅都有各自的主题。不仅如此，庙中还有保存完好的《冼夫人记》和《恭谒冼夫人庙书》等碑刻。

张明志说，高州冼太庙是官府为纪念和弘扬冼夫人“保境安民”“爱国爱乡”精神而兴建的，发展至今已成为全国民族团结进步教育基地和广东省爱国主义教育基地，每年有约120万名游客前来高州冼太庙观光。新冠肺炎疫情发生前，港澳台同胞都会定期组团到来谒拜冼夫人，新加坡和马来西亚等地每年也有1000多人分批组团前来观光。中国香港冼氏宗亲会、冯氏宗亲会认为高州冼太庙是宗根，曾数次组团回高州寻根问祖。

高州市委宣传部副部长陈庆高表示，冼夫人精神不仅促进了中国民族团结，也促进了港澳台以及海外民族的融合，在马来西亚首都吉隆坡，也有一座外形与高州冼太庙很相似的冼太庙。大概在20世纪50年代时期，当地马来族和华族械斗不断，经历了血的教训后，人们意识到族群间和谐共处的重要性，于是在1962年，当地派出老华侨陆兆熊专程返回高州冼太庙“引香火”，让冼夫人民族融合的精神在当地广泛传播，使得数十年来马来族与华族团结安定。

“冼夫人爱国爱民、维护民族团结和国家统一的‘好心精神’跨越千年，影响了一代又一代人，成为人们心目中共同的精神家园。”陈庆高如是说。

查看开斋节返乡最新旅行条件

【本报讯】新冠肺炎处理工作组于2022年4月2日签署了最新旅行规定，发布关于新冠肺炎大流行期间国内旅行规定的《2022年第16号通函》。

以下是今年开斋节旅行者必须遵守的旅行规定：

1. 每个国内旅游者都必须用PeduliLindungi应用程序；

2. 使用私家车或公交车、过境点和城际列车往返各地区的海、陆、空旅行者，已接受第三剂疫苗接种的国内旅游者，无需出示聚合酶链反应（RT-PCR）快速检测或抗原测试呈阴性的测试；

3. 国内旅游者如已接受第二剂疫苗接种，须出示1x24小时内采集样本的快速抗原检测阴性结果，或在出发前3x24小时内采集样本的聚合酶链反应（RT-PCR）快速检测呈阴性结果；

4. 如果国内旅游者刚接受第一剂疫苗接种，必须在出发前3x24小时内采集样本的聚合酶链反应快速检测结果为阴性；

5. 如有特殊健康状况或共病，导致旅客无法接种疫苗，必须在出发前3 x 24小时内采集样本的RT-PCR检测结果为阴性；

6. 6岁以下的国内旅游者免于接种疫苗的规定，不需要出示RT-PCR或快速抗原检测呈阴性的结果，但必须与符合疫苗接种规定、定期检查、实施严格卫生规程的旅行同伴同行；

7. 使用私家车或公交车陆路交通的日常出行，以及在一个城区/区域内的火车，不在前述出行要求的范围内；

8. 在边境地区、落后-最前沿-最外围、服务有限的先锋交通运输方式，视各地区情况而定。

（松鹤）

联邦银行记下财富管理基金的增长

【本报讯】联邦银行（Commonwealth Bank）观察到，新冠肺炎病例的减少和人口流动的提高，促使财富管理业务上升。

联邦银行零售和中小企业业务主管伊凡（Ivan Jaya）表示，到2022年3月，来自优先客户的管理资金，今年年初至今可能增长约5%。

他表示，2022年初，联邦银行的投资产品销售，主要来自股票共同基金产品的交易。随着CommBankSmartwealth应用程序新功能的推出，政府债券在次级市场的买卖数量也有所增加。

伊凡认为，俄乌战局的发展，对印尼贸易的直接影响相对较小，因为对俄罗斯的进出口只有0.6%左右，而对乌克兰只有0.5%左右。石油、煤炭和原棕油等大宗商品价格的上涨，也给印尼国内生产总值带来好处。

另，积极的宏观经济指标数据也表明，从经济基本面来看，印尼目前的状况还算不错，这对至今继续流入印尼市场的外资，给出了自己的看法。

他解释说：“随着新冠肺炎病例呈下降趋势，放松对人口流动的限制，也支持了经济的发展。在这情况下，我们评估优先客户投资的兴趣，将继续增长。”（松鹤）

后腹腔巨大肉瘤抗癌新利器_质子治疗

吴耀宇医师
林口長庚醫院 放射腫瘤科吳耀宇醫師
专长 :放射治疗、泌尿道肿瘤、小儿肿瘤 、肉瘤

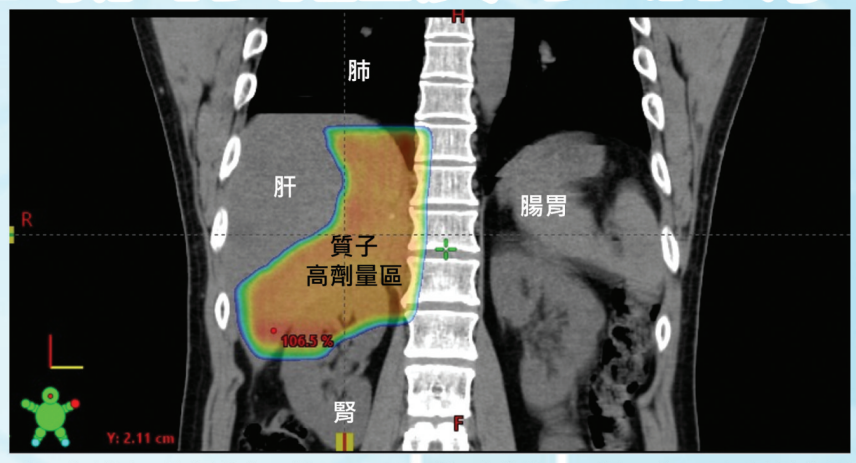
40岁多岁的彭先生，初期因为持续的咳嗽超过一个月的时间无法改善而求诊，经后续的多项检查，没有发现肺部有任何病灶，但意外发现一个15公分大的肿瘤在后腹腔的区域压迫到呼吸的横隔肌，因此引起后续咳嗽的刺激反应。在接受外科手术切除后，因为肿瘤黏在后腹腔壁上，手术难以完全根除，为增加局部肿瘤控制及减少未来复发机会，需进一步接受局部放射治疗。在考虑治疗范围较大，腹腔有许多重要器官，除了希望减少传统放射线造成的副作用外，也希望藉由质子治疗的特性，能在肿瘤切除区达到比传统治疗更高的剂量同时兼顾安全性，患者因而接受了五周的质子放射治疗。在治疗的过程中，患者的作息如常，尽有稍许皮肤的反应，治疗后的检查也显示肿瘤得到良好控制。

恶性软组织肉瘤是从各种软组织如脂肪、肌肉、神经、血管及各种结缔组织产生的肿瘤。恶性软组织肉瘤并不常见，仅占所有恶性肿瘤的1%。约有超过一半的恶性软组织肉瘤生长在四肢，15~20%生长在后腹腔。后腹腔的恶性肉瘤初期大多没什么症状，等到肿瘤长大到一个程度向外侵犯或压迫造成症状时，常常肿瘤体积已经相当巨大，手术要完整切除的难度极高，造成治疗上的困难。在临床上，术后常需合并辅助放射治疗加强切除区域的肿瘤控制，但因为后腹腔区有许多肠道组织，肠道对于放射线的反应大、耐受力低，也因而造成高强度放射治疗给予的困难。

传统的放射治疗，使用的是杀伤力大的高能量X光射线。它的特性是会穿透身体，在X光射入身体治疗的过程中，肿瘤前方路径上的正常身体组织、以及肿瘤后方穿透路径上的正常组织都会接受到相当程度的X光照射。质子治疗相对于传统X光放射治疗之优势在于，质子射线抵达特定组织深度时，能释放出近全部能量，在目标区后的正常组织几乎没有残余辐射的暴露，进而降低对于外围正常组织的短期及长期副作用。

文章开头的患者，因为使用质子治疗，虽然治疗区域大且靠在肠道、肝脏、肺脏及肾脏的外围。但藉由质子的特性，能大辐降低放射线穿透进入这些正常器官的剂量（如图），所以治疗中的恶心、腹泻、虚弱的副作用能减轻；同时也因为副作用的下降，质子治疗可以在肿瘤残留区安全的增加治疗剂量，以达到传统光子治疗达不到的治疗强度及效果。

患者在接受放射治疗时，愈少的放射线照射的区域，就有愈小的治疗后伤害风险。质子治疗，由于射束特性，能保护更多正常组织免于被辐射照射的伤害，也因此能增加治疗的强度，对于后腹腔的难治型恶性肉瘤，有机会能给予良好的肿瘤控制成效，在后腹腔肿瘤术后需要接受放射治疗时，质子治疗是很值得考虑的治疗方式。



质子高剂量区为橘黄色区域，可以看到紧贴着的肝、肾、肺及肠胃暴露在照射的区域能顺形缩小；同时其它区域几乎没有辐射剂量的曝露。

www.chang-gung.com ☎+886-3-3184301 ✉isc@cgmh.org.tw