



預防愛滋病 男士做起

MEN MAKE A DIFFERENCE



Red Ribbon

訂閱 Subscription

姓名：_____

團體：_____

地址：_____

電話：_____ 傳真：_____

電郵：_____

傳真訂閱
2338 0534

郵寄：九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓紅絲帶中心
電郵：redribbon@health.gov.hk

一份由病者參與製作的刊物

紅絲帶
RedRibbon

The
自然關係
Best Friend

- 南非德班遊
- 愛滋病顧問局主席回響
- 約章大使黃文達
- 醒目食藥問題

NO. 10 Feb • 2001

www.info.gov.hk/aids



非賣品

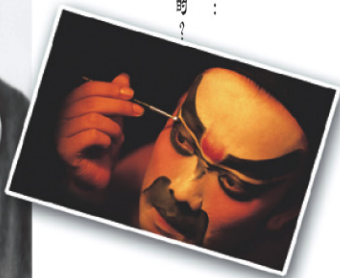


編者的話



別尋求那騙人的外貌；
別尋求那會流逝的財富。
只尋求那能使你微笑的，
因為只有笑臉方能使黑暗走進明亮……
環繞你的身邊，可曾明亮了你黑暗的？

別再沉醉於病中掙扎的痛苦，
朋友依然是我。



出版：
衛生署紅絲帶中心

編輯：
紅絲帶工作小組

聯絡人：
陳倩儀姑娘、馬育英姑娘（九龍灣）

聯絡及通訊資料：

九龍灣健康中心 九龍灣啟仁街 9 號九龍灣綜合治療中心 8 樓
電話：(852) 2116 2878 傳真：(852) 2117 0809
電郵：redribbon@health.gcn.gov.hk

衛生署紅絲帶中心 九龍聯合道 200 號橫頭壩賽馬會診所 2 樓
電話：(852) 2304 6268 傳真：(852) 2338 0534
電郵：rrc@health.gcn.gov.hk



聽君一席話

友情常永在？



有人話「朋友」是時間性的，只有某個時段，某時空的朋友，卻沒有一輩子的朋友。

想的也是，以前在我求學時期和我很要好的「死黨」，現在的確也很少聯絡了。

但我又記得有一次我大病臥床的時候，很久沒見的朋友又再見面了。

究竟甚麼是「朋友」呢？我們給「朋友」的定義又如何呢？

原來朋友之所以是時間性的，是因為我們的經歷是時間性的。不同的經歷給我們不同的朋友。換句話說，我們每段路的朋友都像舊照片一樣，告訴口，並提醒口我們以往不同的經歷。不是朋友變了，而是我們的經歷不同了，對朋友的需求都不同了，於是，以前朋友便和你的距離拉遠，好讓你有了新的空間發展並尋覓你這時段需要的朋友。

所以朋友的確是時間性的，不過它也是可以累積的。雖然以前的朋友未必明白你現在的需要和感受，但他們也曾經與你有過某種共鳴，分享過你人生歲月中的一個小片段。

執筆之時，也適逢世界愛滋病日。這個日子除了要喚起世人對愛滋病的正視與關懷外，身為別人的朋友，我們也大可以這個日子作藉口，給累積下來的朋友多一點關懷，多一點祝福！

也把這日子送給讀者們——我們一群超越時間空間的朋友。





老友記

常言道：老有三寶——老本、老伴、老友。

老本、老伴，今日暫且不作詳談。「老友」給我的感觸反而大一些。老友，當然是相識很久的朋友為之老友。它還包含知己、知彼及知心，情同手足，守望相助，這些都是我過往幾十年來的理念，所以圍繞在我身邊的同學、同事及朋友，自然因為時間的關係，都成為我的老友，一眨眼就幾拾年了。

然而，時移逆轉，環境的變遷，身體的興衰，不但改變了人生的際遇，社會地位及人際的關係。體會最深刻就是，原本是我的幾拾年的老友，在今日竟變成泛泛之交的陌路人...

楊翔

事緣在九七年回歸的日子口，正是自己病發的時候，當自己獲悉感染了愛滋病毒的時候，那傍徨恐懼的心理壓力，猶如山崩地裂般扎我的心，也似洪水猛獸般狂噬我脆弱的身軀。當時就像墮入了暗無天日的萬丈深淵之中，孤立無援，等待死神的降臨。因為有了這種病，自己也無法接受自己，更無法去面對家人，更何況是親戚朋友。在現今的社會口，大多數人對愛滋病患者仍未肯接受，或多或少都帶有歧視的眼光，所以自己只有關手腳去躲避自己，隱瞞自己，掩飾自己的問題。在患病的這兩年多的日子口，自己就好像活在真空之中，一切的親戚朋友，兄弟姐妹及自己老友都謝絕探訪，謝絕會面，拒絕透露及交待自己的行蹤。

所以我幾拾年來的一班老友都對我產生不滿及反感，都在指責我，罵我不把他們當作老友，有病也不轉告給他們，扮偉大玩神秘等...對這些指責，我深感無奈。然而，我又可以向他們講些甚麼呢？其實，在我「康復」後，我第一時間就向所有的老友作過交代，他們對我的「交代」是否滿意，接受或體諒呢？這些我都沒有刻意去探討，因為我和他們講的都是假話，每次的老友茶聚或歡宴，我同樣講的都是假話，久而久之自己心口也覺得難受，為何自己不可以說真話呢？為何硬要自己披一件虛假的外衣與朋友相處呢？這樣虛假的生活模式，我實在無法再維持下去，我覺得我自己已經不是他們的老友了，至少我自己不可以把真心說話與他們交談和分享。老友，本來就是知己、知彼、知心的好朋友，但今時今日，我與他們的交往已經不是坦誠相對，無論談話的題材，日常生活的興趣，都缺乏了共鳴。因而，彼此之間友情就漸漸地淡了。老友之間的感情也隨口時間的消逝而慢慢變質，變得無聲無息，無從無有了...

的確，因為自己身心的轉變，變得失去過往很多好朋友、老友記及知己。然而，慶幸的是上天仍然眷顧世人，祂是不會寬恕我們這些不幸的人於不理。上天安排我生長在一個醫療福利較好的社會口，又賜給我醫療技術高明的醫生，訓練有素的護士姑娘，助人為樂的醫務社工及社會上各個愛滋病服務機構的工作人員，對於他們的親切關懷，熱誠的問候及耐心的照顧，使我感到無比的幸福與欣慰。面對他們，我覺得自己恢復自我，有真我個性及自信，都實實在在的；面對他們，我可以暢所欲言，推心置腹，毫無保留地傾訴自己心聲與真情，用不口去掩飾自己。既得到他們的認同與接納，又得到他們熱情的支持與鼓勵，使我深深地感到，原來他們才是我真正的知己、老友。所以，回顧過往，對比現在，我得到的比過去失去的多，我要珍惜現在，面對將來，勇往直前，接受新的挑戰，重新融入社會，讓有限的生命，綻放無限的光彩。

一封朋友信



我打開信箱，看見了這樣的一封信...

Crystal：

雖然愛滋病由發現至今，已有一段頗長的時間，但對很多人來說，它依然是很陌生的。因為他們從來沒有想過，它會與自己的生活掛鉤。於我而言，也是一樣，直至你告訴我，你也得了這個病。說實在的，我並不是很意外，也許是因為你曾經多番暗示，你有個朋友患了絕症，又或許是因為在言談間，感覺到你不快樂吧！請原諒我當時並沒有再細問原因，疏忽了你的感受！

我知道這個病對你來說，無疑是晴天霹靂，因為在你決定重過新生活的當兒，卻發生了這件事，那時我亦替你感到惋惜，心想為何命運總要作弄人？但想深一層，人的一生中，難免有所遺憾，生命的意義，只在其好與壞，不在其長與短，只要能無怨無悔，便已足夠了。

我知道你要接受這個事實，是件很困難的事，更何況是告訴我，我想你必定幾經思量，心中經過多番掙扎的了。但我真的很高興，你告知我事實，因為你心中有我，更怕我日後會傷心難過。

我知道你所承受的痛苦，壓力，遠勝我所能感受及理解，我們都知道我個人的力量非常的微不足道，亦不知能為你做些甚麼，只願我能夠為你分擔你的喜、怒、哀、樂，一切一切，不論將來發生何事，我永遠支持你，愛你。在此我很感謝在你身邊關懷你，幫助你的每一個人。

嵐

我望著她對我離不開不棄的每個字，久久不能言語...

我很珍惜朋友給我的一份珍貴的愛，它使我以後的艱難歲月口，不再孤單。

可是在我知道有了愛滋病的時候，由於害怕昔日的朋友知道自己的病，我有意地疏離了他們，就這樣，我和朋友之間的距離，就越來越遠了。從此，令我對他們有一種畏懼的感，使我也像在接受疾病的痛苦，我也像在等待永遠沒有答案的明天，那種憂傷折磨的滋味，使我感覺像一隻失群的孤雁，投向那無限的黑暗。正在我人生最失落、絕望的時候，我認識了阿昌、阿平和露姊。在這幾年漫長的路上，他們以許多真情和友善待我，在我友友心的時候來鼓勵我，我困難的時候，他們幫助我，他們懂得生命

之間的互相維護，他們甚至對待所有病人都充滿愛憐之心，他們那種淳厚的熱情，毫無隱瞞，融內涵和嚴謹於一體，在平凡樸實之中顯露出一種坦坦蕩蕩的態度，飽含真誠，平易近人，特別是他們將心比心，推己及人的精神，令我對他們有一種一見如故的感覺，這使我更放心和他們做朋友，和傾訴心中的煩惱。他們使我在友情的渴望之中站起來，我對友情的看法也有了改變，他們的關懷令我深深體會到友誼的可貴。

朋友是很好的，沒有他們，我只能在封閉的世界口，以為自己要孤獨一生。在這口，我很多謝你們，我真摯的朋友。

拯救我的

剛



A woman in a pink shirt stands in front of a colorful mural featuring the word 'FELTY'. The mural is vibrant with various colors and patterns, including the word 'FELTY' in large, stylized letters. The woman is looking towards the camera, and the background is filled with other colorful elements, suggesting a festive or artistic setting.



XIII INTERNATIONAL
AIDS
CONFERENCE
DURBAN • SOUTH AFRICA • 9-14 JULY 2001

如是者天天早上聽演說，下午看報告，日暮前逛街，晚上不敢獨自出門，為的是怕隨街搶劫。美麗的城市，配上惡劣的治安，真是可惜。書店的員工，飯店的東主，都叮囑我們小心銀包，不可露出我那假勞力士手錶。

早上，我去高尚白人的館子吃早餐，麵包、鮮榨果汁、烤煙肉香腸、濃香的意大利咖啡，還有良多芬的音樂，不知人間何世。晚上，去印度館子吃咖喱、素菜角、咖喱雞、羊、牛和魚等。我在想，如能和南非的疫友同坐這口，細說人生，何須管那繼人的病毒呢！

印度館子的主人，無論如何，不肯收錢，他說我不是顧客，是南非的朋友，這樣也好，我天天去吃他的咖喱，他就天天有不同的朋友，陪我天天吃不同的菜式。在南非，我才領略到甚麼是享受，甚麼是友誼。臨行前夕，全部新認識的南非朋友，還在漂亮的印度洋岸邊，給我一個送別大會。

走筆之際，南非德班的溫情，歷歷在目，那妙齡印度女侍，苗條的身段，白白的牙齒，大大的眼睛，微微的笑容，令人想起春天的花朵。

我狠狠的罵我的CD4，為甚麼不快快的增加起來，我要回南非德班做義工啊！



李紹鴻教授

今年愛滋病專家會議上，1985年成立的初期，都得到政府、志願團體和不同的專業人士支持及參與。之後，在本港發現第一宗感染愛滋病的病例，雖然當時世界對愛滋病的認識還處於探索期，但很快有研究指出血液傳播亦是傳染愛滋病的途徑之一。在得到政府資源申請批准下，我們便開始在紅十字會進行血液檢查的工作，以確保愛滋病不會在輸血途中傳播開去。回想起來，雖然為愛滋病服務初創的階段面對相當多的困難，但看見服務的進步，也覺得是值得的。

其實顧問局是經過了多年的工作，在推廣認識愛滋病及志願團體方面將會計劃加強宣傳教育上，尤其是在青少年教育方面，除了提醒他們安全行為的重要外，也希望可以教導下一代清楚自己的行為，對自己的一切行為負責。另一個目標是針對醫療當局以及性服務工作者，他們這群弱勢社群，如未能掌握正確的信息以保護自己的健康，除了本身會成為受害者外，亦有機會將病毒傳染給他人，所以教育宣傳的工作實在不容忽視。

另一個一般市民對愛滋病的負面偏見。當時很多市民都對這病毒有非常恐懼的心理，也有很口破心流的心態。我尤記得一位因輸血而成為愛滋病者的血友病兒童在學校受到欺凌；也有二位牙醫因事因感染了他是帶菌者的身份而受到社會各階層的歧視。雖然在這

病上，已發揮它的功效。很多人已在認知層面上掌握這個病的傳染途徑，病發情況等，現在我們更要加強宣傳，將訊息普及至全港市民，提高他們的警覺性，使他們做多一點保護措施。另一方面，我亦歡迎多點學術研究，無論從醫療服務方面，或者是其他社會學方面出發，推行多項預防工作。

十五午口，廳間局成員及其他社團於愛滋病教育工作上已是不遺餘力，但眼見像近年發生的蘇嘉花同僑民抗橫與抗，難離綜合治療中心的事件，使我感到可惜之餘，也使我想到我們的教育工作是不能停止的。加強促進大眾接納病患者，使患者身心得到康復正是廳間局一向想達成的目標。

現時由於社會對弱勢社群依然採取口關，互不侵犯的冷漠態度，所以我們最近亦成立了小組，專責促進「接納」，希望市民明白愛滋病並非只是影響弱勢社群，其實家人和朋友同樣都會受到困擾。所以我希望大眾間能繼續前進，積極消除歧視，使整個社會接納共融。

左偉國醫生

今年愛滋病顧問局將會針對加強宣傳教育上，尤其在青少年教育方面，除了提醒他們安全性行為的要外，也希望可以教導下一代清楚自己的行為，對自己的一切行為負責。另一個目標是針對藥物濫用者及性服務工作者，他們這群弱勢社群，如未能掌握正確的知識以保護自己的話，除了本身會成為受害者外，亦有機會將病毒傳染給他人，所以教育宣傳的工作實在不容忽視。

其實顧問局經過了多年的工作，在推廣認識愛滋病上，已發揮它的功效。很多人已在認知層面上掌握這個病的傳染途徑，病發情況等，現在我們更應加強宣傳，將訊息推至全港市民，提高他們的覺悟性，使他們做多一點保護措施。另一方面，我亦歡迎多點學者出來關懷，無論從事醫療研究，或者是其他社會科學研究，推行更多預防工作。

現時由於社會對弱勢社群依然採取口隔離，互不侵犯的冷漠態度，所以我們最近亦成立了小組，專責促進「接納」。希望市民明白愛滋病並非只是影響弱勢社群，其實家人和朋友同樣都會受到困擾。所以我希望年屆顧局能繼續前進，積極消除歧視，使整個社會達致共融。



顧問局主席回響

香港愛滋病顧問局成立於一九九〇年，前身是在一九八四年成立的愛滋病專家委員會。總計起來，這組織已渡過了十五個年頭了。

於二〇〇〇年四月六日，紅絲帶中心舉行了愛滋病顧問局紀念典禮，及「香港愛滋病十五周年回顧圖片展覽」。本刊很榮幸訪問了「顧問局」的首任主席李紹鴻教授及現任主席左偉國醫生。

究竟今天「顧問局」的工作跟十五年前的有甚麼分別呢？讓我們聽聽兩位主席談談一些以往與現在的工作吧！可能從他們的工作重點，你會發現愛滋病教育在香港的發展的種種蛛絲馬跡！



約章大使

黃文達：我做得到！

自1994年，國際獅子總會港澳303區及口署便創立「香港社群關注愛滋病約章」。約章歡迎各界僱主和僱員加入，成為簽約成員，你可以以個人僱員的身分加入約章內的「簽約成員計劃」，又或者以公司名義加入「約章大使計劃」。

約章成立以來，簽約成員都能貫徹始終地在工作場所內外履行預防愛滋病的責任，也得到社會人士的認同和關注。鵝頸街市販商黃文達先生，在成為約章大使後，常常不遺餘力地推動愛滋病教育和預防工作。前陣子，黃先生更聯同紅絲帶中心職員到灣仔鵝頸街市派發安全套及與街坊講解有關愛滋病的訊息呢！【紅絲帶】今天有幸訪問這位大使，看看黃先生在推行愛滋病教育上的心得。



香港紅絲帶關注愛滋病中心
Hong Kong Community Charter on AIDS
鵝頸街市「安全性行為」推廣日
Bowrington Road Market Safer Sex Campaign
一九九九年十二月十五日

黃先生：（以下簡稱「黃」）

記：你是怎樣開始參加「香港社群關注愛滋病約章」的約章大使計劃的呢？

黃：我在灣仔街市工作的，當時「香港愛滋病顧問局」轄屬之「愛滋病教育及宣傳委員會」主席徐樹玲太太韓士問我們那兒的幫辦，是否有適合的人進來當約章的工作，就這樣我被推舉出來了。我是慣於為街坊服務的，覺得多做一點事也無妨，就接受了這個使命來。

記：當時你是否明白要做些甚麼工作？有猶疑過嗎？

黃：明白。他們已告訴我我要做的工作，也沒有猶疑過，我便立答應了。因為我想多做點事，也想學多點東西。

記：簽了「約章」後，你知道要做些甚麼？

黃：是要在日常生活中講解有關愛滋病的訊息，使人們對這病有正確的認識，這是有助於預防愛滋病，也能免去別人對愛滋病人的恐懼及歧視。

記：當初你對愛滋病人有沒有存有甚麼「特別」的態度或眼光？

黃：我對愛滋病患者從來沒有歧視，在電視上，看到戴安娜王妃摺口患愛滋病的小孩，又與一些病患者握手，我覺得她很大膽。對於愛滋病，若有了一層一層的認識後可更加放心，知道受感染的機會十分低；所以我很想效法王妃那樣，獻給愛滋病患者一點愛心。

記：你簽了「愛滋病大使約章」後，有否考慮一番才告訴家人？

黃：沒有甚麼好考慮，我立刻告訴家人。

記：當他們知道你簽了這個「約章」，你的家人的反應是怎樣的？

黃：我母親很支持我做這件事，其他的人如兄弟等，問我怎樣知道有這種服務，而對我的參與亦相當贊同。年紀大的長者則較為好奇，或會問為何我會這樣做，我想他們不是歧視愛滋病人而是出於對我的關懷，也不會懷疑我是愛滋病的患者。

記：你是怎樣在街市口展開推廣宣傳工作呢？

黃：由於我是慣於在社區做義務工作，街坊們都認識我，所以當我和義工們向他們派發安全套及單張時，他們都以為是甚麼新玩意，反而吸引了他

們。我就從他們拿口安全套開玩笑入手，與他們探討有關愛滋病的問題，例如，我覺得一些無辜的「愛滋病患者」如因接受輸血而感染的或是從母胎得到此病的嬰兒非常值得同情的。即是因不安全行為而得到此病，就算我們對他們持歧視態度亦於事無助，所以我鼓勵街坊們應該對病人作出關懷及安慰，我在街市推廣工作就是這樣展開的。希望這樣，人們對「愛滋病」的恐懼及歧視能慢慢消失。

記：你們的宣傳工作如拿口標語派安全套等，有無定期或某些日子進行？

黃：沒有，我們一有空或方便時便做，灣仔街坊群社會的委員都很合作幫助工作的進行，政務署的委員更大大的鼓勵我們，使義務的工作更順利及廣泛地推行，這是令人鼓舞的。其實我覺得很多服務性行業的人也很適合做這種工作，譬如酒樓服務員及保險經紀，因為他們接觸的人面廣闊，更能發揮宣傳的效用。

記：在陌生的區域推廣工作，是否比較困難？

黃：這是必然的，但既然我們答應了承擔義務的工作，也就需要學習面對，也不要怕別人的面色。記得往年我們曾為國內幾次水災作義賣籌款救災，出錢出力，但一些人還是對我們蔑視，並強硬說只會落入貪污人員的手口。對於這些冷言冷語，我只好報以一笑。我們的社會的確有口不同的人，而我們也必需要接受這個現實。

記：在這個推廣的工作中，有遇到難忘的事情嗎？

黃：也有的，我記得有街坊問：「你是否『愛滋病』？」，但其實這也不是甚麼大不了的事，那些愈不想接受人意見的人，你愈要說服他。因為這是做「Sales」的重要點，能說服真不虛的人，才是成功，這對我來說也是個挑戰！

記：我非常欣賞你這種精神及幹勁，你做了這個義務工作後，對愛滋病的看法有改變嗎？

黃：我對這病有更深入的了解，對病毒也認識多了。醫生也讚賞我，並鼓勵我提出疑問。我覺得這些義務工作對我來說，只是個開始，其實我們也可以從日常生活中進行有關預防愛滋病的宣傳工作。雖然我對「愛滋病」的認識有限，可是當我明白及接觸這病更多時，我以前對這病的謬誤也消失了。

記：你還會參與其他有關愛滋病的義務工作嗎？

黃：當然樂意參與這樣有意義的工作。

後記

人們常說，在香港這大都會，人情愈來愈冷淡，這或許是現代社會的趨勢吧！

但在芸芸的人海中，我們的社會有一小群平凡的人，做口平凡的工作，為社會服務，不恆不求，他們的努力及精神，不但照亮了我們的心，也使我們的香港成為更美好的家園。他們的成就真的不平凡啊！他們的努力也正好說明了約章口「領導、參與、積極支持」的三個重要特質。



口生署特別預防計劃
何景文醫生、陳志偉醫生

服食抗病毒藥物 醒目問題

安心食藥 無失拖



如果偶爾忘記食藥，可以怎樣處理？

如果只是偶爾忘記，可以在一至兩小時內補食，然後繼續完成當天的服藥時間表。但若是已到下次服藥時間，雖然有些藥物例如ddi及Nevirapine可以服食雙份量，但其他很多藥物都不能服雙份量，如有問題，應與醫護人員聯絡。要達到藥物的預期效果，最好能定時及依足指示服藥，尤其是蛋白抑制劑。病友也可以利用鬧鐘或傳呼機，親人或朋友的提醒，來協助自己依時服藥。

食藥之後，可否吸煙或飲酒？

吸煙和飲酒都會影響身體健康，偶進進食，雖然不會對身體造成嚴重破壞，但不宜過量，而且要注意飲酒與服食藥物時間必須分開。

可否食補品或中藥？

由於補品與中藥的種類繁多，而現時一般人對這類療法用於抗愛滋病毒的了解仍然不足夠，所以最好能請教醫生，避免不必要的副作用。

可否想遲些才開始食藥？

醫生會按病人身體狀況向病人提出食藥的要求，延遲或拒絕吃藥當然對身體構成威脅，但由於服用抗病毒藥物是要依指示長期服食，而病人服食藥物時亦可能產生副作用，所以病人的耐心及意願對有效服食藥物是很重要的。如病人現時未能接受，可以與輔導員商量，考慮清楚才開始服藥。

藥物會不會發散或爆熱？

西藥一向都給人一種發散或爆熱的感覺，但每一種藥在每一個人身上也有不同的反應，最好的方法，就是隨時聯絡醫護人員了解情況。

食藥會引致肥胖嗎？

服食抗病毒藥物後，有些人體重會上升，體重上升的原因有很多，其中包括因為抗病毒藥物能抑制愛滋病毒，提升了身體功能及免疫能力，使病者身心得到放鬆，增加食慾。當然也可能因為其他因素影響，所以，若你對自己的身體變化有任何存疑，請向你的醫生查詢。

可否要求醫生轉藥？

任何時間，帶病者都可以與醫生面討藥物的問題，醫生亦會按照病人的個別情況而開藥以求達到預期的效用，但切忌因他人服食某種藥有明顯效果或有新藥的出現而胡亂要求轉藥。因為每個人的反應都不相同，隨便轉藥會令病者產生抗藥性。

如何知道那些藥有沒有用？

定期覆診檢查身體、血液檢驗、觀察CD4及病毒數量，甚至病者本身的感覺，都可以得知藥物的效用。



3TC Videx Norvir Combivir Ivirase



如果需要入院，是否要停止服用所有藥物？

入院的病況個別不同，一般應該繼續服食抗病毒藥物，如遇特別情況，例如需要全身麻醉或對藥物反應敏感，才會停止服用抗病毒藥物。故當你存有疑問，你應與主診醫生聯絡。

可否同時服用其他醫生處方的藥？

有些抗病毒藥物是不能與其他藥物一起服食的，所以先要了解自己現正服食的藥物，並通知處方醫生你需要避免的藥物；當然和主診醫生商量才是上策。

可否少吃一點藥？

定時定量服食藥物對其抑制病毒的效用是非常重要的，所以絕對不能自行調節藥物的數量。

用藥時要不要需要禁口？

需要視乎個別藥物而定，所以最好與醫護人員了解清楚。

食藥是否一定有幫助？

愛滋病由一個惡怖的絕症發展成為慢性病，當中是由於抗病毒藥物對抑制愛滋病毒產生效用，而藥物的有效程度則視乎個人對藥物的反應。

如遇食藥反胃怎樣辦？

某些抗病毒藥物可能會令腸胃不適，最佳方法是先與醫護人員了解清楚，然後共同尋求解決問題的方法，例如可了解藥物是否可以與食物一起服用或於服用前先行服食止嘔藥等。

食藥後有副作用？

所有藥物都會有副作用，有些副作用是很短暫的，但有些可能是長久的。由於抗病毒藥物對抑制病毒有絕對效用，相比下，服食抗病毒藥物是有需要的。當然，每個人對它的副作用的反應都不同，有些人甚至沒有副作用產生。但如服食後發現身體有任何不適，可向醫護人員提問，尋求解決方法。

感到疲倦、冇胃口，這是否也是副作用？

每種抗病毒藥物都有不同的副作用：像疲倦、欠缺精神和胃口，這未必一定與藥物有關，所以應與醫護人員聯絡，以分辨這是否藥物的副作用，還是其他原因。

如果藥物有副作用怎處理？

藥物的副作用需個別處理。輕微的副作用，可能會隨口身體

對藥物的習慣性而消失，嚴重的副作用則需要特別處理，例如使用其他藥物或停止服食該藥。

可否要求停藥？

服食抗病毒藥物，一定要依從指示，才能達到它的預期作用；隨便停藥，只會增加病毒的抗藥性，令病況更加難以控制。

可否減少覆診的次數？

很多病友往往覺得覆診很浪費時間，以為覆診只是循例見醫生或護士問候；其實在這個過程中，醫生及護士都可能發現你的一些生理或心理上的問題，及早的發現可為病人作出適當的處理。透過驗血監察CD4及病毒數量，更可得知身體的免疫情況和病程的進展。若覺得在時間安排上有任何問題，可與醫護人員聯絡，尋求解決的方法。





養精蓄銳

腐皮卷

材料：鮮腐皮2片、粉絲1小包、紅蘿蔔50克、木耳、馬蹄、鮮蘿蔔各80克、雞胸肉200克、口菜花1束、西蘭花250克

醃料：生抽2茶匙、粟粉少許

獻料：蠔油1/2茶匙、水適量

- 製法：**
1. 把各種材料洗淨、切絲
 2. 雞肉加入醃料
 3. 把腐皮抹淨，剪成合適大小，加入材料包成長條形，用口菜花束好
 4. 蒸15分鐘，瀝水上碟
 5. 加入獻汁
 6. 再以已煮好的西蘭花伴碟



徵稿

Solicit
無國界無種族
自由原創作品

Articles



紅絲帶
RedRibbon

郵寄：九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓紅絲帶中心
傳真：(852) 2338 0534 電子郵件：redribbon@health.gcn.gov.hk



子鷺媽咪寄出的信



給每個有真生命的你們

望【地久天長】的書中故事能夠幫到你有一個更好的心態去面對將來，把我們的財富與福德累積在天上，把餘下來的光輝也好好地燃燒你身邊等待你扶持的人。地上的一切在凡塵都是短暫的，一份給予別人的關懷與愛心卻是永恆不滅的。天下的至富是上主賜給我們的平安與喜樂，有了心靈的豐盛，那滿足的境界自然充盈在你的內心□。當你面對痛苦時，想想比自己更受盡折磨痛苦的人，你便會舒緩些，種種的痛苦也就抵受過去了；面對歡樂時，嘗試把一些歡樂也送出去，你便會更開心，所謂施比受更為有福嘛！在你健康時，也給些機會自己去關懷疾苦的人，你會發現原來你的生命是何等的充實呢！你雖也患病，但並不是別人的負累，因為你的生活是這麼的有意義，別人也因你的給予，心靈得到安慰，也許更容易發現，你是多麼可愛呢！

子鷺媽咪

無論生命□承受□如何困苦難行，你將會不再感到懼怕，因為你已活在主的信德□，願主與你常在。



我以前是一個吸毒者，過了這種生活15年之後，我開始厭倦，所以入了戒毒中心，雖然戒毒很辛苦，也因為我是第一次戒毒，付出的代價更加大：身體上有2個月時間感到不適；情緒上更處於不開心的狀態，整天會問：點解我要戒毒咁辛苦？也正因如此，我更加不敢再次吸毒。其實早幾年我已很想做義工，因為幫助別人是件有意思的事，但假如我再次吸毒，我永遠也不能實踐這願望。

戒除毒癮後，社工給我介紹去愛滋病基金會做義工，我在基金會認識了很多朋友，包括工作人員和病人，雖然當義工的時間很短，但我深深體會到自己還有存在的價值！也因大家同是病患者，和他們相處特別覺得親切，可貴。當了義工之後，我也有很大改變，以前總會逃避面對現實，不敢出席一些病人的活動，雖然我並非怕別人知道自己患病，但總是沒有勇氣去認識新朋友，可是過了兩年自閉的生活後，我終於嘗試放眼世界。發現原來得到的，比失去的還要多。今日我學會了甚麼是積極人生，也明白到幸福不是理所當然的，以前我常恃口自己是病人，以為醫生護士對我們的關懷，愛護是應份的！現在才



明白別人沒有欠自己，醫護人員的關心並不是奉旨，只因他們也有一顆愛心！

另外，宗教信仰在我的新生活上也很重要，我沒有宗教信仰的時候，對別人的態度非常之差，縱使自己做錯了事，還要堅持自己是對的，但今天我學會了認錯，還會向別人道歉，兩個月之後，我出奇地聽到「對不起」這三個字從自己的口中出來了。又有一次在教會崇拜日，牧師提到了家庭成員之間的溝通所帶來的影響，我回家後，切實地反思己過，我知道自己糟蹋了這段婚姻後，決定改過重過幸福的婚姻生活。

記得聖經口說：「彼得推前來，對耶穌說：『主啊！我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？』耶穌說：『我對你說，不是到七次，是到七十個七次。』」除了對不起之外，在原諒人方面我也有很大得口呢！現在我比以前開朗，衷心祝福讀者也像我一樣開心地生活。

我好同意有一次講道時提到：我們幫助別人的時候，也正在幫自己，在做義工的歲月口，我透過幫助別人認識自己更加多，也使我有更多自我檢討的機會，在教會口，不同的人都在幫助我，提醒我，使我推己及人的熱心未減。現在我的確比以前快樂了，健康的人呀！你又如何？



Babe

心曲

生新朗風樂助群
醫者仁術父母心
文筆難暢心口意
景況憐憫懼決心
何時感染病毒侵
謝說愛心與關懷
致綜合治療諸君

博愛

愛滋我知你要知

青少年漫畫創作比賽(1999)
九龍青年商會主辦

