

# 紅絲帶

## Red Ribbon

綜合治療中心刊物

今時往日

### 專題

- 真情對話 ~ 醫生篇
- 真情對話 ~ 病友篇
- 義工心聲
- 阿姐語錄

### 「識」「識」相關

- 我在甘肅農村學到的功課
- 藥物副作用 - 腹瀉

No.13 Jan 2003 [www.aids.gov.hk](http://www.aids.gov.hk)



非賣品



踏進2003年啦！首先祝賀大家新年快樂、新春大吉、身心康泰！在這除舊迎新的日子裡，讓我們一同來回顧和展望，讓那些舊而無益的像年廿八洗邋遢般被洗滌，又將那些值得保留的和增添的成為新一年的推動力和鼓舞。

今期紅絲帶的一班編輯和義工以「今時往日」為專題，走訪了醫生、病友、義工與阿姐，希望藉著他們坦誠的點滴分享，讓我們認識及展望愛滋病服務在這些年間的發展和未來的轉變。

除了專題訪問和分享外，當然有「一人一故事」、「心曲細訴」及「養精蓄銳」的讀者分享，還有專欄「識」「識」相關和「子驚媽咪寄出的信」啦！



出版：

衛生署特別預防計劃  
綜合治療中心

編輯：

紅絲帶刊物工作小組

聯絡人：

李芷茵姑娘、姚綺婷姑娘

聯絡及通訊處：

九龍灣  
綜合治療中心

衛生署紅絲帶中心

九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓  
電話：(852)2116 2878 傳真：(852)2117 0809  
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk

九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓  
電話：(852)2304 6268 傳真：(852)2338 0534  
電郵：rrc@dh.gov.hk





# 真情對話～

## 醫生篇

1996年，曾與愛滋病服務組李瑞山醫生討論有關愛滋病在香港的教育話題。事隔六年，相同的話題，相同的人物，多了的卻是六年的經驗；大家對此問題又比較多了一些啟示及了解。

李：李瑞山醫生

記：記者

記：李醫生，請你介紹一下你現在參與愛滋病服務的工作好嗎？

李：我們現時的工作包括四方面：首先是臨床服務——九龍灣綜合治療中心的專科門診服務，油麻地賽馬會診所和粉嶺綜合治療中心的驗血服務；第二方面是預防及促進健康——紅絲帶中心，支援聯合國愛滋病規劃署，並與國內機構合作；第三方面是監測服務——對本港的愛滋病情況作統計及分析高危性行為；最後是政策推行——愛滋病顧問局秘書處，協助整合政策建議及推行計劃。

記：臨床服務由起初至今的演變是怎樣的？

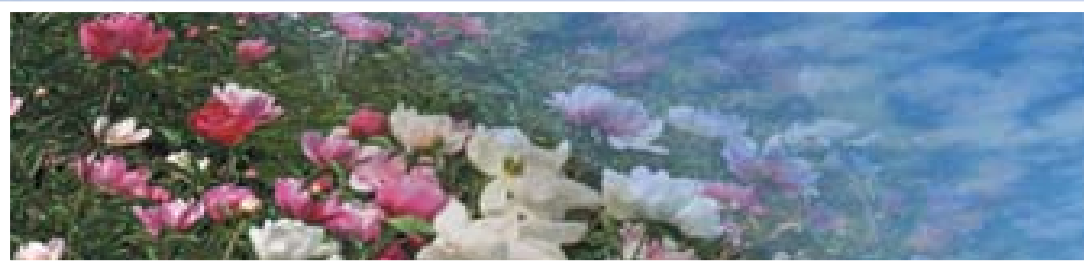
李：自從1985年，香港發現第一宗愛滋病個案，所有的臨床服務都附設於伊利沙伯醫院。直至1991年，隨着醫院管理局成立，特別預防計劃便於1994年遷往油麻地賽馬會診所獨立開展。在1999年，再擴展至九龍灣綜合治療中心。2002年，剛落成的粉嶺綜合治療中心，可於未來的日子提供更方便的醫療服務。

記：愛滋病的醫療因着雞尾酒治療法的面世而有突破性的進展，你覺得還有那些方面可以有更多進步？

李：今時今日愛滋病已經是慢性疾病的一種，病人可以過着一般人的生活，可以享受工作、家庭和娛樂；但我仍然覺得需要有更多的預防教育、藥物研究，以及公民教育的推行，可讓社會大眾都明白關注愛滋病的重要性，並且放低標籤與歧視，這樣病者就能得到更好的生活質素。



# 訪 問 後 感



香港由1985年至今，約有2000宗感染個案，此情況已可反映出香港對抗愛滋病的政策基本是成功的，而由此病所衍生的社會問題亦相對減少。

那為何市民對病者仍未能接納，甚至發生如“麗晶花園”的事件呢？

這六年來，香港經濟由好轉壞，失業高企，普羅大眾對前景大都感到悲哀，生活壓力及擔子把人壓得透不過氣，造成人與人之間少了一份關懷、信任、愛護，卻多了一份猜疑及傷害。而市民關心的只是經濟問題，那有多餘的心情及時間去了解及關心其他事情呢！

我們相信，對抗此病不但是藥物的發展，還需要良好的公民教育。有良好的公民教育，便不會歧視別人；有良好的公民教育，便可懂得關心他人；有良好的公民教育，才不會對社會造成傷害。

在我們平常的生活中，是否可多考慮別人的感受？多關心別人的需要？讓大家都感受到關懷？當這一天來臨時，社會便再沒有歧視了。



## 誠 邀 稿 件

我們歡迎任何人士藉不同形式，

如文章、漫畫、相片、短詩....等等；

抒發感受、分享您的經驗、傳達關懷。



郵寄：九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓  
傳真：(852)2338 0534 電郵：rrc@dh.gov.hk



# 真情對話～

## 病友篇

友：病友

記：記者

**記：**首先多謝你接受訪問，請你分享一下你由感染愛滋病病毒至今的感受好嗎？

**友：**我是在1992年知道感染了愛滋病病毒的，當時我對這病的理解甚少，加上政府的宣傳廣告實在令人不寒而慄，心情就如突然被宣判死刑，真不知如何是好。那個時候，藥物沒有多大發展，社會人士更加是聞「病」色變，這些種種都對我造成莫大的困擾。然而轉眼十年匆匆過去，靠著家人的諒解及藥物的突破，今天我卻能過著一般人的生活呢！回想過往的日子裡，面對著各種挑戰，驅使我更有獨立的判斷能力，現在我認為最重要是自己如何評價自己，珍惜所擁有的家人、工作和生活。

**記：**作為一位病友，你可否與我們分享一下在這些日子裡，醫療服務有甚麼不同呢？

**友：**以前我們是在伊利沙伯醫院的某個角落覆診的，除了見主診醫生和護士外，甚麼人也不會打招呼，連去藥房取藥也是代領的，總之有種被隔離的感覺，心理壓力好大。現在眼見九龍灣綜合治療中心的落成，環境也舒適和寬敞了，加上健康狀況穩定，也會主動接觸其他人。自從1996年有了雞尾酒治療法，大家都有了新的希望，而每天食藥已經成為習慣，不知道怎樣的，習慣之後就連藥物的副作用也似乎適應了。

**記：**還有沒有其他比較深刻的轉變呢？

**友：**有！我記得以前同我診症、抽血的醫生和護士，現在都升職了，轉做幕後行政啦！（包括李醫生和朱姑娘），所以想唔話今時唔同往日都唔得啦！

**記：**至於政府的宣傳和教育方面又有甚麼不同呢？

**友：**這些日子裡，有很多不同的宣傳，由起初的駭人死亡金字塔，到越來越正面的預防教育，可以說是改變不少，希望社會人士抱著開放同接納的態度去認識及關心愛滋病病人。





# 義工心聲

提到雲姐，相信有很多朋友都認識她，她是一位積極參與愛滋病義工服務的朋友。

1991年起，由於一位親友的原故，雲姐開始接觸愛滋病病毒感染者。當年的她對這病一無所知，但基於一份親情，她主動向熱線及醫護人員查詢，又陪同親友覆診，明白到這病並不會在一般社交生活中傳播的，而且病人真的很需要支持和鼓勵。自此，雲姐與愛滋病義務工作結下不解之緣。她並沒有因著親人的病逝而懼怕，反而延續她對病友的關心，常常陪同病友覆診，參與不同志願機構的愛滋病服務，又將她對愛滋病的認識去幫助新的病友。

在訪問中，她談及一件以往不愉快的經歷，曾經有些醫護人員一知道病人的病歷，就即時對她說：「你知唔知道佢有愛滋病㗎？你要小心㗎！」雲姐覺得好無奈，如果自己是不知情的，那麼那位病友就毫無私隱了；所以雲姐一有機會就向有關的職員講解，希望病人不會被誤解，從而可得到應有的服務和尊重。幸而，在這些年間，雲姐目睹社會人士，以及一般醫護人員對愛滋病病人的態度已有所改善了。另一方面，雲姐認為病友之間，如果能彼此多些支持，就是最有效的幫助，讓病友不致孤單地面對生活。

雲姐的心願是希望社會人士消除對愛滋病患者的歧視及誤解，也希望病友本身能勇敢地面對人生，不要因患上此病而意志消沉，因為藉著藥物的發展和社會人士的關懷，生活一定可以過得更精采。



阿

姐

語

錄

回想1992年，初到伊利沙伯醫院工作時，上司告知不用害怕，並且自己要小心，心裏著實擔心，為何上司這樣說呢？去到工作之後，才明白真的不需要害怕，然而在工作的程序上的確要小心。

那時候，病房內的床單要經過特別的消毒程序，然後才像其他的床單一樣清潔，抽血用過的物品全部要用紅膠袋去識別才焚毀。現時因有了清晰的預防病毒傳播的指引及守則，使我們在消毒程序上可以很明確地執行。

以前我們是需要替病人取藥的，我們會在病房門外等候取其藥紙，我們是不會見到病人的容貌，但當我們替病人取藥時，有些職員表現得很緊張，使我們有一種被歧視的感覺。時至今日，病人可自行去取藥而不再受到特別的對待了，可算是改善不少呢！

在特別預防計劃工作這些年間，有些事情比較深刻的。曾經有病人在家睡得不安穩，但回到診所可以沉沉入睡，可見醫護人員對病人的愛護。當護士出外講書時，我和其他阿姐也同往，見證接觸愛滋病人的經驗，普通的接觸是不會傳染的。

現在的綜合治療中心，環境優雅、舒適。眼見病人接受咗自己患病的事實，也因現在藥物幫助很大，他們心情開朗，工作人員也很開心。曾經轉過另一部門工作，再次回來見到熟悉的病人，心裏很開心，就如一位好耐沒見的朋友重逢一樣。初時不敢讓親朋知道自己的工作，害怕會受到歧視，現在經過傳媒、自己的努力之下，大家開始接受。與病人也有交流，例如食藥時多飲些湯水，有益身心，後來有病人試過有效，好開心地告訴我們，大家也很開心。

貞姐

1995年，由健康院轉過來，每到12月份便要寄很多的宣傳單張，工作比較忙碌，後來成立了紅絲帶中心，專責健康推廣及預防的工作，我們這裏便專門提供門診服務，工作性質便重新分配。

同病人見慣面，大家也會閒談，有些病人也主動與我們講早晨。有些病人更會談及自己的身體狀況，無形間建立了信任，我覺得搬咗來新診所（九龍灣綜合治療中心）之後，病人見到面會打招呼，皆因大家認識咗很久呢！祝福大家生活得快樂！

蘭姐



# 訪

# 問

# 後

# 感

記得小學上課的時候，老師將一本書對摺，坐在老師左手邊和右手邊的同學，大家雖然睇同一本書，因觀點與角度的問題，在同學眼中見到的內容則不一樣。今次的訪問正好印證老師當年的教導。

記得初時去油麻地覆診的印象，所有醫護人員，包括清潔的工作人員也很友善，以為係高層要求她們這樣做，原來我錯了，是她們發自內心去做的。曾經覺得班病友係自閉症似的，從沒有眼神交流、傾談。其實今日回望，自己當年也是這樣，每個病人也經歷新人的階段，當中有惶恐不安、害怕別人知道自己有愛滋病，睇完醫生即刻走，多一分鐘也不願逗留。當搬去九龍灣綜合治療中心時，心理壓力很大，要鼓起很大的勇氣按電梯的數字。今日已不再害怕，除咗習慣中心的環境外，也接受自己是愛滋病人的事實。訪問令我更加了解初期的醫護人員對愛滋病的睇法，並不因我要訪問而客觀地去報導此事。因我明白「無知引致歧視，認知帶來體恤」，以往政府、非政府機構做的宣傳教育不足，令到市民更加懼怕此病，現在各機構都很努力做教育活動，市民也肯了解愛滋病是什麼一回事。在此多謝各機構和政府的努力，也多謝貞姐、蘭姐，撥出寶貴的時間接受訪問。







## 我在甘肅農村學到的功課

如果我說要請你每天吃兩隻雞蛋，在大家都為膽固醇高而誠惶誠恐的今天，你會不會覺得我是存心害你？但我在去年九月在中國甘肅省東鄉縣探訪了一個患肺結核並營養不良的農婦，她得到宣明會的資助，除了可以免費醫治肺結核外，更得到每天兩隻雞蛋的營養補貼，她為此雀躍不已。當她知道我是香港來的醫生後，她更握著我的手用東鄉方言說個不停。眼神及身體語言，衝破了語言障礙，教導我：病人的需要，越過地域界限，原來都是那麼相似；而因著城市的富裕，我們對貧窮的農村可以做的，原來真的有那麼多。

宣明會在2001年開始，在中國甘肅省的東鄉縣開展了一個肺結核控制項目。他們想找一些香港醫生義務培訓當地的醫療人員，輾轉找到了我。我考慮自己以前在醫院受過胸肺科訓練，也有些日子在衛生署的胸肺科工作，便毅然答應。我與另一位胸肺科醫生便一起分擔了整整五天的工作坊，在甘肅東鄉農村，培訓當地治療肺結核的大夫。

在工作坊的開始前，我們先探訪當地衛生院的肺結核流動醫療服務，並接觸衛生院內的大夫及病人，以實際了解該病的醫治情況。令我印象深刻的是：那些衛生院設備雖然簡陋，但卻「麻雀雖小，五臟俱全」。小小幾間平房，除了有門診、藥房、化驗室外，連手術室及留院的病床都應有盡有。有不少人就用木頭車，老遠的把親人在山區載來。他們深信：不管翻過多少顛簸崎嶇的山路，只要來到這個衛生院，病人就會有希望了。也許就是這種對醫療人員的信靠，支持那裡的大夫不眠不休，二十四小時守候著這個衛生院吧！

在五天工作坊裏，也令我得到一些體驗。鄉村的大夫一般不是大學醫學院畢業，往往只有中專程度。但他們藉著相當的臨床經驗，對我們講授的肺結核知識，也吸收得相當不錯。因為我們身處東鄉縣，所以無論醫生及病人，主要都是東鄉族人，我與他們開始溝通時總感到有一些少數民族對陌生人的靦腆；加上他們從未接觸過「工作坊」這種比較互動的教學方法，所以開始時我也有點擔心不易帶領。但幾天過後，彼此熟絡了，便感受到他們學習的認真及熱誠。在「教」與「學」這個相向的過程裡，我也見識了不少農村的醫療模式。很多當地大夫沿用的醫治方法，到現在無疑已經落後了。如何在資源有限的農村模式下，找出對病人最好的治療，正是這個治療環境給每一個醫護人員的挑戰。

農村的工作坊轉眼到了尾聲，我也突然在美麗的山區及草原中抽身，跌回香港一貫的繁囂和熱鬧裡。相比之下，即使在經濟低迷的今天，香港其實還是十分富裕。我不禁想到，我們一直享有的這些發達的科技，有時卻是否只帶來了不少落空的承諾——因為最完善的交通網絡也不能減低人與人心靈之間的距離，而最昂貴難得的藥物都不能替代醫生與病人建立的關係，也不能即時兌現為病人要自己克服病魔的勇氣和決心。

我在甘肅學到的功課，就是所謂「富裕」和「滿足」，其實都是相對的。正如鄉下的農婦可以因為得到免費的藥物和兩隻雞蛋而興奮，我們是不是也應學會減少抱怨，多些環顧我們身邊的祝



■ 在沒有燈箱的地方，在陽光下也可以舉行胸片研討會議——室外空氣不是更好嗎？



■ 與衛生院院長在手術室拍照留念



■ 就是這木頭車老遠把山區的病人送到衛生院



■ 工作坊的情況



「識」「識」相關

# 藥物副作用 - 腹瀉

鄭姑娘

當開始服食抗病毒藥物時，除了要認識藥物的效果，服藥的方法、時間和份量外，也需要知道服藥初期可能出現的副作用。其實，只有部份人士在服藥初期會感覺不適，例如食慾不振、噁心、嘔吐或腹瀉等。通常這些症狀於數星期後會漸漸地消失。在這段時期，只要在飲食方面稍作安排及調節，不適的感覺是可以得以紓緩。

現在，讓我們來談一談，若因藥物的副作用而引致的輕微腹瀉，在日常飲食方面應注意些什麼？

## 避免或減少進食容易引致腹瀉的食物或飲品：

- 高脂肪食物，例如：巧克力、牛油、酥皮糕點、曲奇餅、薯條、煎牛排、炸雞翼、肉汁調味品。
- 高纖維食物，例如：連皮水果、蔬菜、果仁、紅米、全麥麵包、粟米。
- 辛辣食物。
- 奶類產品，例如：牛奶、芝士、雪糕。
- 含咖啡因的飲品，例如：咖啡、可樂。
- 含酒精的飲品。

## 建議進食營養豐富且易消化的食物；進食因腹瀉而失去的電解質（主要是鉀和鈉）的食物：

- 高澱粉質食物，例如：白飯、白麵包、通心粉、麵。
- 低脂肪食物及肉類，例如：多士、燕麥片、瘦肉。
- 易消化食物，例如：魚類、蛋類、家禽類。
- 含鉀的食物，例如：香蕉、桃、馬鈴薯、番茄、肉類。
- 大部份食物均含有鈉。

## 每天約喝 8 至 10 杯流質以補充失去的水份：

- 稀釋的果汁，例如：蘋果汁、梨汁、桃汁。
- 清水、清湯、粥水。

若腹瀉的情況持續下去而出現一些症狀如口渴、口乾、口唇開裂、皮膚乾燥，應立刻告訴醫生，從而可給予適當的治療，否則，這可能會引致嚴重脫水、電解質不平衡和虛弱，後果是非常嚴重的。



珍

惜

我看着台上，表演的全是些輕度弱智和坐著輪椅的痠攣者。他們很用心、投入地做着每一個舞步及動作，尤其是坐在輪椅上，他的向前或向後，都費了很大的努力，相信他們在排練時，一定吃了不少苦頭，很佩服他們的勇氣，更知道和他們排舞的導師的艱苦。表演的成績如何並不重要，最重要是肯面對觀眾。

如果將他們和最近那些為了一點不如意事而自尋短見的人比較，他們是那麼勇於面對現實和珍惜生命。如果那些人看了今次的籌款表演後，會否感覺慚愧？後悔？？

我是一個愛滋病患者，當我知道感染後，有一段時期情緒很低落，將自己困在小小的空間裡，也有想過結束生命。有幾位社工和護士常常的開解我，使我心境可以慢慢地平伏下來，可以開始接觸外面的世界，開始明白要愛惜生命，也開始當上義工的行列，嘗試幫助一些愛滋病病毒感染者和病患者，因為我很明白，當局者那種恐懼和無助的心境。

原來當義工，對自己也有很多的得着，可以擴闊智識和生活空間。其中在香港愛滋病基金會的互助熱線，常常可以解答一些朋友的疑慮及低落的情緒，也有朋友談到對愛滋病的感受及無奈。我衷心的希望所有的朋友，都能珍惜身邊的一切一切，尤其是多采多姿的生命！！！！

西多





燭

光

晚會

# 後感

「點點燃亮的燭光，代表著我們的懷念及祝福！」每年的12月，這自家人的燭光晚會，讓在不同機構或單位的病人、家人及朋友，聚首一堂，一同分享過去一年的生活，一起懷念過世的友人，一同祝福身邊的病友……就是這點點的情，吸引我參加了當晚的聚會。

晚會上，有許多朋友聚首一堂，有與病搏鬥了十多年的老朋友，有初上征途的新朋友，有陪伴同行的同工們，亦有仍在我們心中的友人。是這一點點的情，一絲絲的愛招聚這群有不同經歷、不同感受的朋友，放下手上各樣的工作，一起分享大家的生活，分擔各自的困憂，懷念昔日的友人，互相鼓勵：「老友，加油，繼續努力吧！」這些關懷、這些友情，在香港急速的都市裏，往往是「快來快去」，但它們唯獨在這群體留下來，每年積聚更多，每次叫朋友們在診所相遇時打個招呼，停下腳步寒暄問暖一番。

或許，我們不知道為什麼「是我」患上這病，(正如我們不知道為什麼「不是我」中今期六合彩一樣！)但當我問我可以怎樣面對，怎樣走這路的時候，就是這份愛、這些情撐著我一步步的往前走……或許，這些才是生命的本質吧！

小程



# 子鷺媽咪

## 寄出的信

親愛的斌仔：

從朋友的手上，她遞上一本「溫暖人間」的刊物給我細閱，裡面您提起了小富(子鷺)，朋友希望我可以去探望您，我看完了關於您的一切不幸，為您所受病痛的折磨而感到內心一陣痛。而文章中您對人失去信心，因為探望您的朋友、義工們，從當初的熱誠而逐漸冷卻，繼而消失沒有了蹤影，令您感到受了傷害。您的一切不幸從而不自覺地感到應該受到別人關懷，需要別人的給予、支持、鼓勵，這一切都是支持您繼續與病魔掙扎下去的動力，若然這些動力也消失，您找不到生存下去的意義。您提到小富(子鷺)因為他有一個支持他的媽媽，若然您像小富一樣有媽媽支持，您也可以跟他一樣。斌仔，世上一些事物，並不是您所想像中這般的簡單，因為您只從自己的角度去想自己、去看自己的事物，而忽略了您也須站在別人的角度去分析事物啊！為什麼要對別人有要求呢？人與人之間只有那一刻的相遇、相聚，已是一種緣份，何必要求別人定時定候出現呢！因為您只關心自己的病痛，自己不開心的情緒，您有否從另一方面去想想，那曾經探望過您的朋友、義工們，他們近況如何呢？雖然他們沒有受病痛的折磨，但他們也有生活上的不快情緒或工作上的壓力，現在社會上的經濟動盪，每個人也有他自己或家人帶來的煩惱啊！您不應該怨他們不再探望您，曾經有緣，這些人帶過歡樂與希望給您，您可曾珍惜過、感謝過，而不是去執着不放，只求別人不斷的施予。我也不是永遠去呵護小富的，我也曾冷淡過他的，我要小富在孤獨中看清楚自己，因為活在病痛中的人，若不明白愛是需要付出的，而不是奢求別人給予的，那將永遠不能瞭解生命是什麼了。

即使自己長期處於痛苦恐懼的病魔中和面對世情冷暖，能否觀察外界事物時，見到一般健康的人無法領會到的情形，您的眼睛是否獨具慧眼地看透一切事物呢？因為這是一種極大的痛苦當中產生的覺醒，只有在極端痛苦中，能夠承受自己一切的不幸之餘，還可以盡餘下的生命反轉去愛護、關懷其他不幸的人呢！這種心境是曾體驗過地獄烈焰般痛苦的人所獨有的，承受人世間最大的痛苦，也能受之如飴，悲觀情緒之所以會深印在我們的心中，正是因為人們無法承受在痛苦時的煎熬。

斌仔，堅強些生存下去，您是否真的需要別人永遠支持您、激勵您，告訴您一切怎樣才好，其實代表着您正依賴着別人背後撐着您，當別人離您而去時，您不免迷失，一旦失去依賴，您必定會產生恐懼、失望、憤怒，您要學習探索生命中的真諦，您必須從觀察、掙扎、快樂及眼淚之中去學習。

最後，假若您不要求我有任何承諾，我是十分願意來探望您的，願您能好好的愛錫自己多些，珍惜自己，同時也伸出手來嘗試關懷別人。

子鷺媽咪



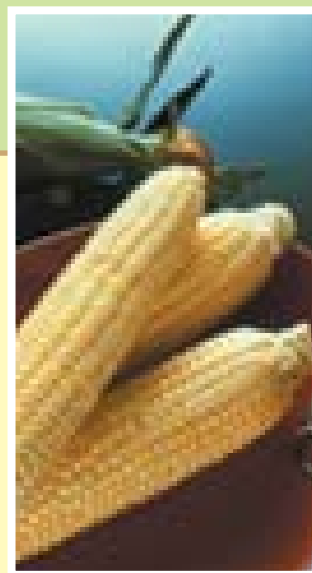
## 粟米響螺乾片瘦肉湯

材料	粟米	3棵
	紅蘿蔔	1棵
	瘦肉	12兩
	響螺乾片	3兩
	乾海底椰片	1兩
	南北杏	1/4兩
	蜜棗	2粒
	陳皮	1/4角

### 製法

1. 響螺片用水浸2小時，水加入薑、葱，待水煲滾，加入響螺片滾2分鐘，盛起；
2. 瘦肉飛水過冷；
3. 粟米洗乾淨，紅蘿蔔去皮切段；
4. 陳皮浸軟去瓢，海底椰片、南北杏、蜜棗洗乾淨；
5. 水煲滾，放入陳皮、南北杏、蜜棗、瘦肉、響螺片、海底椰片，待滾10分鐘，改慢火煲1小時，再放入粟米、紅蘿蔔，煲1½小時，落鹽調味。

此湯能滋陰潤肺，口苦唇焦，天氣乾燥，適宜飲用。



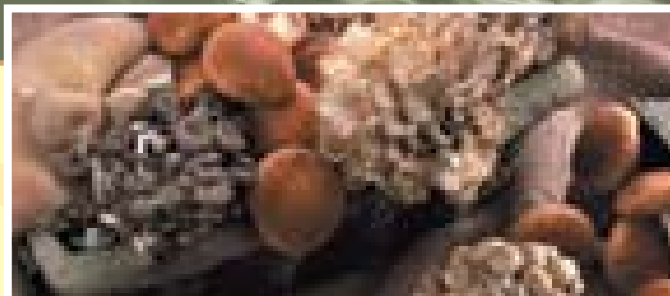
## 鯊魚骨猴頭菇豬脰湯

材料	鯊魚骨	4兩	蜜棗	2粒
	猴頭菇	1兩	薑	1塊
	豬脰	12兩	陳皮	1/4角
	金華火腿	1兩	葱	1條
	去核紅棗	8粒	酒	1湯匙

### 製法

1. 鯊魚骨用水浸2小時，清洗乾淨，放入有薑、葱、酒的滾水內，滾5分鐘，盛起瀝乾水份；
2. 猴頭菇用水浸1小時，飛水過冷；
3. 豬脰飛水過冷；
4. 陳皮浸軟去瓢，薑去皮壓扁，紅棗、蜜棗洗乾淨；
5. 煲中注入適量清水，先將陳皮、薑放入，待水沸滾之後，再加入其他材料，滾10分鐘，改慢火煲3小時，下鹽調味。

此湯能增加抵抗免疫力，而且補而不燥，適合身體虛弱人士飲用。





# 知多一點點



注意食物衛生  
食得更開心



1.



食用煮沸的水

2.



- 食物要徹底煮熟
- 食剩或隔夜食物
- 要再煮熟才進食

3.



水果要去皮

4.



處理食物或進食前要洗手  
保持家居及食具的清潔



1.



- 未經煮沸的水
- 用生水所做的冰

2.



未熟的蛋  
半熟牛腩  
生蠔  
魚生

3.



切開的水果

4.



不潔的食具/食物

我願意為預防愛滋病工作而作出努力！  
千輝 • 聯合國愛滋病規劃署香港大使 • 生活體驗

楊千輝

Red Ribbon

## 訂閱 Subscription

姓名： \_\_\_\_\_

團體： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ 傳真： \_\_\_\_\_

電郵： \_\_\_\_\_

(所提供個人資料只作通訊用途)

# 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：rrc@dh.gov.hk