

紅絲帶

Red Ribbon

綜合治療中心刊物

珍惜

專題

- 假如只有一天
- 活出自己

「識」「識」相關

- 旅行登山 ~ 小心患高山症
- 服用藥物的堅持

No. 14 May 2003 www.aids.gov.hk



非賣品



常道人生就像演戲，每一個人都在擔當着一個角色，當中有悲、有喜，有珍貴喜悅的時刻，也有沮喪失意時期，有時候身邊的人令我們感到溫暖鼓舞，但也有不少為我們帶來困擾的心緒。姑勿論如何，當活着的時候，每天都是發揮自己角色的機會，人生就是滿有挑戰的歷程。

近日的香港，深受非典型肺炎的衝擊，人人以口罩示人。有不幸染病的，在生死邊緣掙扎着，有辛勤的醫護人員日夜趕着研究治療方法來搶救人命，也有各行各業的市民面對着經濟進一步變壞而生計受損。如此種種都叫人想到生命的無常，但是我們若把握機會作好自己的本份，必能逆境自強、共渡難關的。而事實上，有很多動人的生命故事都是在艱難的日子中孕育出來的，深信我們的讀者也是願意演活自己角色的生命挑戰者。

今期紅絲帶以「珍惜」為主題，收集了好幾篇讀者的分享，內容談及他們在面對人生的困難，甚至生離死別以後所領會到的生命意義，學會如何珍惜所擁有的人、事、物，盼望以此與大家共勉。「識」「識」相關介紹外遊如何避免高山症及堅持服藥的重要，當然還有介紹靚湯的「養精蓄銳」和子驚媽咪的心聲呢！

另外由今期開始，我們會預先介紹下期的主題，好讓讀者們有更多的時間來投稿，希望下次可以見到你們的心聲啦！

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



假如只有一天

這幾天不停地想著，如果我現在死了，有甚麼事想做而未去做呢？吃過飯後，乘坐慣常乘搭的巴士，經過熟悉的天橋。今天，我覺得沿途一切也很美麗，尤其是天空的白雲層次很分明。以前覺得乘坐巴士很浪費時間，只因沒有留意身邊的事與物。患上愛滋病之後，有人告訴我，每活一天便當那天是賺回來的，但真的感受不到那種感覺。明明未死，為何要當生命是賺回來的呢？



直到父親臨終前，陪著他渡過幾個晚上，因醫生已宣佈他將走到生命的盡頭。每一分鐘也害怕父親沒有呼吸；同時，也擔心他覺得孤單，所以不敢睡覺。父親很多時候也清醒，我不斷向神禱告，希望他不要覺得辛苦。初時父親用疑惑的眼神望向我，為什麼晚上還陪住他？因怕會刺激父親，所以，不敢將真相告知他。有時他會同我講話或者同我玩，一刹那很溫馨。初時擔心父親會知道我傷心，所以強忍眼淚，後來忍不住哭了。父親無力的手緊緊握住我，父親感受到我的痛，淚水更加失控。回憶起那幾天，父親給予我的喜與憂，更加思念父親，但感謝神，讓我父安詳離開這世界，亦多謝我男朋友陪我到醫院探望他，伴我走過失意的時間。

慧



活出自己

在這段日子裡，無論是自己的健康，工作的前景，以致周遭的事物，總覺不甚稱心，心情起落之間，從電子郵箱中收到一些好友傳來的問候和鼓勵，頓感豁然，很想藉以下兩篇短文與大家共勉。

心

我不能決定生命的長短，但我可以擴闊它的寬度；我不能預知明天，但我可以善用今天；我不能控制他人，但我可以掌握自己；我不能改變容貌，但我可以展現笑容；我不能左右天氣，但我可以改變心情；我不能事事如意，但我可以凡事盡力。

你明明很不願意買下那件店員拚命推薦的襯衫，卻又擔心他會以怨恨的眼光看你。於是你心裡想的和實際去做的往往風馬牛不相及。就像你明明愛吃漢堡，卻老是莫名其妙地點了薯條。因為你總是擔心別人的反應。別人的反應都只是你的虛擬而已。你真正在應付的不是別人，是你那顆混亂不安的心。一如站在一面鏡子前，不管是正對或背對，呈現的只是個人的鏡象。你面對或逃避的，終究只是自己。當你覺得全世界都對不起你，別人看見的就是刺蝟般的你。當你覺得天使們都停在你的肩膀上，別人看見的就是光芒萬丈的你。當你覺得沮喪失落能量低迷，別人看見的就是不值得託付的你。當你覺得自在昂揚充滿信心，別人看見的就是值得相信的你。當你覺得沒有人會來愛你，別人看見的就是可憐兮兮毫無魅力的你。當你覺得恩寵滿懷希望無限，別人看見的就是明亮燦爛風華絕代的你。

希望大家能努力的活出自己!!

法國一個偏僻的小鎮，據傳有一個特別靈驗的水泉，常會出現神蹟，可以醫治各種疾病。有一天，一個拄著拐杖，少了一條腿的退伍軍人，一跛一跛的走過鎮上的馬路，旁邊的鎮民帶著同情的口吻說：「可憐的傢夥，難道他要向上帝祈求再有一條腿嗎??」

這一句話被退伍的軍人聽到了，他轉過身對他們說：「我不是要向上帝祈求有一條新的腿，而是要祈求祂幫助我，叫我沒有一條腿後，也知道如何過日子。」

試想：

學習為所失去的感恩，也接納失去的事實，不管人生的得與失，總是要讓自己的生命充滿了亮麗與光彩，不再為過去掉淚，努力的活出自己的生命。



謝志達醫生

旅行登山

小心患高山症

悠長假期，不少人會趁機外出旅行，近年不少人會選擇尼泊爾、西藏等有登山的地方，北歐及美加更是滑雪登山的熱門之一。其實，高原地帶會帶給身體額外負擔，甚至引發高山症。

二千米以上要小心

高山症對於不少初次爬山的人士來說是很常見的，大都是輕微，但也可以有很多後遺症，而且維持很久，對大腦、心肺的破壞甚至無法復原。

2000米的高度最常誘發高山症，但較低的高度也可能致病。高山症是當氧氣稀薄時，身體機能不勝負荷而引起的，症狀包括頭痛（最常見）、頭暈、氣促、噁心，甚至影響腦部功能、視覺和聽覺障礙等。最嚴重是腦水腫及急性肺水腫等，這時便可能有生命危險。

症狀持續要馬上下山

當症狀出現時，要調節上山速度和注意體力消耗，而症狀大多數會在24至28小時內消失。

當問題持續時，要馬上停止登山，通常在下降500至1000米時，症狀會很快緩和。最有幫助的是盡快吸氧氣，另外也有藥物、甚至加壓艙治療。

每日上三百米最安全

預防高山症有很多方法，最簡單的是每天保持登山的速度，不可以太心急，好讓身體徹底適應，每天登300米（約1000呎左右）較為適當。

需要留意以下各點

1. 有足夠的休息和睡眠；
2. 每餐不可過飽；
3. 禁止抽煙和喝酒；
4. 避免不必要的體力消耗；
5. 臨行前最好有體能鍛鍊；
6. 心肺病患者最好先和醫生商量。

登山注意事項

補充足夠水份： 山上空氣稀薄和乾燥，要多飲水。

注意食水清潔： 注意山上煮的沸水未必可達攝氏100度，這是由於氣壓減低所致的，另外亦可使用淨水丸，透過其所含化學物質殺菌及淨化水裏的雜質，這些淨水丸在藥房有售。

帶備高熱量食物： 例如糖果、朱古力等，攜帶方便又可迅速補充熱能。

防曬工夫不可少： 由於雪山反射陽光特別嚴重，而高山的紫外光的輻射亦特別厲害，故此，防曬措施一定要做足，記得帶備太陽眼鏡及塗上太陽油，以防紫外光的傷害。



服用藥物的堅持

區姑娘

愛滋病由一個恐怖的絕症發展成為現時的慢性病，當中是由於抗病毒藥物對愛滋病毒產生效用。而藥物的有效程度則受著幾個因素所影響，例如個別人士對藥物的反應，病毒對藥物的反應及病者對藥物的堅持。

對藥物的堅持是指遵照醫護人員的指引定時定量服用藥物。根據國際間醫護人員對病者進行的藥物堅持度的統計報道：一般慢性病，包括糖尿病、高血壓及哮喘等，病者對藥物的堅持度約為五成，而愛滋病則約低於五成。

研究結果指出，大部分病者未能依從醫護人員的指引服藥是因為善忘、生活習慣改變、藥物副作用等。而引致善忘的原因主要是抑鬱、情緒低落及濫用軟性毒品等。要維持對藥物的堅持性，醫護人員必須針對個別病者的情況而作出適當的指引，例如，根據病者生活起居習慣，與病者研究最合適的服藥時間表，減少病者因工作或作息時間擾亂而忘記服藥的可能性。

研究結果顯示，病者於開始服藥前，若能知悉藥物的效用、其副作用、不堅持服藥所產生的抗藥問題，並且在心理上有堅持服藥的準備及承諾，對日後服藥的成效將有很大幫助。所以，醫護人員會按病人認知程度，耐心解釋抗病毒藥物的效用和提供一些針對副作用可能引致不適的處理方法，協助病者作出長期堅持服藥的決心，然後才開始服用抗病毒藥物。此外，亦會安排病者定期覆診，觀察病情的進展，藥物的療效及協助病人解決有關服藥所遇到的困難，與病者一同面對和克服種種因疾病而帶來的困擾。

其實，對抗愛滋病除了服用抗病毒藥物外，最要緊的是提升個人免疫力。增加本身抵抗疾病的能力，對於一些未需要服抗病毒藥物的病者也是重要的。提升免疫力必須注意均衡飲食，有充足睡眠和適量運動，戒除不良嗜好如吸煙、酗酒等。此外，保持心情開朗，正面積極的人生觀，可幫助增加活力。最後，希望不久的將來，愛滋病的治療有更進一步的發展及突破，發明更有效的治療藥物，能徹底的醫治愛滋病，病者不需再受長期服藥的困擾。



追

憶

多年來，我和他日夕相處，他對我非常好，我也很愛他。可是他的身體卻慢慢地差，日子叫我過得越來越害怕。最後，他終於被驗出得了一個自己也不信的病……「後天免疫力缺乏症」。我問他是什麼？他說：「我感染了愛滋病病毒。」

當我聽到這一句說話之後，我黯然地落淚了一場。他安慰我，叫我不要難過，事實就是事實。醫生告訴我，我亦需要到醫院檢驗。苦等了幾天，醫生看過了報告，結果證實我也呈陽性反應。當知道自己也感染了愛滋病病毒之後，我腦海一時之間變得空白，眼淚忍不住地落下，我真的不知如何去解決日後的問題。醫生告知我，現時的藥物可以有效地抑制病毒的繁殖，叫我不要太過擔心。

我決意和他一起面對未來短短的日子。不知不覺間，他住院已有數個月，我一直支持著他，告訴他要堅強一些。過了一段時間，我意想不到地，他竟要求我通知他的姊姊到醫院探望他，他想把病情告訴給姊姊知道。當他的姊姊聽過病情之後，不單沒有責罵他，反而告訴他要多點休息，別再想著尋死的念頭，他只是表現沉默。

一天，我突然收到一個壞消息：醫院內的護士致電給我，他突然陷入了昏迷。當時

我正在上班，我聽到消息後便立刻飛奔到醫院去探望他。當我到達醫院時，醫生正替他急救，我立刻通知他的姊姊前來探望。幸運地，他的性命得以挽回。

當他甦醒過來，我貼近他的身邊，問他發生了什麼事情。因為醫生在他的鼻孔插了一條粗粗的氧氣喉，令到他的聲線變沉了，所以，我聽得不太清楚，加上他很疲倦，慢慢地就睡著了。我也很疲累便回家裏休息。今次他雖然能得救，但我很擔心，下一次他又能否逃過死門關呢？

數天後，我再到醫院探望他，他的病又再惡化。他很辛苦，已經不能說話。醫生看過他的病況報告後，告訴我和他的姊姊要作好心理準備，他可能時日無多，要替他準備衣服及生後事。

這夜，我替他抹身體，我們相對無言，但在眼神之中，卻傳遞了無限的祝福和寄語，我一直陪伴他直至天明。由於他的病情急轉直下，我致電給他的姊姊和爸爸，叫他們趕快到醫院見他的最後一面。當他們到病房時，醫生正在替他急救，可是最後，醫生的搶救也無效。

他離開了人世。一時之間，我也很難面對現實。我每天帶著無奈的心情，平靜地為他準備葬禮。兩星期後，我為他進行了一個簡單的葬禮儀式。我一直陪伴著他，最後送他回歸天國，我希望他可以釋懷，可以毫無寄掛地上路。

雖然他的靈魂遠離了我，但我會掛念著他，他也像圍繞在我的身邊一樣。

「希望各位病友積極面對人生，祝願各病友身體健康、生活愉快。」

小蜜蜂



矛盾



平常聽見病友埋怨服食抗病毒藥物後的不適、不便，久而久之，我對藥物的抗拒也變得根深蒂固，心想最怕醫生告訴自己：「你要開始服藥。」到今日終於聽到我最唔想聽的說話。把消息通知妹妹，她的回應很有趣：「婚可離，一旦開始服藥便是終身的承諾！」噢！我想我仍沒有勇氣面對這樣的重任。之後轉告醫生此番話，雖然醫生很想我服藥，但仍然會尊重病人的意願。當我的「另一半」知道我拒絕了醫生的建議，他便責怪我：「有病應該要吃藥。」當時很惱他，那些藥又苦又大粒，不是當事人當然講得好自在！

最近一個月，身體開始不適，心情沉重，也有病友好言相勸，服藥初期是會有些副作用，但身體很快便會好轉的，就如普通人一樣健康。從前身體沒有不適，誓死堅持要到因病入醫院才開始服藥，怎料現在每日都反胃、作嘔、皮膚敏感，服藥及搽藥膏也不見效，唯有面對現實，乖乖地接受醫生的安排，不過想起令我害怕的副作用，心情仍然非常矛盾呢！





牛蒡瘦肉湯

3-4人份量

材料

牛蒡	1 斤
紅蘿蔔	1 顆
雪耳	1 兩
冬菇	4 朵
瘦肉	12 兩
南北杏	5 錢
蜜棗	2 粒
陳皮	1 角



製法

1. 牛蒡、紅蘿蔔，刨皮、切段；
2. 雪耳、冬菇，用水浸軟，洗乾淨；
3. 南北杏、蜜棗，洗乾淨；
4. 陳皮浸軟，刮瓢洗淨；
5. 瘦肉洗淨，出水；
6. 將陳皮放入煲中，注入適量清水，煲滾後放入全部材料，用慢火煲2小時，調味後即可飲用。

此湯清潤，降膽固醇。





小玲：

近日香港實在太多不如意的事情發生，那非典型肺炎弄到全香港人終日憂心忡忡，街上再看不到人們的笑臉，誠惶誠恐的腳步，很多人像驚弓之鳥。您說很沮喪，終日忙於清潔又清潔，內心很煩躁，怕不知那天自己也給感染著。我十分明白您的恐懼，但我們總不能這樣每天給自己嚇著地過生活，無形的壓力對我們一點幫助也沒有，還會減弱了自己的抵抗力，甚至導致精神、情緒受困擾。我們每天早上起來應該開懷些，感恩、感謝上主眷顧了我們又賺了平安的一天。不要想太多負面的事物，凡事以正面角度看人生，做足自己應做的本份，保持衛生、清潔，要有公德心，吸收多些營養的食物，避免去人流密集的地方，多些運動，我們還要有一份互相接納、包容別人的心，多些愛心，少些自私心，只要人人和諧相處，逆境很快會過去的。

其實，最厲害的敵人是屢敗屢戰的人。我們感到失運，就是經常帶着負面的思想、行為、悲觀意識，腦電波接受到外在的環境、磁場上的影響。當我們發怒時，自怨自艾時，超低波頻率愈向我們接近，人就會愈悲觀消極，又怎能轉好運呢？我們在憂心失落時，更需要改變內心的世界，其實我們每天是可以演喜劇的，不要演悲劇，只要您在流淚時也曉得笑。

有個故事是說有兩條魚一直都不快樂，終日愁眉苦臉。有一天，其中一條極為興奮地告訴另一條：「聽人說游水會驅去煩惱，會很開心的。」「游水」到底是什麼呢？這兩條魚認為只要找到「游水」就會開心了，於是決定去找尋「游水」，這兩條魚擺動著尾巴去找「游水」了，但牠們卻不知道，自己正無時無刻不在「游水」。人生最大的悲哀是沒有好好珍惜自己擁有的一切，不為自己燃點生命，也吝嗇去照亮別人，甚至要別人的燭光來燃點自己，還要嫌燭光不夠光亮呢。

最後，我還要在這裡向香港所有醫護人員致最深的敬意。他們為這次的疫病所盡的一切努力，深深感動了我們，願他們能早日戰勝這場疫病，我祈求天主祝福、保佑他們，求主賜給他們健康，平安的渡過每一天，求主更賜給他們要有更堅強無比的信念，一定可以能夠克服這次的難關。努力！加油！您們崇高的精神、偉大的情操，天主必看顧您們這一群神聖的使者。主祐！

驚媽咪

知多一點點

預防呼吸道感染疾病

什麼是呼吸道感染疾病？

當患者在咳嗽或打噴嚏時，釋放出的帶菌微粒，會在空氣中或經飛沫傳染給其他人。

例如：流行性感冒、肺炎、肺結核（俗稱肺癆）



傳染途徑：經飛沫或透過空氣

預防疾病傳播：

1. 當咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾遮蓋口和鼻，以防飛沫四濺
2. 不可隨地吐痰
3. 用紙巾將痰涎包裹，然後才棄置
4. 雙手若沾污，請即洗手



減低感染機會：

1. 勤洗手
2. 保持環境衛生及空氣流通
3. 避免到人多擠迫或空氣不流通的地方
4. 均衡飲食
5. 適量休息及運動



下期預告



有一首舊歌，其中的歌詞是「他也在找，我也在找…」；「他拼命追，我拼命追…」我們是否都是這樣，祈盼着一些甚麼、追求着一些理想呢？下期紅絲帶以「追」為題，帶出各人的追求心聲。

假如你有些追尋、夢想或心願，可以和大家分享的話，請不要吝嗇，快快投稿給我們吧！



徵稿



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

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