

紅絲帶

Red Ribbon

綜合治療中心刊物

追

專題

- 追
- 新藥
- 成長之路

「識」「識」相關

- 牛皮癬新知
- 輔導工作

No.15 Sep 2003

www.aids.gov.hk



非賣品



今期紅絲帶以「追」為主題，有不同的朋友和醫護人員都分享了他們的心聲。編者在「追稿」的時間，也略略體會大家在尋找和實踐理想過程中所遇到的困難。雖然今期的主題一早就定了，也邀請了編輯小組成員協助徵稿，但稿件並不會立即出現在眼前的，而是要等待投稿人的回應，心急也要忍耐。最終，收到的稿件比原定的還要多，欣喜之餘，十分感激編輯小組成員的努力，結果第十五期的紅絲帶，現今就在各位讀者的手上了，希望大家繼續努力追尋夢想，深盼各人有開花結果的時候。

最近有病友和服務機構同工，查詢有關「愛滋病患者及家屬援助金」的信託基金申請資格及資料，藉此機會向大家簡單介紹基金的目的，是為有需要的香港受愛滋病病毒感染人士或愛滋病患者及其家人提供短暫的經濟援助。如有任何查詢，大家可以聯絡九龍灣綜合治療中心或伊利沙伯醫院的醫務社工。

最後，代表紅絲帶刊物的編輯小組成員及讀者感謝多年來一直支持我們的子驚媽咪，她因私務繁忙，未能繼續替「子驚媽咪寄出的信」撰稿，雖然今期是她寄出的最後一封信，相信她對愛滋病病者的鼓勵和關心卻會一直延續下去的。

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



追

陳錦添醫生

我想試問大家，你一生在追求什麼？

還記得，我年幼時，在求學中，我不斷的追求書本上的知識，希望藉此充實自己，更想在考試中名列前茅，比別人優勝，提升自己的價值，可惜，這種求勝的心態所帶來的滿足，很快便消失。我想，人不能擁有無窮無盡的知識，當我生命結束時，窮我一生的努力，只能通曉小如滄海一粟的知識。

在現今的社會裏，很多人一生都追求著不同的事物如物質生活，情慾的滿足，社會地位和財富。在過程中，都為口奔馳、營營役役，把自己的健康也忽略了，甚至為了情慾的追求，不顧家庭和夫妻間的關係。智者常言道：「人生追求的一切都是捕風！」

那麼人生的意義是什麼？我想偌大的宇宙，有終極、美善的創造者。我們在觀看宇宙萬物，自然界的事物時，例如在看夜空中的星星，日落時的黃昏和雨後的彩虹時……都發現祂的存在。

當我們發現原來人生有終極的創造者時，我們地上生活的意義和價值觀便有所不同，我們所追求的便會是一些有恆久意義的東西如健康生活、家庭幸福、工作對社會和人類的貢獻等。

我想大家不妨試試用這種宇宙人生觀，看看自己生命所追求的東西，是不是與大宇宙的發展同步和一致？希望大家能夠藉此作出一點思考和反省，讓大家可以享受更美好的生命和心理健康。



新藥

在這幾年間，我理解到生命的威脅和壓力，也許這是比死亡更殘酷的死，許多難言的惶惑和隱痛在心裡徘徊。當生命的小船在命運的急流之中翻轉的這一刻，醫務診療所的醫務人員及社工的善意、鼓勵、關懷的情誼，這一切一切，令我感激。雞尾酒療法，令我可以僥倖地生存下去，但藥物的副作用，各種疾病的乘虛而入的折磨，這樣的日子，不單是疾病的痛苦，還有猶豫、擔心。

1996年，美國前總統克林頓，曾經講過七年之內會製成愛滋病的疫苗。現在已是七年了，那番說話，記憶猶新。此時此刻，我所盼望的是未來的日子裡，隨着醫學科技的進步，能研製出徹底醫治這種病的藥物，拯救千千万萬受感染的病人。

生

成長之路

年幼時曾經問過自己，我的人生追求的是什麼？當時的答案是錢。多年以來不斷追求物質的享受，但是我從來沒有開心過，因我失去了自己，沒有理想、沒有目標。後來參與義工行列，當中學習成長、付出。曾經有人告訴我：「生活圈子不可以太狹窄，不如重返校園，多學習一些知識。」那時自己會找好多藉口，不肯進修，於是又浪費了幾年的光陰。

今日又再思考我要的是什麼？我放棄了全職轉做兼職，薪金相差很遠，但我感受到「知足者貧亦樂」的道理，我終於做回自己，很開心地過活。晚間進修時，有一次，又有一位朋友對我說：「你現在的生活，好像很開心呢！」我告訴他：「你也可以像我一樣，人生的旅途不會一帆風順，只要有決心，夢想是可成真的。」我實在相信「天助自助者」的說法是真的呢！

阿B



牛皮癬新知

陳錦添醫生

銀屑病 (Psoriasis)

又名牛皮癬，是一種常見、慢性、復發性的皮膚病。緊記，牛皮癬不是真菌性的傳染性皮膚病，只不過外型十分類同。

流行病學：

牛皮癬在中國的普查人數中的發病率約0.2%，但在其他人群中如白種人，發病率可高達3%，發病年齡方面，以青壯年為多。

病因：

現今，牛皮癬的成因，沒有一致的說法，其病因可歸納為：

- (一)遺傳因素：牛皮癬病人通常有家族發病史，病人家族中發病率高於正常人群。
- (二)感染：小兒牛皮癬病人中，10-20%有急性扁桃腺發炎及感染，另外，文獻中有6%的病例有咽喉感染史。
- (三)代謝障礙：牛皮癬的病發可能與缺乏某種酶有關。
- (四)免疫學說：牛皮癬發病可能和免疫系統紊亂有關。
- (五)神經障礙：牛皮癬和情緒過度緊張有關。

治療方面：

- (一)一般治療：病人應多了解病情，多休息和運動，日光浴對牛皮癬也有幫助。同時，應少飲酒，少吃辛辣及刺激性食物。
- (二)藥物治療：
 1. 氨甲喋呤 (Methotrexate) MTX — 是一種抗癌藥物，對牛皮癬有作用，但可做成肝臟纖維化。
 2. 皮質類固醇激素 — 對牛皮癬有抑制作用，但能引起嚴重副作用。
 3. 維他命類 — 維他命A酸有明顯作用，但能令服用者有乾燥，皮膚脫皮，血脂升高和引致畸胎的副作用。
- (三)外用藥療法：如 0.025% 醋酸膚輕鬆 (Fluocinolone)
1-5% 煤焦油 (tar)
2% 水楊酸軟膏 (Salicylic acid)
0.1-0.5% 蒽林 (Anthralin)
都對牛皮癬有作用。
- (四)其他療法：紫外線 A 或 B (UVA, UVB, PUVA)對牛皮癬都有明顯作用。



輔導互作

謝姑娘

不經不覺在特別預防計劃組工作多年了。初到愛滋病診所工作的時候，對這疾病的認識很是皮毛，只知道它的傳播途徑和預防方法，其他的便一無所知，於是會覺得感染了這病毒的人，他們所承受的心理壓力和情緒困擾定必是難以估計。

最初知道愛滋病人的感受時，都是透過臨床工作時的短暫相處，從他們和醫生的對話中才略知一二，自己較少有機會和時間去親身了解。後來對愛滋病的認識漸漸增加，再加上工作範圍擴闊，有機會單獨去接觸一些病人，才真正了解他們承受的心理壓力和情緒困擾有多大。在輔導過程中，能有較長時間去探討病人面對疾病所帶來困擾的原因，大部份都是本身對愛滋病缺乏認識或存有誤解，有些是得不到足夠的支持去面對這逆境等。

有見及此，護士輔導員希望可以協助他們衝過不同的關口，給予病人在疾病的不同階段的支援。於是每逢他們回來覆診時，護士輔導員會個別邀請他們面談，了解一下他們的擔憂，給予鼓勵，表達關心；跟進疑慮，處理危機，有需要時作適當的轉介。我們也會定期舉辦互助小組，邀請相關的講者，豐富病人在知識上的需要之餘，亦希望能分享大家如何面對疾病的經驗，互相支持和鼓勵。可是對於一些新的病友，他們會顯得比較抗拒參與，這都是因為未能衝破面對其他人的勇氣。

願他們能夠突破這障礙，開闊自己的領域，接受多一點支持和關心，從而減輕心理上的壓力和情緒的困擾，樂觀、積極地面對將來。





支持

亞正

在 1996 年，我因為肺炎入醫院。在醫院驗血時，知道感染了愛滋病病毒。知道後當然很害怕，但因為當時身體都十分之差，要靠呼吸機來維持生命，所以我將感染了愛滋病病毒的情況告訴了家人及女朋友。

我家人及女朋友沒有因我感染了愛滋病病毒而離棄我。尤其是我女朋友，不但沒有埋怨我，反而在我身邊支持及鼓勵我，可能因為有家人及女朋友的支持，所以身體慢慢復原。兩個月後可以出院，轉到油麻地診所覆診，開始服用抗愛滋病病毒藥物。

初時服食抗病毒藥物時，出現很多的副作用。因為有家人及女朋友在身邊支持及鼓勵，所以我都努力去堅持服藥。現在已過了七年，身體都好好，沒有大病。我想一個病患者，能夠有家人及朋友的支持是很重要。





相 聚 一 刻

六月份參加樂生社舉辦的大嶼山渡假村兩日遊，一行三十幾人，大家有講有笑，非常的熱鬧開心。其實這些人大多數是病患者，平時過著有苦自己知的日子，他們不能將有病的事告訴別人，怕受到歧視，因此，日常只是參加個別團體的活動，大家互訴心聲，交換心得。

今次有呢個機會又可以相聚在一起，大家互相合作，相處融洽，幫忙安排燒烤食物，搬一些粗重的物件，不怕辛苦，上下一心，彼此互相關懷，為他人擦蚊怕水、抹汗。有人忘記帶牙膏、洗頭水，一開聲，其他人就即刻拿出來共用，不分彼此，難能可貴的友情。寫到這裏，大家可能會問，究竟他們患了什麼病呢？他們是愛滋病患者。通過呢次活動，能夠令病人感到開心，我亦覺得好安慰，因我是一個義工。

雲

心

願

當我知道自己感染了愛滋病病毒後，當時想著自己很快便會死亡，對未來似沒有希望。患病初期身體十分之差，出現很多併發症，時常要住醫院。但經過多年治療，我只要定時食藥及覆診，現在已再沒有出現併發症，不用再住醫院。身體狀況穩定，可以再回到社會工作，對自己都有了新的希望。

現在，診所每次最多只可以給六星期的藥，所以每六星期就要回診所覆診。我想如果食藥食得好，健康狀況穩定，是不是可以在抽血時才回來覆診呢？因每次覆診都要向公司請半日假，真害怕因請假太多而失去工作。如果可以三個月或四個月才回來覆診，就不用請太多假了，對我比較方便。我想其他身體好及有工作的病友，都會有同感。

TONY



黑豆核桃仁塘虱湯

3-4 人份量

材料

塘虱	2	條(約1磅)
瘦肉	$\frac{1}{2}$	磅
黑豆	2	兩
核桃肉	2	兩
蜜棗	2	粒
陳皮	$\frac{1}{4}$	角
薑	1	小塊

製法

1. 核桃肉用開水燙，去衣洗乾淨；
2. 黑豆、蜜棗洗乾淨；
3. 陳皮浸軟，刮去瓢，薑去皮，拍扁；
4. 瘦肉去水；
5. 塘虱去鰓，內臟洗乾淨，抹乾水份，爆香兩片薑，放入塘虱，煎至雙面微黃，用溫水沖去表面油脂；
6. 落陳皮、薑，燒滾適量水，加入所有材料煲十分鐘，再用文火煲到黑豆稔，落鹽即可飲用。

此湯滋潤健脾，身體虛弱人士亦可飲用。





林姑娘：

轉眼間子驚離世也七年了，我寫「子驚媽咪寄出的信」也多年。歲月如梭，浮生若夢，人生若是事事都能心想事成，那該多美好啊！但往往我們活在自己所束縛的枷鎖裡，活得十分宿命似的，甚至事與願違，不能從心所願，於是一連串怨恨、憤世，像給整個世界、社會遺棄了、只曉得抱怨，從沒想過怎樣去扭轉劣勢，人未必能改變自己的命運，但絕對是可以選擇怎樣去面對命運，最近一個偶然機會碰回一些病友的親人，她們的抱怨、怨恨到今天仍牢牢纏着緊緊的心結，這樣過的日子實在太辛苦了，為何還不把這些心結放下，還緊緊執着不放手，實在是與自己在過不去。

林姑娘，您放心，我絕不會去費心神想一些令自己不開心的事，也絕不會讓那些悲觀負面的人與事踩進自己的生命裡，最重要不為外在環境的因素而困擾着自己，為什麼要在意別人的看法？能坦然接受自己的一切不幸，任何人的眼光都傷害不了自己，難道不知道這世上有真小人，偽君子嗎？自己有判斷能力的嘛！愈在意別人對自己的看法，那心魔其實是自己。

每一位母親都希望自己的兒女健康成長，有誰願意見到自己心愛的兒女承受病痛折磨或災難？但世事又豈能盡如人意呢？儘管過去的一切悲傷，我仍感謝上主賜給我與子驚所走過的生命歷程，在思憶中懷念我們曾經擁有過的生活片斷，這已足夠充實我的心靈富足，不要執着，心念要轉，人生的路要愈行愈闊，命運是掌握在自己的手中。我深深明白到傷心失落時，更需要改變內心的世界。信仰是最好的治療法，信仰是相信我們所看不見的真主宰，是心靈感應到祂實實在在活在我們的內心裡。對那有信仰的人是不必解釋，但對那不相信上主的人，解釋也是不明白的。天上最美的是那星星，人間最美的是親情猶在。

最後，林姑娘，「子驚媽咪寄出的信」，這是最後一封寄出，我希望能暫且擱下，有緣再聚，您也多多保重。

子驚媽咪

知多一點點

定時服藥秘笈

第1式
心理準備
定時定量，
決心服藥



第2式
配合生活
融入生活，輕輕鬆鬆



第3式
藥物放置
無處不在，準冇失拖



第4式
了解藥物
數量、服法？瞭如指掌

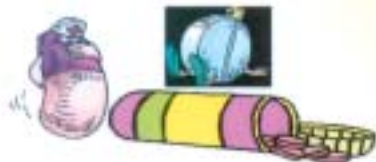


第5式
隨身預備
一水旁身，方便自己

第6式
準時提示
響鬧裝置，令你安心



第7式
漏藥預防
天天執藥，遺漏即知



第8式
專業意見
醫護在旁，有商有量



第9式
找別人支持
親愛攜手，共創未來



你若對服藥有任何疑問，請向醫護人員查詢

下期預告



在生活裡，大家或多或少都曾遇上一些開心的事情，可能只是生活瑣事，又可能是童年拾趣，或是等待着的喜悅；不知道你是否願意與我們分享呢？

「樂」是下期紅絲帶的主題，正所謂「獨樂樂」不如「眾樂樂」，分享的快樂是雙重的快樂，請踴躍投稿。



徵稿



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、分享經驗、傳達關懷。

郵寄：紅絲帶刊物工作小組收

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

Red Ribbon

訂閱 Subscription

姓名：_____

團體：_____

地址：_____

電話：_____ 數量：_____ (份)

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