



綜合治療中心刊物

2004年9月 第18期



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

姚綺婷姑娘・鄭書涵姑娘

聯絡及通訊處

九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2116 2878
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：www.aids.gov.hk

自殺－有跡可尋？

賴佩瓊

香港撒瑪利亞防止自殺會
生命教育中心主任

「使人害怕的並非最終的死亡，
而是之前必須經歷且無可遁逃的過程。」

相信這是許多愛滋病患者的心聲。
他們得病之後所承受的心理壓力及沉痛的歷程不易為他人所了解。
並且，他們還得背負難以告人的秘密孤獨地面對人生。
所以大家不難想像愛滋病患者較一般人容易想到自殺。
然而，只要大家對自殺問題有多點認識，
觀察到有自殺傾向患者的需要，
並主動伸出支持及援助之手，
悲劇是可以避免的。

自殺 - 有跡可尋？

自殺並不是無跡可尋，多項研究顯示，有八成的自殺者在自殺之前，在情緒、思想、言語及行為上有很多蛛絲馬跡可尋。這些徵兆包括：

1 情緒方面

- 情緒低落；
- 悲傷、意志消沉；
- 持續緊張、焦慮及暴躁；
- 過度內疚和痛恨自己。

2 思想方面

- 常自責；
- 感到無望、無助及無價值感；
- 難作決定及思考困難。

3 言語方面

- 用直接或間接的方法透露自己的自殺企圖或計劃；
- 無緣無故地跟親友道別；
- 表示自己死了對其他人更好；
- 談論有關死亡的情節。

4 行為方面

- 失眠，有時候會很早醒來；
- 沒有胃口，體重減輕；
- 不注意外表裝扮；
- 疏遠親友，不願參與活動；
- 酗酒或濫用藥物；
- 把自己心愛物品、保險單或遺囑送交他人；
- 拒絕覆診或治療；
- 對事物或以往的嗜好失去興趣；
- 嘗試自殺等。



如果大家察覺身邊的病友有多種以上的徵兆，請保持冷靜，找一個寧靜及舒服的地方與當事人詳細傾談。大家可以：

- ♥ 直接詢問他是否有傷害自己的企圖；
- ♥ 耐心聆聽他的感受及痛苦；
- ♥ 不要急於解決問題，並給他足夠宣洩空間；
- ♥ 先處理他的情緒，不要責罵或否定他的想法或感受；
- ♥ 誠懇地表達你的關懷及支持；
- ♥ 待他的情緒平伏下來，再鼓勵他一同尋求專業的協助；
- ♥ 如果他已預備了自殺的用具，請把它們拿走；
- ♥ 在緊急的情況下，如他有即時的自殺危機，請不要猶豫，立刻尋找社工、警察或醫護人員協助。

雖然大家並不能代替你身邊的病友面對他們沉重的壓力及經歷，
但大家的接納、關心及支持
已能帶給他們在孤獨的人生路途上多一點曙光及溫暖。

求助電話

24小時求助熱線：**2389 2222**

自殺危機處理中心自殺危機諮詢電話：**2319 1177**（逢星期一至五 下午3:00-5:00）

自殺危機處理中心查詢電話：**2341 7227**（星期一至五 上午9:00至晚上10:00 星期六 上午9:00至下午5:00）

預防愛滋病 誰做得到?!

黃加慶醫生

衛生署衛生防護中心綜合治療中心

愛滋病是一種新的疾病，令全球因傳染病死亡的個案大幅上升，與禁忌扯上關係，病者受到歧視，但醫學進展日新月异，這種種特性都令它成為極具爭議性及與別不同的疾病。要有效地控制愛滋病的蔓延，除了預防未受感染者因危險行為而感染愛滋病毒外，提供治療及照顧予感染者亦同樣重要。

預防與治療息息相關，在整套愛滋病計劃內屬於同一個連續體。事實上，聯合國愛滋病規劃署及世界衛生組織都高度重視及推動全球的愛滋病治療，特別在非洲、亞洲及美洲的發展中國家。

感染了愛滋病病毒者或愛滋病患者是預防這疾病擴散的重要伙伴。在 2003 年，美國疾病預防及控制中心發表了一份新的愛滋病預防策略報告 (Advancing HIV Prevention: New Strategies for a Changing Epidemic. MMWR 2003; 52:329-322)。它建議應在不同的醫護環境中，加強預防愛滋病的工作。它所羅列的範圍主要有四個，包括：

(一) 在醫療系統中提供更多自願性的愛滋病病毒抗體測試，(二) 進一步阻斷母嬰傳播，(三) 推行新的模式 - 在醫護環境外加強診斷愛滋病病毒感染，(四) 與感染者及其伴侶一起預防新的病毒感染個案。

在香港，衛生署及非政府機構都有提供專門或非專門的自願性愛滋病病毒抗體測試及輔導項目。在 2001 年 9 月，香港已將愛滋病病毒抗體測試納入了產前的健康普查。香港愛滋病顧問局的「香港愛滋病建議策略」(2002-2006) 的目標是維持香港的感染率在一個低水平。在這前提下，策略性地推展病人的預防項目是十分有用的。

絕大多數的愛滋病病毒感染都是與行為有關，特別是性接觸。感染者從感染病毒至接受治療的過程中，會經過接觸病毒、抗體測試、臨床表徵（或無）及醫護人員的診斷及治療。要有效地預防及控制愛滋病，針對性的活動必須介入，例如伴侶輔導及抗體測試、藥物堅持計劃、危險行為改變及性病篩查與治療。

伴侶輔導及抗體測試：

可以想像，感染者的伴侶會因不安全的性接觸而有機會感染了愛滋病病毒。故此，令伴侶知道有這危險，從而提供輔導及抗體測試，可盡早發現並轉介已受感染者接受相關的服務。若伴侶未受到感染，更可加強預防未來受感染的警覺意識及採取保護措施。

藥物堅持計劃：

現今的高效能抗愛滋病病毒療法，已大大減低愛滋病病發及死亡率。要達致最好的效果，藥物堅持是必須的。在這方面，醫護人員的支援是十分重要，特別是護士扮演著不可或缺的角色。除了病者本身的病情受控，健康得到改善外，因藥物而做到的全面壓抑病毒繁殖亦可能減低病者的傳染性。

危險行為改變：

危險行為的改變，除了適用於未受病毒感染外，亦適用於已受感染者。控制傳染病的一般原則是針對感染源頭，但在愛滋病預防中，這變得較複雜。要得到病者的信任，照顧他們或提供治療的醫護人員需與病者建立良好的關係。當然，病者亦需保護自己，免再感染其他的愛滋病病毒。外國有文獻指出，重複感染愛滋病病毒是會發生的，亦潛在免疫力下降及感染抗藥性病毒的危險。

性病篩查與治療：

性病感染可以增加愛滋病病毒傳播的機會率。還有，某些性病，特別在女性，是可以沒有任何病徵病狀，故此，美國疾病預防及控制中心便倡議定期為性活躍的愛滋病病毒感染者進行性病篩查。目前，香港在這方面對於女性做得較好，因女性有定期的子宮頸抹片檢驗。但若要順利推行男性的篩查，則要有簡便 (user-friendly) 的檢查方法。

香港 在過去的二十年，因著不同機構、不同人士的參與及努力，相較於不少鄰近地區，本地仍能控制愛滋病病毒感染於低水平。隨著社會環境的改變，感染情況的更新，以及國際醫學的發展，實在有需要定期檢討及制訂本港的防治方針。在可見的將來，環繞著與感染者一起合作的工作會是相當重要和具挑戰性的愛滋病項目。

同志· 你有使用安全套嗎？

何彩鳳護士長

根據衛生署發表的愛滋病病毒感染及愛滋病統計數字顯示，本港於二零零四年首季新增的愛滋病病毒感染者，近三成(20人)是同性戀者或雙性戀者，比率及人數均是近年新高。

本年四月份中文大學心理學系發表的「男同志安全套使用情況」報告內容指出，只有半數的受訪者表示在過往半年內，在進行肛交時，每次均有使用安全套。雖然大部份受訪者對安全性行為的認知頗高，但有部份受訪者基於對固定性伴侶的信任，或未能掌握安全性行為的技巧而選擇不使用安全套。

總括六份近年的西方研究報告，有一至五成感染了愛滋病病毒的男同志，表示他們在肛交時，沒有使用安全套。他們的信念是：現在有值得信賴的高效能抗病毒藥物，它能抑制病毒的數量，減少病毒對人體健康的威脅，因此，沒有必要使用安全性行為了。

無疑，藥物是值得信賴的，但卻不能阻止愛滋病病毒的蔓延。最近有一些西方報告發現，有一些新感染者是受抗藥性病毒所感染，而愛滋病病毒超級感染^(註)的出現亦令人憂慮。以上兩種情況，均有機會導致治療失效，令帶病毒者無藥可救！

各位，你還會選擇不使用安全套嗎？

註：愛滋病病毒超級感染是指愛滋病病毒感染者同時再感染不同種類的愛滋病病毒。

我不再是吸煙者

病友心聲 WAI

起初沒有想過戒煙，偶然看到一個戒煙廣告，純粹因好奇而上網看內容，知道有戒煙吸劑，心想一試無妨。第一次嘗試在醫管局戒煙，用吸劑取替吸煙，收費遠貴過我買煙的錢；香港愛滋病基金會同事 O.C. 知道我戒緊煙，送了一包無糖的香口珠（薄荷味）給我，起初不停吃香口膠，但日子久了，便要找尋其他方法取替，可惜自己因為情緒問題，又再次吸煙。

事隔不久，即 5 月 31 日，「世界不吸煙日」，再次見到同一個戒煙廣告，也有控煙辦公室的訪問，於是致電查詢，對方告訴我衛生署也有戒煙中心，收費同平時專科門診一樣，藥物方面，不論用吸劑、戒煙貼或戒煙香口膠，每次覆診也是給十元藥物費，我便決定致電戒煙診所報名。我在戒煙期間，有一天，另一同事 WILLIAM 對我說，「有些事情是要堅持的，好像冬天他會游冬泳，冬天的時候，被窩暖烘烘的，但他堅持要起身。」這次的對話，令我銘記於心，除了在戒煙最難捱的日子裡，不時提醒我要堅持之外，處世方面，我一樣在自己氣餒的時候，反思當初做決定的信心和原因。

今日我戒煙成功了，除了多謝香港愛滋病基金會的職員支持和鼓勵之外，亦特別多謝伊利沙伯醫院「無煙新天地」的護士 PARRY，他除了鼓勵我，還提供很多辦法讓我去面對戒煙時的困難日子，亦多謝 BARRY 在我人生最谷底的時候，對我不離不棄。

紅絲帶 Red Ribbon 傳真訂閱 (852) 2338 0534

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

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

徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，
如文章、漫畫、短詩等等，
抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

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