



綜合治療中心刊物

2005年1月 第19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



我可以快樂

賴佩瓊

香港撒瑪利亞防止自殺會
生命教育中心主任

大家可曾聽過一個名為周大觀的小朋友？周大觀是一位天才橫溢，卻不幸患上惡性橫紋肌癌的台灣小朋友，他年紀小小卻受盡病魔的折磨。雖然如此，在他承受癌症帶來的痛苦的同時，他不單沒有氣餒，仍然全神貫注創作詩文，寫下他的心聲，我記得他曾寫過以下的一段話：

醫生是法官，
宣判了無期徒刑，
但是我是病人不是犯人
我要勇敢的活下去。

當您從醫生口中得知自己患上愛滋病時，可有這種如同犯人面對無期徒刑的感覺？好像霎時間失去了一切自由，不能再主宰自己的生命包括快樂，只是默默地、恐懼地等待著死神的來臨。但是周小朋友說得對，患者不是犯人，只是病人而已。主宰生命及快樂的自由沒有被奪去，相反，只要好好利用還有的時間，勇敢的活下去，並且加以珍惜，您大有可能比“一般人”活得更有意義及自由。

1 生命的意義不在於長短，只在乎可有達到自己的目標

對很多人來說，死亡可能是一件很遙遠的事情，所以他們每天勞勞役役，不去思索生活的目的，日子一天一天的過去，回首以前，卻不知自己做了甚麼。雖然知道自己生命的限期一點也不好受，但是如果這個限期能令您更有計劃地過每一天的日子，這不是比其他漫無目的的人活得更有意義嗎？

2 為每一天感到恩喜

在早上醒來時，請不要被林林總總的問題立刻佔據您的腦袋，嘗試走到鏡前，對著自己微笑，欣賞自己今天還活著，誓要好好地、愉快地過這一天。

3 為自己定立短期的目標

快樂及滿足的感覺往往來自自我價值的肯定，嘗試為自己定立一些短期而能達到的目標，例如學懂如何炮製一頓豐富的晚餐或完成某一些短期課程等。令自己生活充實點，發掘自己的潛能。

4 發掘自己的興趣或令自己快樂的方法

快樂的感覺是要製造的，它不會不知不覺地爬到您的心頭，所以您要設法營造它。例如跟朋友逛街可以令自己輕鬆快樂，何不主動致電他們安排這些活動呢？如果看電影能令自己不去思索無止境的憂慮，何樂而不為？

5 記下、拍下開心事

每當情緒低落的時候，想到的事情往往是一些不快的回憶，很少會想起以往快樂的片段。所以，當您經歷快樂的時刻，如朋友送你一條頸巾，請用一本《快樂簿》記下它，甚至用相機拍下它，貼在《快樂簿》內，把它放在當眼的地方。當您不快時，拿它出來看一看，發現生活還有很多快樂的時刻呢！

6 了解及愛護自己的身體

很多時候，不清楚自己的情況往往構成最大的恐懼。既然知道自己身體出了毛病，何不多了解這個病的底蘊，跟它和平共處呢？多吃有營養的食物，多跟醫生或護士了解身體的情況，多掌握最新的醫療資訊，那就能打退不必要的恐懼。

7 保持社交活躍

群體生活往往是憂愁及不快的大敵，因為在人與人的交往中，能令您認識到其他人的生命，甚至他們所面對的困難，知道每人或多或少總有困擾的事情，可能他們的挑戰不比您的大，但總能令你知道自己並不是孤身作戰，單獨地面對命運的安排。

8 善用自己，關心他人

「施比受更為有福」可是一句老生常談的話，但可知道這句說話卻是無比真確。當我們能夠用自己的力量幫助他人，縱使只是小小的一張慰問卡，而令其他病友溫暖無窮，那一種無法形容的喜悅，真是只有身在其中才能意會。所以，與其擔憂不明朗的將來，倒不如善用自己的時間和能力，關心身邊的家人、朋友、病友，甚至醫護人員。

要克服病魔的挑戰及那種生命限期的不安確實不是容易，局外人也未必能想像得到，但只要拋開顧慮，勇敢面對，定能重拾生命的主宰及掌握快樂的自由。

十二月一日的世界愛滋病日剛剛過去了。每年這個日子在地球上每個角落、不同種族、宗教、文化背景的人士都藉著這個機會向全人類宣揚關注愛滋病的訊息，並紀念因愛滋病而離去的朋友。讀者可以在聯合國愛滋病規劃署的網站裡 <http://www.unaids.org/WAD2004/index.html>，瀏覽到世界各地林林種種的宣傳及紀念活動。

香港在十二月有關愛滋病的宣傳活動也可不少，感覺上傳播媒介的報導亦較往年廣泛，而且部分也談及愛滋病與香港的關係—不經不覺已經共存了二十個年頭。二十年的時間對於個人來說，可能是阿富汗的人平均壽命的二分一時間（蘇聯人：三分一；香港人：四分一）。在臨床醫學或公共衛生的範疇裡，愛滋病的來臨卻帶來前所未見的問題，在二十年的時間裡，部分問題（如病者的生存機會）有明顯改善，一些範疇（如病患者被接納程度）卻尚有待改善。然而，從「世紀絕症」走到雞尾酒抗病病毒治療（一九九六年），從明仔事件（一九九三年學校拒絕接收感染愛滋病病毒學童），到普及性產前愛滋病病毒抗體測試（二零零一年），從費城到泰國到非洲到中國，新的挑戰不斷接踵而至，不僅是全球性的（如藥物或技術的支援）、社會性的（如在吸毒人群有效維持低感染率），挑戰也是個人性的。

一連十集由香港電台製作的《愛之無盡大地》，編導們帶著又好奇又緊張的心情，從香港出發，走訪世界，探討不同地方的愛滋病情況，敘述地球上四千萬愛滋病患者尋找愛的故事。連顯微鏡也看不到的病毒，不消半個世紀，已散播到世界每一個角落。

有線電視新聞一台《時事刺針》與觀眾研究中港兩地流動人口對於香港愛滋病情況的影響。香港愛滋病的工作人員正埋首計劃及建設一個較理想的局面，這無疑是近年本港面對其中一個重要的問題。

無線電視《星期日檔案》也製作了一輯有關香港一群感染了愛滋病病毒的血友病患者及他們家人的情況。經過鼓勵及承諾，被加厚大衣及口罩重重包圍的病人，向市民訴說二十年來與愛滋病共存的經歷（如同等死的人、過街老鼠）與理想（有尊嚴地生活）。二十年的孤立及與病魔的搏鬥，他們都身心疲累，而現時與理想似乎還有一段相當的距離。

二零零四年全球同抗愛滋病運動的主題為《妳您我我齊關心》，妳與你、他與她，我們都要關心身邊每一個人，在未完的世紀好好生活。「從來沒有離棄任何人……勇敢面對，繼續微笑」，你的理想國很快就會實現。

快速測試與你

莫美芬姑娘

每逢十二月一日世界愛滋病日，世界各地都有各式各樣的教育活動，以喚醒各地人士對愛滋病的關注。因此，每年接近這段日子的期間，市民致電愛滋熱線的數字也會上升。

猶記得當我還在愛滋病輔導服務工作時，經常接到一些懷疑自己可能感染了愛滋病毒人士的來電，在談話過程中，深深感染受到他們的憂慮及不能向親人傾訴內心的矛盾感受。透過電話輔導，部份人士都願意接受我們的建議，盡快進行愛滋病毒抗體測試以清楚自己的實際情況。愛滋熱線除了提供電話輔導服務外，也提供免費、保密及不記名的愛滋病毒抗體測試。

隨著科技的發展，在二零零二年第一種愛滋病毒快速測試獲美國食品及藥物管理局的批准而正式面世。直至現在，美國當局已批核了多種不同的愛滋病毒快速測試。它們只需測試者的小量血液(個別測試需先把血液作特別處理)，然後放在一個小型裝備內，約半小時便可知測試結果，故此，可鼓勵更多人士接受愛滋病測試。快速測試的準確率雖然高，但由於這種測試只是一個篩選測試(Screening Test)，即使在快速測試中呈陽性反應，仍必須再抽血作確證測試(Confirmatory Test)。而且我們應注意，無論採用哪種測試方法，也別忘記空窗期(Window Period)，即由懷疑受感染日起計算三個月後做測試才最為準確。然而最重要的是採取安全性行為，以免受感染。

苦難中成長

病友心聲 CRYSTAL

人生是很奇妙的，人可以為自己的生命漆上色彩，相反也可以活得很痛苦。人最大的敵人是自己，身邊的人無論怎樣幫助你，但自己若要選擇痛苦，人生可以是悲哀的。在我的大半生裡遇到不少錯敗，後來變得成熟了，便明白苦難是人生其中一課，只要在跌倒後懂得站起來，吸取當中經驗，日後便會成長。

今年五月中開始，我踏入人生的谷底，短短兩個多月裡，我多次嘗試服藥自殺，有一次突然打消念頭，那一刻覺得自己瘋了，一方面想再次加重藥物的份量，另一方面又覺得內疚，離世對身邊的至親至愛固然做成極大的傷害，也會令一直支持我的社工和朋友難過。抑壓心中已久的眼淚，像江河一樣湧出來，偶然看到五年以來從不看的聖經，把它抱在懷中，內心的掙扎久久未能平復，後來禱告，求神幫助我去面對抉擇；打開聖經，一邊流著眼淚，一邊大聲讀聖經，隔了一段時間，心情開始平伏下來，眼淚也漸漸乾了。經歷過這次奇妙的經驗，開始重返教會，後來經主診醫生轉介臨床心理學家，也遇過專門處理自殺求助機構的一位輔導員；雖然兩位專業人士的協助跟我期望的有差別，但我不放棄，在患病八年中，雖曾遇過沒有愛心的人，但確實也遇到很多有愛心的醫護人員、社工、醫生，故此我沒有放棄，再次尋找轉介服務。感謝神，我雖離開了主五年，但祂沒有放棄我，很快我獲見一位很有經驗的臨床心理學家，短短一個小時的面談，他啟發了我很多，令我更加明白自己。

人生的路途不是平坦的，遇到困難時可以告訴主診醫生、護士和社工，他們非常樂意幫忙的。現在，我不再放棄自己，因我明白到每一個人也有自己的長處、短處，天生我才必有用。願大家共勉之。

在此再次多謝 BARRY 和 O.C. 對我的關懷、和男朋友一直的支持。

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