

2005年5月 第20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

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

這麼遠 那麼近

姚綺婷姑娘

二零零五年五月三日就是我離職前休假的日子。

翻看檯上的月曆，已經是四月下旬，距離告別的日子越來越近了，心情有點忐忑，想盡快完成工作的交替之餘，亦縈戀著一張張熟悉親切的臉孔，所以思緒也不容易集中。相信這正是時候靜下來整理以往經驗，將分離的憂心、記掛的感受和很多愉快成長的片段一點一滴的細意回味起來。人生就像是一場一場的筵席等待著我們品嚐。

在我們的成長過程中，聚合散離是少不了的。搬屋、轉校、升學、轉工等事情，總是不斷發生在自己或是相熟的朋友身上，還記起幼稚園升小學、中小學畢業或升大學的情境嗎？同學們依依不捨，寫紀念冊彼此祝福，拍照留念可說是不可或缺的。雖然要與好友話別，各奔前程，心裡也許泛起陣陣不捨之情，但大部份人很快便能投入新的事物，建立新的人際網絡，並且繼續邁步成長。我們在日後品嚐這些珍貴片段時仍是回味無窮，好友聚舊時更是樂此不疲的細說當年。

然而，我們在人生路上，有時會遇到帶著極大的打擊和傷痛的分離，比如說是與戀人分手，甚至是至愛的親人與世長辭，這些離別則並非單靠時間流逝或是接觸新事物便足以使人康復過來的。

心理學家分析人面對喪失親密關係的心理反應，大致可分為三個階段：

首先是「抗拒期」：

當事人不斷回想和渴求關係恢復，拒絕接受分離的現實。

第二階段是「哀慟期」：

當事人內心滿是愁苦，傷心欲絕，因為分離的現實已經無法改變。

首兩個階段都是很自然的感情宣洩，當事人最重要是有適當的休息，得到真誠的關心和陪伴。

第三階段是「整合期」：

此階段的發展是極為重要，處理合宜者可以自我整合，慢慢接納分離的事實，並一步一步重建意義、重建關係和人生方向；相反，處理不善者，過早的情感抽離可能形成完不了的哀傷，引致自我冰封、不能信任新的關係，結果使人對自我、對別人都失去信心。因此，無論是當事人或是同伴都需要謹慎面對。

人類是獨特的，與其他動物不同，有複雜的思想和豐富的感情，生離死別不但觸動人心，使人感到無奈孤單，更叫人想到人生的無常和有限，看似是遙遠的事卻又發生在眼前。然而，無奈和孤單的對頭就是盼望和支持，持續的關心和鼓勵能夠使人回復安全感和信任感，兩者皆是人際關係中的重要元素。生命中的甜酸苦辣，就如菜餚一般，不是所有菜式都受每一個人歡迎，有些又不是容易消化的，但我相信要置身於一席使人垂涎欲滴、回味無窮的筵席，除了要用心思和時間烹調外，更重要的是學懂細味欣賞才是精粹之所在。任何人如遇上因分離帶來的困擾，要尋找合適的支援，並與輔導人員保持聯絡，一起找尋出路總較自困於死胡同來得實際，這正正是我從事社會工作所持的信念。

我感謝上天給我機會在九龍灣綜合治療中心工作，能夠與一群專業、勤奮，卻又平易近人的醫護團隊一同共事，實在獲益良多；再者，能與很多在愛滋病病患中的生命戰士一同走過一段人生路，當中有喜也有悲，這些經歷豐富了我的人生體會，也鼓勵我積極面對生命的挑戰和珍惜所擁有的機遇。雖然到了說再見的時候，這些日子已經成為我人生筵席精彩的一部份，盼望日後在新的挑戰裡，不管地域的遠或近，也能與你們彼此送上祝福和鼓勵。

祝願大家平安！再見！

那麼近



失眠的痛苦

陳佳霖教授

在夜幕低垂、萬籟皆寂的時刻，大多數人覺得是卸除一日的勞累、好好休息的最佳時候，久而久之就成了習慣。所以睡眠雖說是一種天生的需求，每個人卻有其個別取舍的習慣。除了日出而作、日入而息以外，有些人覺得夜深人靜的時候，是個人反省的時候，有如天馬行空、不受任何干擾。這也是作家喜歡在夜間寫作的原因。有些人在日間疲憊之餘，覺得需要在夜晚，放縱自己。就邀約友朋，痛快地玩樂一番，這也是個人減壓的一種方法。因為睡眠是一種習慣，當你習以為常地、將夜晚的時間當作日間使用，一旦你要早睡時，腦子就一時無法適應，這就是一般人種下失眠困擾種子的一個早期原因。

在科學發達的今日，越洲飛行成了家常便飯，時差的困擾也是常見。時差所引起的失眠，就是一種在短暫期間、不容易改變睡眠習慣的最明顯例子。有些人幾天內就可以適應當地的時光轉換，但有些人就需要一兩週才覺得舒服。更有人會因此而延醫服藥，將它視為一種疾病。這種適應的快慢，可能與個人的性格有關。比較執著或緊張的人，不容易改變習慣，可能需要較長時間的適應；年老或年幼的人也一樣，但後者可能是因為腦細胞減少或未成熟的原因。

再說，現代的社會，工作成了生活中很重要的一環。不容易適應睡眠的人，自然會擔心明天是否能準時上班。越是在生活上重視或依賴日間工作的人，就越怕失去工作，晚間不能早睡也就變成了每晚的憂慮。所以許多人會因此而數綿羊、掩耳蒙眼，祈求早睡。不自覺間已產生許多焦慮，這就形成了欲速不達的局面，失眠就變成了唯一的後果。事實上，除了焦慮，其它情緒的變化，諸如憤怒、抑鬱、驚恐、甚至興奮，都會不利於睡眠。但只有興奮所引起的失眠會受人歡迎，也不會延醫服藥的。當然，如果情緒的變化加深、病態化，形成情緒病或其它精神疾病，包括酗酒症及藥物濫用，都有可能產生失眠的症狀。醫生處方上的藥物，如 Efavirenz (EFZ) 及 Zidovudine (AZT)，也可能產生失眠的副作用。

總括說，失眠問題，與其說是一種疾病，不如說是一種症狀。這種症狀，可以在日常生活中出現，也不一定需要延醫服藥。它也可以在不同的精神疾病（甚至其它身體疾病）中出現，這就要治療該種疾病，才可以使失眠消失。總之，處理失眠問題時，最重要的是找出失眠的原來病因，然後才可以對診下藥，藥到病除。千萬不要隨便亂用安眠劑或鎮定劑，長期服用這些藥劑，可能產生依賴現象。如果須要使用安眠劑或鎮定劑，也只宜作短期性或間斷性使用。近年來，有些短效性的安眠劑，睡醒後沒有頭昏想睡的副作用，所以頗受歡迎。但這種安眠劑，因為藥性很快，睡前可能會有如夢遊或說夢話的現象。服者應該在臨睡前才服用，減少不必要的麻煩。

經常被病人問及怎樣可以從飲食方面提高抵抗力，飲食營養對每個人都很重要，尤其對患有慢性病的人士。愛滋病的後期會令病人體重下降及損失瘦肉質量 (Lean body mass)，所以肌肉與病人的免疫力是息息相關的，要保持肌肉質量，便應注意營養的補充，而營養補充亦主要在保持肌肉方面著手。但如果是由於感染疾病而令身體消瘦，病愈後要進食高蛋白質食物及運動雙管齊下才可令體重回升。如能力許可，可以做一些增強肌肉的運動，如舉啞鈴、仰臥起坐 (Sit-up) 等，以增加肌肉組織，亦可減低因藥物帶來的脂肪移位 (Lipodystrophy)。

現建議大家一些實踐健康生活的小貼士，可以每星期嘗試一種新食物或運動：

1. 選擇食物要多元化，多選擇新鮮的食物，尤其鮮色的蔬菜水果，例如蕃茄、橙、紅蘿蔔、綠葉蔬菜、藍草莓和茄子等以增加對疾病的抵抗能力，因為這類食物含豐富維他命、礦物質及抗氧化劑。
2. 減少飽和脂肪和逆脂肪酸 (Trans fatty acids) 的進食。飽和脂肪高的食物有肥肉、肉類皮層、全脂奶類、椰子食品和含棕櫚油的食物如即食麵等。而逆脂肪酸主要存在於由氫化植物油製成的硬身植物牛油及煎炸的食物。如果日常大量進食這些食物，便很容易引致膽固醇過高。
3. 進食足夠的纖維，例如燕麥片、蔬菜、紅米等。尤其出外飲食前，進食纖維質高的食物可穩定血糖，減低脂肪吸收及容易飽肚。
4. 培養每天運動半小時的習慣，可以由步行開始，選擇自己喜愛的運動，如舉啞鈴、踏凳仔、太極也是不錯的選擇，當然也要根據自己的能力，逐步提升運動量。

最後，習慣不是一朝一夕可養成的，需要決心和行動才可成功，祝大家身體健康。

自從答應寫這篇稿的日子起，我因想不出題目而煩惱！豈料數天後上天竟給予我一個貼身的題材，我失業了！對於我這位四十多歲的中年人來說的確是不開心事，也少不免有少許打擊！從人生經驗中，我體會到人在逆境、困難、痛苦中，人的思維情緒總牽著「人隨心變；心隨境變」，每每因應事物而有所觸動感情！既然人物和環境都不輕易改變，這樣我只好改變自己的心境。

明白箇中道理後，首要做的便是鍛練「心靜」，因凡「心動」容易產生激動。故在此等情況下往往想不出好的解決方法；更甚者會令事情每況愈下。心境寧靜時，我的思維會自動自覺地以第三者立場來分析事物，從中明白隨著市場開放，加劇競爭引致裁員，我得接受現實。失的固然是「失業」，但回想「得的」總比「失的」多；其中最開心的就是得到同事們的欣賞和接受。

往後要做的事，得要按先後次序處理。首先要重新裝備自己，計劃去僱員再培訓局尋找合適、能力以內、體格應付得來的課程報讀以便轉型，然後便是積極求職，再加上際遇吧。

我開朗的性格，處事認真的態度皆因父母的潛移默化，病後所經歷過的事情也啟發了我，使我內心的包容量不斷的擴大。以我個人而言，病的名稱祇是名詞，絕症是形容詞，但並不代表是絕境，因此我往往活得開心。總而言之，人總得靠自己，請不要存有依賴之心，與此同時，遇事請找適當及信任的人選傾訴，問題總有解決的方法。

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