

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・何綺鈴姑娘

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



醫務社工 生活手記

何綺鈴姑娘

五月二日 晴

明天！明天要到九龍灣綜合治療中心工作了，要面對新的工作環境，學習新的工作程序，接觸新的服務對象，加上自己是一個過客的身份，心情總有些七上八落。要退出也來不及了！話說回頭，心裏也着實高興有機會參與這項服務。

不想了，還是把煩惱都睡掉來得實際！

五月七日 普通

好！新工作環境的感覺很好，如果錯過了確是損失。醫護人員精力充沛，勤奮非常，彼此之間互敬互重，合作無間，充份感受到他們的團隊精神；他們對病人的關注和細心，更令我對他們的敬佩油然而生。

綜合治療中心的醫護人員常要與病人面談，瞭解病人的生活習慣，提醒病人要注意飲食，鼓勵病人繼續接受治療；他們甚至充當病人之精神顧問，為病人解除情緒上之煩惱！當病人合作和健康有進展的時候，他們打從心底高興出來；誰說醫護人員要"逗"病人歡喜？我看醫護人員愈來愈為病人"逗"得甜在心頭才真！

五月十四日 晴

在綜合治療中心工作了兩個星期了，覺得這裏最與別不同的要算是這兒的氣氛；別的診所都鬧哄哄的，但這裏卻出奇的寧靜。病人安靜的坐在 Waiting Hall 等候，仿佛在告訴他們的憂慮；護士細語的問候，令病人感受到關心。

今天接見了一位新症病人，他的心情很混亂，一來擔心自己的健康問題，若是他倒下，經濟拮据又如何解決，還有最令他掛心的是母親的照顧，一連串的問題壓在心頭。我向他提供了有關服務之後，再鼓勵他說他現在是一位戰士，他要奮勇的去戰鬥，雖然這場仗並不易打，但他不是一人面對，還有我們為他佩上裝備，一起去迎戰。病人聽後，表現若有所思。朋友啊！你在想甚麼？請告訴我們，讓我們與你一起分擔吧。

六月十九日 密雲

後天開始放大假，我計劃到英國自由行。我喜歡旅行，享受那種人在他鄉的情懷。更喜愛旅途中找個心靈的角落，品嚐一口濃郁

咖啡、讀一本好書、或滿足一下自己的購買慾，讓終年忙忙碌碌、紛紛擾擾的思緒，沉澱在輕鬆優閒中，讓我覺得自在，生命中充滿了喜悅與感恩，這就是我想要的快樂。

其實每一個人都能過得歡喜自在。每個人都會有遇到挫折、失敗的時候，但只有真正樂觀的人，才會化逆境為順境。把全副注意力集中在錯誤的事情上，並不能解決問題，更無法使你心情愉快，真正要享受快樂是要先訓練自己，不論遇到任何情況都要做正面思考，這樣可以創造正面的人生觀，幫助我們抵擋失敗的恐懼。

「樂觀」兩個字寫起來好像很簡單，但做起來並不容易。首先，你可以先從自己的優點開始。每天想一、兩個你所擅長的事、或你曾做過而且做得很成功的事。有了信心之後，就不會因為「懼怕失敗」而處處放不開，然後唉聲嘆氣，老往壞處想，弄得自己不開心。

充分運用笑話也是個好方法。一個人太少哈哈大笑的話，整個人會顯得越來越沒力，越來越不明亮。此外，聽一些可以振奮人心的音樂也不錯。我們也可以從自己的「心」做起。懂得用另一種眼光去欣賞人生，把悲傷的情緒讓給別人去發揮吧！重新學習如何感動、如何關心別人、如何不去計較一些負面的事情，每一天都可以是一個新開始。

當然，當你心中有不滿的情緒時不妨來個「除舊迎新」，在不影響別人的情況下把它發洩完。適當的發洩是必須的。

「樂觀」不只是一種「觀念」，應是一種「實踐」。朋友們，總要活得快樂自在，做一個樂觀的人，一起昂首挺胸地面對困難吧！

八月一日 康雨

時間飛逝，假期已經結束了，休息過後，沒有借口再躲懶了。上星期五治療中心舉辦了一次病人支援小組的聚會，內容是分享如何處理壓力。

在小組進行中，組員互相問候，坦誠分享自己面對疾病的甜酸苦辣，像個大家庭一樣，只有關懷，沒有忌諱。他們樂觀和積極的態度，對初期病患者是很大的支持和鼓勵。作為「過客」的我，慶幸有機會認識到這群戰士，還有一班幹勁十足的醫護人員；誰說這世界充滿冷漠無情，我們這裏找到了希望和愛心。

**但願人人能以樂觀的心情去面對每日的挑戰，
大家共勉之。**

醫務社工 生活手記

吉祥又三寶



上星期是姪兒的二十四歲生誕，一家人為了小伙子一起出外聚餐，席上談到「吉祥三寶」這首歌，大家都對之津津樂道。它是一首由蒙古歌手「布仁巴瓦爾」主唱的歌曲，唱的雖是蒙古語，卻高佔香港電台中文歌曲榜的首位。最難得者是大姊夫也對它讚不絕口。

大姊夫一向都說自己是個五音不全，對音樂一竅不通的「音樂白痴」，但他也很喜歡「吉祥三寶」這首蒙古歌，原因跟很多喜歡它的香港人一樣，是因為它簡單、動聽，雖然不明白蒙古語的歌詞，卻給人一份很溫馨的感覺。上網查考過，歌詞只是很簡單的那一句，女兒問爸爸，又問媽媽，天上的太陽、月亮、星星是什麼，爸爸和媽媽答：「是吉祥三寶！」整首歌就是來來去去這一句說話，一家三口閒話家常的對答，小女孩天真的聲音，爸爸媽媽和藹的聲線，給人一種甜在心頭的溫暖。無論你懂不懂音樂，懂不懂蒙古語，聽了都會喜歡，是一首簡單、直接、動聽的歌曲。

記得自己考會考時，音樂科有一條題目，要考生用四十五分鐘的時間去解構史達拉文斯基的「火鳥」，用了兩年的時間去準備，就是為了這一條題目。有些學者要用上多年的時間去研究一位音樂家或是一篇樂章。演奏一首作品，可能動輒用上百多人的管絃樂隊，但鄉間牧童手中的兩片葉子，也可以吹出動聽的曲子。VIP想指出的是，複雜、澎湃的是好音樂；簡單、直接的也是好音樂。貝多芬、馬勒是音樂家；顧家輝、布仁巴瓦爾也是音樂家。

有些人的人生精彩絕倫，幹大事、為人類謀幸福、名留青史；有人一生平凡、無名無利，但一樣過得快樂幸福。出類拔萃當然值得驕傲，但平凡也未必不是好事。對蒙古人來說，太陽、月亮、星星就是吉祥三寶，那你人生的吉祥三寶又是什麼？你又找到了沒有？

智fit係你？

一罐汽水有幾多糖？點樣可以減肚腩？乾炒牛河內究竟有多少茶匙油份？

李培文醫生

你曾否想過同類的健康常識問題？當我們面對都市人越發肥胖，冠心病、糖尿病等慢性疾病日益增加時，你可有想過一些改善的方法。

「預防勝於治療」是恆常不變的金科玉律。疾病的形成與生活習慣往往互相緊扣，要有強健體魄，實踐健康生活是最直接的方法。

但何為健康生活呢？要如何去實踐呢？今期，我們將以問答遊戲形式為你提供一些你所希望得到的健康資訊及生活技巧，令你可在遊戲中學習。我們期待的不只是大家在知識上有所增長，更重要的是希望大家能運用智慧選擇健康生活模式。

「智Fit係你？」或是「智Fit係你！」全憑你的選擇。

預備好未？問題來了！

- 1 若每天飲一罐汽水，一年後體重會增加多少？
A. 6磅半 B. 10磅半 C. 14磅半 D. 18磅半
- 2 健康的減肥目標是每星期減多少磅？
A. 1-2磅半 B. 3-4磅 C. 5-6磅 D. 7-8磅
- 3 吸煙男性比不吸煙男性死於肺癌機會高出多少倍？
A. 2倍 B. 12倍 C. 22倍 D. 42倍
- 4 剁肉餅時，若想肉餅能更健康及美味，我們可以加入：
A. 肥豬肉 B. 臘肉 C. 燕麥 D. 味精
- 5 以下哪一種茶樓點心的脂肪含量最高？
A. 山竹牛肉一粒 B. 魚翅餃一粒 C. 粉果一粒 D. 燒賣一粒
- 6 中國人愛吃叉燒包，但它含較高卡路里及脂肪，改吃以下哪一項包點會健康一些呢？
A. 奶皇包 B. 蓮蓉包 C. 雞包仔 D. 豆沙包
- 7 要去除腹部脂肪，應多做下列何種運動？
A. 緩步跑 B. 仰臥起坐(sit-up) C. 掌上壓 D. 伸展運動
- 8 以下哪一項是煙草的成份？
A. 臭丸 B. 殺蟲劑 C. 汽車廢氣 D. 以上皆是
- 9 以下哪一種酒樓的食物含脂肪量最高？
A. 乾炒牛河 B. 蕃茄炒蛋 C. 雲吞湯麵 D. 乾燒伊麵
- 10 每吸一支煙，就會縮短壽命幾多時間？
A. 1分鐘 B. 11分鐘 C. 21分鐘 D. 31分鐘

答案

答案1：C

一罐汽水約提供140卡路里熱量，並且含糖量極高，若每天飲用一罐，一年便會增加體重14磅半。

答案2：A

較為健康的減肥速度是每星期減1-2磅。若一次過減過多及過急，會引致身體不適及影響健康。

答案3：C

根據調查顯示，吸煙男性比起不吸煙男性死於肺癌的機會高出22倍，死於慢性氣管病為10倍。

答案4：C

燕麥含大量纖維素，且脂肪含量低，若在剁肉餅時加入燕麥，可令肉餅更鬆化可口。

答案5：A

一粒山竹牛肉含8.4克脂肪(約110卡路里)；其次是燒賣，含3.5克脂肪(約48卡路里)；粉果含3.2克脂肪(約44卡路里)；最低的是魚翅餃，含3.0克脂肪(約39卡路里)。選吃點心時，應選一些脂肪及卡路里較低的點心，如雞包仔。

答案6：C

雞包仔。多選擇蒸及配有蔬菜的包點，會比有肥肉及甜餡料的包點健康。

答案7：A

想去除腹部脂肪，應多做緩步跑或急步行走。仰臥起坐(sit-up)只能令腹部肌肉結實，然而局部的運動不可以燃燒脂肪，只有帶氧運動才能燃燒脂肪。

答案8：D

煙草有4000種成份，其中43種是致癌物質。部份成份與臭丸、殺蟲劑及汽車廢氣相若。

答案9：D

一碟乾燒伊麵含30茶匙油份，乾炒牛河含28茶匙油份，蕃茄炒蛋含4茶匙油份，而雲吞湯麵則含3茶匙油份。營養師建議多選擇湯及蒸的食物，減少煎、炒及炸。

答案10：B

11分鐘。每吸一支煙，煙內的物質就會影響身體器官，例如心臟、肺、膀胱等，而產生不同的慢性疾病，令壽命縮短。

第七屆亞太區國際愛滋病會議 - 神戶隨想

林惠蘭姑娘

原本是每兩年舉辦一次的亞太區國際愛滋病會議，由於2003年「沙士」疫情的爆發，便延期至兩年後的七月一日至五日在日本神戶市舉行第七屆會議，與上一屆會議相隔了四年之久，彌足珍貴。今年亦是95年發生阪神大地震的十週年紀念，當年的大地震破壞了無數建築物及導致傷亡枕藉。今天親臨這個地方，卻絲毫看不出任何有關地震引致的痕跡來，重建的工作是何等迅速啊！

日本是一個先進的國家，她有完善的交通網絡，由神戶市乘坐新幹線往大阪市只需十九分鐘車程而已。但日本消費較其他鄰近東南亞地區為高，所以一些發展中的國家可能因承受不起昂貴的旅費而卻步，致使今年參加此國際會議的人數較預期為少。

是次會議的主題是"Bridging Science and Community"，意思是將科學與受影響的社群彼此聯繫，成為橋樑。在病毒學及病理學上，科學研究發展已經向前跨了一大步，不但使我們認識愛滋病病毒的感染情況，發展了抗病毒藥物治療，更重要的，是受影響的社群能彼此建立關係、互相交流，一方面他們得到適切的治療，另方面共同攜手參與預防、治療及護理策略的發展。如沒有地區性社群主動的參與，就不能有效地分散權力以對抗愛滋病的蔓延。

會議的重點帶出有效控制愛滋病的策略是預防及治療，提升政治及社區領袖的關注。科學研究者、醫護專業人士及社區服務者認為預防愛滋病的工作十分重要，當中透過教育及推廣，促使每個階層的人士對此病提高警覺。大會亦鼓勵愛滋病感染者、病患者及其他受影響的社群，積極參與各相關預防、護理及治療的活動，通過多樣化的形式，例如：全體會議、講座、研討會、技能工作坊、集會、海報展板及攤位展覽等等，把訊息傳遞開去。會議中也提及疫苗研究是一項重大的挑戰，但因為在臨床上仍在測試階段，所以愛滋病的預防工作不容鬆懈。

在攤位展覽的部份，有數張海報給我留下了深刻的印象。海報上只看見人像的背部，看不見那些人像的正面，其中有男、有女、有老及年青的，並寫上"Don't turn your back on AIDS"——它反映愛滋病的防治工作，不僅是參與愛滋病工作人員或愛滋病感染者、病患者的責任，而社會上各階層、不同國籍及年齡的人士，均有責任。"Stop AIDS, make your promise!"許下承諾、攜手打擊疾病的蔓延，是世界上每一個人的責任，只因為團結就是力量。

在2003年世界愛滋病日，世界衛生組織(WHO)及聯合國愛滋病規劃署(UNAIDS)提出希望於2005年底，在發展中的國家，有三百萬受病毒感染者能有抗病毒藥物治療的方案，但截至2005年6月尾為止，僅有約一百萬病毒感染者/愛滋病患者能獲得治療。從數據顯示，此目標在年底將不能實現。亞太區有些地方仍是非常貧窮，他們的國家不能承擔昂貴的治療費用，以致很多病人不能獲得適當的治療而影響他們的病情進展。生活在香港的愛滋病感染者、病患者可以接受最新的資訊及適切的治療，得以控制病情及延緩病發，提升個人的生活質素，就讓我們好好珍惜這一切！

今次能夠參加這個國際性會議實在是難得的經驗，不僅擴闊了我的視野、增加了對愛滋病流行情況的認識，也促使我在關愛病人方面及預防工作上更努力的去作好本份。雖然對抗愛滋病的工作是很艱巨的，但如果大家能以體諒、尊重及關懷的態度去接納愛滋病感染者、病患者，可以鼓勵他們勇敢地面對疾病及接受治療。

「以心為本」、「群策群力」，視挑戰為動力，齊心努力對抗愛滋病是我們的目標。

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