



綜合治療中心刊物

2006年1月 第22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・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



食物有話說

食物可以傳情達意，
也可使人迸發出生命的熱能。



taste



taste



taste



taste



taste

食物有話說

何綺鈴姑娘

義大利粉、馬荳糕、什錦炒飯、美味雞翼、熱烘烘窩夫、滋潤節瓜鯉魚瘦肉湯……，都是九記聖誕派對的餐點。這裏的每一道菜看來作法十分簡單，但嚐過的人無不拍手叫好。它們也許不是世上的絕佳美食，但當中卻滲透了烹飪者的誠意，一種濃厚而深刻的關心，那味道很溫暖、很奇妙，比一份最上等的鵝肝還要滋味百倍。烹飪者不是什麼大廚，而是我們九記的醫護同工。

食物可以傳情達意，也可使人迸發出生命的熱能。有時候孤單「病毒」跑來，覺得日子過得很無聊，不妨自己動手做菜，將材料切一切、炒一炒、炸一炸、煮一煮，轉眼就能完成一道色香味俱全的佳肴，心情也豁然開朗了，你也會因為能將做菜的關心傳達給享用者，而感到欣喜。萬一做得不好時，請重新整理材料分量和烹調程序，下次再來。有個挑戰的目標，生活會變得有意義。

要弄出一款成功的菜色，先要考慮到材料的營養及是否合時令，至於烹飪的技巧其實不太重要，只要在做菜時多花點心思，認真地烹調，想着吃的人會健康和開心，做出令人垂涎的美味食物絕非難事。

我對雞翼情有獨鍾，喜歡看烹飪書。近來看到一本養生家常菜的食譜，裏面提到現代人生活的節奏太快，工作的壓力太大，容易百病叢生。我們的身體就像一部機器，平時需要保養，而均衡飲食就是保養機器的基本原則。每種食物都有它的特性及主要包含的營養價值維他命，因此，依照身體的需求選擇烹調食物的方法，可使健康更易達到。我很同意作者的說法，讓我也為你做個菜：

何綺鈴

無名食家、九記醫務社工

喜歡飲食及旅遊。

對雞翼情有獨鍾，喜歡看烹飪書，

最拿手弄百變丁麵。

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk

苦瓜焗雞翼（六人份）

做法：雞翼12 兩洗淨切3公分長塊，加入醬油1¼湯匙、薑泥、紹酒及糖各一茶匙拌醃20分鐘；苦瓜9兩洗淨，切2 x 3.5公分長塊，放入滾水中煮10分鐘，撈起瀝乾；豆豉1湯匙浸水瀝乾備用。

鍋熱下油2湯匙燒熱，倒下雞翼炒至轉色取出，另鍋熱下油2湯匙燒熱，放入豆豉、適量蒜末爆香，再下苦瓜、雞翼、及適量水、糖、鹽，改小火燜煮至芡汁收乾即可。

功效：含豐富的維他命B、C及蛋白質，有降火及清心明目之功效。

怎樣，是否看得滋味無窮？！來，現在就穿上圍裙，洗淨雙手，動手為自己為他人做道菜吧！快樂要行動。

切勿放棄戒煙良機

何理明醫生

吸煙的害處

眾所周知，吸煙已被證實會危害健康及致命。每支香煙奪去吸煙者七分鐘的壽命，長期吸煙會影響青年人的日常生活及身體功能包括皮膚提早衰老、運動時喘氣、不育及性無能。有部份人仕認為吸煙並非如描述中這麼差，但是試問誰人會把殺蟲劑、汽車廢氣、塑膠、臭丸及火箭原料等等毒霧吞進肚中？吸煙者每天也會這樣自毀身體。吸煙危害健康及生命已是不爭的事實，為何仍有八十多萬香港市民每天選擇吸煙渡活？

二手煙的害處

更可惜的是吸煙者家人、朋友及同事被迫在日常生活吸入二手煙，導致他們患肺癌、心血管疾病、中風及呼吸系統疾病的機會大大提升。最近，香港吸煙與健康委員會推出一系列電視宣傳片，用幽默諷刺手法說出非吸煙者被二手煙迫害的心聲。你可否記得廣告中茶餐室男侍應及辦公室女職員分別以「二手牙簽」及「二手香口膠」回贈吸煙者在室內公眾場所散播二手煙？

根據香港電台委托中文大學亞太研究所在二零零三年的一份民意調查報告，大約八成五受訪市民支持室內工作場所全面禁煙，更令人鼓舞的是接近六成吸煙者認同室內工作場所全面禁煙。吸煙者的心態是即使未能立刻戒煙，也可減少每日吸煙的數量及其禍害。

2005 年吸煙（公共衛生）（修訂）條例草案

政府建議把法定禁煙範圍擴大至所有室內工作間、公眾場所、食肆及酒吧，進一步保障員工及市民健康。事實上，沒有任何人應該因為工作或娛樂而以健康作賭注，被迫長期吸入致命的二手煙。修訂吸煙（公共衛生）條例草案已到達關鍵性的時刻，政府能否完善現行法例的不足，有賴立法會議員的全力支持。

把握戒煙良機

在個人層面，吸煙者為了愛惜自己生命及愛護他人，最有效的支持是從今天起堅定意不吸煙或減少吸煙。非吸煙者亦應把握機會支持身邊人在未來的日子戒煙。您省下的金錢可用於其他更有意義的事。和您一起生活的人，特別是您的子女及伴侶，會更健康。如有需要可以藥物輔導，但定要正確使用。請向您的醫護人員查詢。可助您戒煙的藥物例如尼古丁外用膠貼、咀嚼膠及吸劑等等。

如有查詢，請致電衛生署戒煙熱線：1833 183。



我們做得對嗎？



這是我們一生中或 或少也會問到自己的問題。作為愛滋病研究工作者，我相信這個問題比其他人還會問得更多！向來害怕陌生事物是人的天性，愛滋病在20世紀後期出現，人們對愛滋病都產生一種無形的恐懼，而且對此病的認識可說是一無所知，對於治療方法或感染的途徑，亦沒有肯定的答案。誰對誰錯這個問題，充斥在當時醫護人員的腦海裡。如果當時每個人都害怕風險，不肯參與研究工作，愛滋病仍舊是一個神祕的疾病，而抗病毒藥物及雞尾酒療法亦不會出現在這個世界上。尤幸有一群臨床研究者及自願參與的病人，為這個疾病啟發了很多未知的問題，為將來尋找有效的醫療方向。

我在九龍灣綜合治療中心擔任研究護士工作已三年多。回想最初踏足這個中心時，從上司口中得知我需要協助醫生執行臨床研究工作，當時我的腦子已充滿問號，甚麼是臨床研究？怎樣做？我能勝任嗎？還有……而且臨床研究對我來說，可算是個陌生的名字呢！幸好部門給予我到加拿大的臨床研究網絡中心受訓機會，使我對這項知識加深了解。

「臨床研究」包含有藥物及治療方法研究，最終目的，是為病人尋找安全的治療方法及測試其效能，尋求認同的治療方向。它在愛滋病的預防及治療方面，提供一種具邏輯性及有系統的機制，為這個未知的疾病尋找答案。正如我們所想，每項研究也有一定的風險，但是在進行臨床研究前，研究的計劃書是要經過多個部門及專業人士審批才可進行，在研究期間，亦有監察小組監控研究過程及其安全性。美國方面有一種名為“Good Clinical Practice”的研究指引，此項指引廣泛地被其他國家使用。指引的內容包括如何有系統地執行研究，成立監察機制，保障病人的安全性及私隱等，如發現研究存在危險性，監察小組便會終止此項研究及跟進參與的病人，務使病人不會因參與研究而受到傷害。總括而言，無論這個疾病將來變得怎樣可怕，只要堅守承諾，我們終會找到破解愛滋病的鑰匙。

生活習慣與我



長期依時依量服藥，就是長期隱定生活。

HIV病毒感染身體內每一個細胞，令患者容易受到一些通常對健康人士不會致病的病菌所感染，必須每天依時依量地服藥，才能避免體內病毒數量暴增和助長其變異的機會，因此目前的生活習慣就是堅持服藥，再加上要有均衡飲食、適量運動和充足休息，期望CD4細胞的數字提升至隱定的水平。

病毒的變異會引起抗藥性。在服藥初期，我經常腹瀉、沒胃口進食、疲倦、體重不斷下降等，曾經把整個人變得像是一個「廢柴」，令身邊所有的人難以接近，那時的我感到很孤寂，很想停止服藥，想找一個可傾訴的對象也沒有。現在想起來真的有無限感慨，明白到焦慮只會削弱一個人的力量，而不能減退一個人的痛苦，與其終日怨天尤人，倒不如拿起勇氣抖擻精神的面對，把今天的事情好好做好，同時把內心的感受用適當和合理的方式盡情地抒發出來，一方面可減壓，另一方面也可保持健康的生活質素。

我已習慣了多年孤軍作戰的生活，難得家人一直對我關懷備至，不離不棄，我為了爭氣不斷努力，默默耕耘做好自己的本份，要開開心心地生活下去，讓沮喪的心情漾起一絲絲的希望，珍惜當下美好的每一天。

我做不到，希望你也做不到！

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