

# 打開心窗， 味覺旅程

容記大芬



香港是福地。食物供應充足，品種繁多，要選取時令健康材料，不太困難。但香港生活指數高，今年物價飆升，要長期弄出健康珍饈百味，實是難為持家者。在此，我分享一些小心得：

第一，要有「天天新款」的菜式。人性貪圖新鮮，儘量不要重覆菜式。材料永遠是蔬菜及肉類，差異只在烹調方法及醬料。要製造自家品牌，「X爸爸私房菜」、「Y媽媽廚神」，利用社區資源，設計每天食譜。圖書館、網絡、報紙、雜誌或電視節目必有「簡單快速家庭小菜」。查閱後按照家人年齡、個別口味喜好及下廚者技巧，弄出上等清茶淡飯。

另利用別人腦袋，融入個人風格。如參考茶餐廳餐牌，因設計者是以謀利為前題，必選廉價材料，製作簡單菜式。不時不食，用最時令新鮮食物，已有勝算機會。

其次要製造「意外驚喜」的生活。家人喜愛的菜式，「見好即收」，任何好吃菜色，多吃便變成例行公事。清朝皇帝每餐均有99款菜式，儘管不同，食物不能帶來口感滿足，只變成生存的環節。正是「吃龍肉也無味」。多保持神秘感，可令家人保持意外驚喜，約兩個月一次就足夠了。

第二，要有「家」的食物。下廚者花盡心思，為的是表達對家人的關懷及希望享用者的認同。廣東媽媽常叫家人「回家飲湯」，目的是透過食物，傳情達意。但要家人珍惜認同下廚者的美意，先要令家人與此食物有連繫。如購買其中一份材料、付出勞力一起弄菜式。任何DIY製成品，簡單如三文治，對參與者必是珍饈百味。故家人一同製作，一同享用。只要是自家食品，即使其貌不揚，因共同分享或製作「家」的感覺，永是令人懷念。

第三，要有「專心一意」的生活。享用美膳時最好選用寧靜環境。將電視、收音機、PSP等通通關掉。製造舒適關懷氣氛，全情投入食物世界。專注欣賞下廚者心思。吃的不單是食物，而是獨特愛意。

只要你用心烹調，一定能煮出美味食物。祝各位廚神，享用食物，吃出人間細味，快樂悠閒。

## 參考網址：

電視飲食節目主持人Jacky Yu的煮食經驗及食譜  
[www.towngascooking.com/blog/members/Jacky\\_Yu](http://www.towngascooking.com/blog/members/Jacky_Yu)

演而優則廚的黃淑儀的入廚心得  
<http://hk.myblog.yahoo.com/gigi-wong>  
[www.towngascooking.com/blog/members/Gigi\\_Wong](http://www.towngascooking.com/blog/members/Gigi_Wong)

蔡師奶網誌內的：「今晚食乜?」、「四季湯水」及「中式甜點」  
[http://hk.myblog.yahoo.com/choi\\_cookery](http://hk.myblog.yahoo.com/choi_cookery)

全職廚師與網友分享的中西式菜式  
<http://hk.myblog.yahoo.com/longway-blogs>



綜合治療中心刊物

2008年5月 第29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







# 醫生

## 我可以停藥嗎？

黃加慶醫生



高效能抗愛滋病毒藥物的使用大大減低了愛滋病的發病率和死亡率，令它變成一種慢性病。但是，如同其他藥物，病人服用後可能出現一定的副作用。另一方面，目前仍未有根治愛滋病的方法；病人需終身服用抗病毒藥物。為了克服這些缺點，醫學界在十多年前已嘗試研究不同的治療方法，例如間斷食藥是否可行。

理論上，病人選擇不連續服藥或所謂放藥物假期（drug holiday），可能會減少藥物副作用、心理負擔、費用等等；因此，過去的臨床研究集中在控制的環境下，以不同的處方間斷服藥，例如規律地食和停一至八週的藥，CD4到達指定上水平和下水平便停藥和開始食藥。還有，間斷治療法亦有試驗於那些沒有有效藥物完全壓抑愛滋病毒的病人。可惜，綜合分析從1996年至2005年的有關研究而發表的學術文章，發現間斷治療效果並不一致，甚至存在不少分歧。另外，這做法有導致病毒上升、CD4迅速下降、抗藥性、病情惡化，甚至出現嚴重急性感染徵狀的危險。

直至2006年在新英格蘭醫學雜誌發表的一篇權威性文章後，間斷治療的後果才較有定論。這個名為SMART的研究將超過五千位參加者，分為兩個組別 - 連續服藥與及以CD4水平決定間斷服藥；除了預期的病毒上升和CD4下降外，間斷服藥組病人發生機會性併發症的危險比例，是連續服藥者的2.6倍。但心臟病、腎病和肝病的比率竟然在間斷服藥組別中較多，卻屬意料之外；這個研究亦因此被迫在中途停止。後來進一步的檢驗初步發現，這些結果可能與血液裡的一些發炎及凝血物有關，例如IL-6及D-dimer，因為愛滋病毒數量改變而重新活躍起來。

目前來說，病人如果已開始服食抗愛滋病毒藥物，必須連續服用，並定時定量。當然，醫生會確保病人已預備好食藥和病情有這需要才處方高效能抗愛滋病毒藥物。隨著醫學的不斷發展，預期愛滋病治療亦會有所進步。希望病人共同努力，保持健康，珍惜生命。





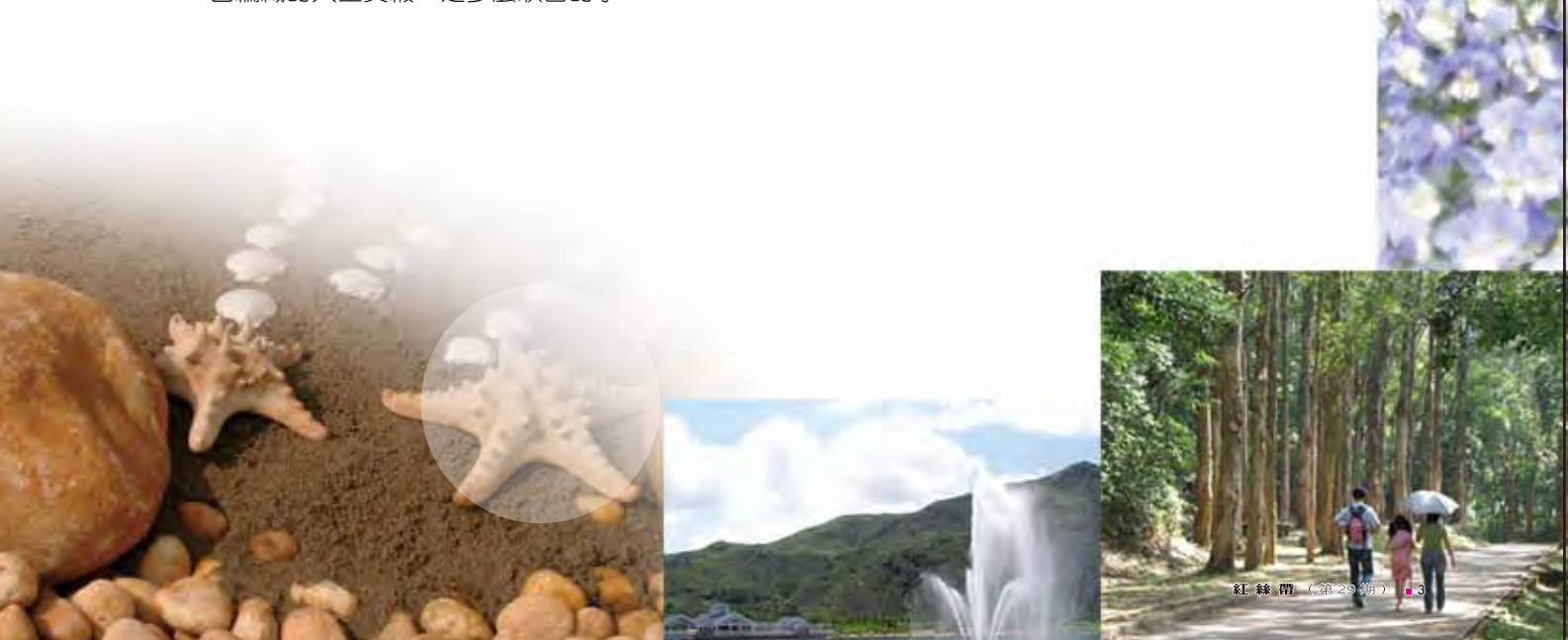
# 編織美麗人生

趙姑娘 

在王家衛電影「阿飛正傳」裡，張國榮叫張曼玉看著他手上的腕表，對她說：「一九六零年四月十六日下午三點之前的一分鐘，你是我的朋友，從現在起我們便是一分鐘的朋友。這是事實，你改變不了。因為那一分鐘已經過去。我會永遠記得那一分鐘。」我覺得張國榮很聰明，因為他知道沒有人能改變過去。所以他能擁有他認為一生都要記著的一分鐘。這段戲很浪漫，也很有哲理。

人的一生，只有「過去」才是實在存在過和經歷過的，「現在」只是「過去」和「將來」的過渡，而「將來」因還未到來，變數亦多，故亦不能很「實在」和確定。可幸的是「現在」和「將來」都是掌握在我們的手裡。例如今天我們可以選擇和喜愛的人共度；或遠足去看一下郊野嫵媚的風景；或去海邊拾些色彩斑斕圓滑的石頭、貝殼；或聽一首動人心弦的歌曲，或看一篇發人深省的文章。這些片段，都可以實實在在的變成我們人生美好的一部份，沒有人能把它改變和奪走。同樣，如果我們今天早上遇到昨天罵了自己一頓的同事或顧客，選擇對他微笑問好，化解了誤會和仇恨，開開心心地工作，這天一過，也會實實在在的變成我們人生美好的一部份。又如果我們不幸染病，卻選擇積極樂觀地面對，一旦痊癒或病情受控制，也會實實在在的變成我們人生美好的一部份。除此，早上撩人的鳥叫蟲鳴，深秋的落葉和松子，難得一見的彩虹，身邊的人的勇敢、堅毅的故事，還有其他許許多多的片段，都可以用來加添我們生命的色彩和意義。事實上，我們每天都可以這樣編織自己的人生。編得美麗或醜陋，全由自己選擇。

我們何不從今天起便努力為自己編織一個美麗的人生呢？這樣，到我們七、八十歲時，看到自己編織的人生美綴，是多麼欣喜的事！







# 「J」的住院記系列之一

2008年春天 

自從大學畢業後，用英文寫Report和Proposal我就寫得多了，回想一下，中學畢業後，都很久沒有用中文寫作了，也該有二十多年吧。昨天跟九龍灣阮姑娘通電話，跟她談起這幾個星期以來住醫院的感受，她建議我不如把這次的經驗都寫下來，投稿到紅絲帶刊物跟大家分享一下。我想，也可一試吧。

反正都是要把自己的感受跟大家分享，就不妨把話題扯遠一點。我從小到大都沒有什麼大病痛需要住院，除了七年前，因為鼻竇炎才需要入住醫院。那時還沒有染上HIV，我在公司人事部經理安排下，入住香港一所私家醫院。所以，在我過往人生經驗的記憶裡，住醫院並不是什麼可怕的事情。

兩年前我染上了HIV，我的家庭醫生寫了九龍灣綜合治療中心的電話給我。在戰戰兢兢的心情下，我撥了電話過去，接聽電話的是一位讓人聽起來充滿關懷、和藹可親和年輕的女聲，她就是阮姑娘。在過去這兩年，也多虧她及陳醫生、莫姑娘及一班可能大家都已經非常熟悉的九龍灣醫護人員，讓我覺得世間人情溫馨關懷；陳醫生仁心仁術，不厭其煩的細心照料，讓我可以HIV病魔的暗影中找到一條明亮的生路。

話說回頭，這次我是怎樣入住醫院？啊呀，一定要在這裡呼籲一下所有HIV的病友們，千萬不要吃什麼海膽刺身、帶子刺身、三文魚刺身等等的日本餐，要不然，你也會獲得入住醫院的准許證！

2008年元旦假期後，我如常到上海公幹，一連幾天一連串的馬拉松會議，讓我累得不得了，回港前還需要繞道去臺北，去另一個商務會議。從上海飛臺北須要在香港轉機，在途中我已經覺得小腿隱隱作痛，只是我不以為意，心中只想趕到客戶那邊把會開完，晚上搭飛機回港。

回到家，一覺睡醒，發覺右小腿簡直是疼得很，心想可能是自己不小心扭傷。打電話回公司請了假，開車陪我男友去九龍灣覆診後，就去找跌打醫生，給我按摩按摩。

隔天起床，右小腿更加痛了。沒法，唯有去看西醫。醫生一看，就問我是不是剛下飛機。我回答她說前天剛從上海路過臺北回港。她幫我寫了封信，叫我馬上進醫院。

我想了想，自己有HIV，還是打電話到九龍灣問一下比較好。接電話的是阮姑娘，她建議我直接去一間與九龍灣有合作關係的公立A醫院。當時我的身份證給公司秘書小姐拿了去做簽證，唯有打電話叫秘書小姐把身份證交回給我，她問我為什麼要這麼急，我告訴她原因是要入院，她不厭其煩的幫我把要進醫院的事知會公司人事部，人事部經理就給電話叫我直接去公司安排的私家醫院，我說OK！

心中也蠻煩的，自己第一次在有HIV情況下需要進醫院。想了想，還是遵照阮姑娘的指示去A醫院再說吧。走進地鐵站，從秘書小姐手中接過我的身份證，她問我是不是現在直接去醫院，我支吾以對的說還有事情要辦，過後就會去，她看著我一跛一跛的走向出口，就向我揮揮手say goodbye。呼！鬆了口氣，馬上跳上taxi到A醫院。

到達A醫院急症室的登記處，就呈上自己的身份證、九龍灣的覆診卡和醫生轉介信。交了錢、登記完畢後，很快就聽到播音器傳來我的名字叫我去分流站。去到分流站，問我有什麼地方不舒服、有沒有藥物敏感，在過程中，眾目睽睽下我不敢跟急症室的工作人員提起HIV這三個字母，我只好將九龍灣的覆診卡交給接觸的工作人員，他們都只是看了看，就叫我將卡收起。接著就把我給安排到急症室內的診症室等候。

沒多久，就有人喊我的名字也推來了一部輪椅，接著就叫我坐上輪椅順便告知我說要馬上入院。我看這醫務人員身上掛著聽筒，而周圍也沒有人，就趁機跟他說我有HIV，並出示九龍灣的覆診卡。他皺了一下眉頭，叫我坐在輪椅上等一會兒。過一陣，他回來問我是否已開始吃藥醫治HIV，我回答說有。接著就來了另一個人來推我到櫃檯辦理入院手續。那人推我經過一段很長的走廊。一路上看見牆上寫了好多指示牌，什麼腫瘤科、放射治療科等等。

沒多久，看到牆上的指示牌寫著老人科及內科病房。心想我又不是老人，應該是屬於內科吧。一個穿白色衣服肩兩邊有紅帶的醫務人員把我的輪椅接過，將我推入病房。然後在我的左小腿及右小腿貼上膠布，畫了一些marking，又問我有沒有藥物敏感，我答說沒有。又問現在有沒有吃其他藥物，我答說沒有。我將九龍灣的HIV藥都拿出來交給他，他問我這些藥是幾時食的。我答說早上九點及晚上九點。他說這些藥全都要交給他，並告訴我說這裡醫院派藥時間是早上七點和晚上七點。心想七點就七點吧，準時派給我就行了。

那醫務人員接著問我，可否起身行路，我答說還可以。他指著房間盡頭左邊的小床說那是我的床位，也叫我換上衣服。我走到我床位看了看，嘩！這樣也叫床位？！那是一個靠窗的位置，那個所謂的床位就類似臨時的摺床，約寬三尺。我拿起醫院提供的睡衣，跛下跛下的到洗手間去換衣服。因為太過臨時臨急跑到醫院來，自己也從來沒有住過公立醫院。右邊小腿又疼得要命。換好衣服後終於躺下我那所謂的床位。啊呀，我的媽呀！怎麼這張床的床墊這麼薄連一寸都不到！不過還好，起碼被單也有幾層厚，還蠻溫暖的。看看手機螢幕寫著氣溫是12°C，香港的冬天今年特別冷……（待續）。