



綜合治療中心刊物

2008年9月 第30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

天下無不是的父母

梁姑娘



在香港這個大都會，無論男女，很多人都同時擔當多個角色，以我自己為例：工作之餘我亦擔當女兒、妻子及母親等角色；要照顧好家庭並培育孩子健康成長，實在需要無比的體力和忍耐力。我最近聽了一篇講道，是關於管教孩子的，覺得很有道理；再加上自己在管教女兒方面有點心得，所以希望和大家分享。

聽到「管教」二字便令人只想到打和罵，其實孩子犯錯時，只要不是危害生命安全，便不用大聲呼喝孩子；在一些小事上犯錯，很多時只要蹲下身子溫柔地望著孩子的眼睛教導他，孩子是會聽的，比大聲打和罵有效得多。其實很多父母認為孩子所做的「錯事」，又是否真的有錯呢？可能只是一些不合父母心意的事情而已。

父母教導孩子是有時限的，要趁著還在受教的階段來管教他們，否則到了中學階段或青春期時，想再向他們說教便困難多了。

父母管教孩子要有耐性，用心去教，讓孩子感受到愛；要有貫徹的準則，如果只是自己的喜惡和心情去管教孩子，最終會令孩子無所適從。

父母可以對子女有合理的期望，但不要有太多的奢求，亦不要將自己未完的夢想和希望強加孩子身上。要明白孩子不是父母的產業，要尊重每個生命的獨特；當孩子有自己想法時，多讓他們表達意見，並給予空間及自由選擇他們的興趣和學科，讓孩子活得快樂不是更好嗎？

父母要讓孩子有自主和自立的機會，不能過度保護孩子，並讓他們為自己承擔責任，例如：自己執拾個人的東西或自行檢查功課等等；就算家有傭人也要給子女分配一些家務，即使「雞手鴨腳」做得不好，都不要斥責他們，要鼓勵及激勵他下次要做得更好。讓孩子感受到父母對他們的信任，讓他們學懂為自己的行為負責，這樣對孩子的成長及責任感的培育都十分重要。

曾有人說：「沒有問題孩子，只有問題父母」。父母有問題一點也不奇怪，沒有人是完美的。只要肯學習，坊間有很多機構都有舉辦教導怎樣做父母的課程。不要再說「天下無不是的父母」這句話，願意放下自我，謙卑的自我檢討和改善，做個好父母一點也不難。





快樂智慧

小何

人生有許多時候是必須自己做選擇的，一個小小的決定有時會影響整個人生。這時，是否清楚知道自己想要什麼，就成了一個十分重要的課題。也許有人很快就能答出他想要些什麼，但問題在於，你認清你想要的了嗎？這樣的你快樂嗎？所謂的「想要」、「快樂」是你自我思考的結果，或者只是社會機制下、甚至是人云亦云的結果？

真正的快樂是發自內心的，你不需要戴著燦爛的笑容面具，就已顯得容光煥發。我的上一任老闆大何，就是屬於快樂型的。他總是面帶笑容的在辦公室裡走來走去，每次碰到複雜的個案，或是不聽話的下屬，都會以輕鬆愉快的心情迎接。我們看到他就會很開心，也會開始帶著笑容來做事，效率也提高了。（最後呢句話係我小何講嘅，也許大何會保留追究權利，但管他呢，因為……）大何已於去年榮休，穿梭中港兩地的他，比以前更fit。八月十一日，何生買了熱烘烘的蛋撻到訪九記，我們邊吃邊閒話家常。

小何：何生，退休至今，你滿意你的生活嗎？

大何：十分滿意。

小何：形容一下你現在的生活好嗎？

大何：我大部份時間會在內地生活，打理花園、做家務、睇電視、游水、與朋友打麻雀、打網球，假期會回香港探老朋友和家人。

小何：每日這樣有規律的生活，會感到苦悶嗎？

大何：不會。我現在很享受恬靜的生活。以往在面對工作時，一切都強調反應要快，時間總是驅趕著我們，令我們頭昏腦脹，喘不過氣來，現在的我活得很自在。近嚟我計劃揸車去雲南，因為太太有工作在身，不能同行。

小何：你太太仍在香港工作，她會埋怨你留在內地的時間太多而忽略了她嗎？

大何：絕對不會。現在的生活方式可以給予自己一個單獨作業空間的同時，也可給 partner 一個喘息的機會，日子同樣過得快樂。其實我太太的工作時間很有彈性，她每星期也可以有三至四天到內地陪我呢！

小何：何生，北上消費已成了不少港人的習慣，不如你為我們介紹一下當地的消遣吧！

大何：你可以品嚐到抵食又美味的菜式，想鬆一鬆筋骨，可以嘗試按摩，也可以到長隆遊樂場瘋狂一下，唱karaoke、玩賽車等都係唔錯嘅選擇。

小何：雖然內地的消費比香港為低，但今日在物價高漲的威脅下，要享受這些娛樂也不容易吧？

大何：所謂知足常樂，心裡想要快樂，就會快樂，並不是由你口袋裡可以有多少錢去花而量度的。

小何：啊，要得到心靈快樂，殊不簡單呢！請指教！

大何：就去街上走走吧！你可以選擇到公園與人聊天、下棋，看孩子們嬉戲，或是到社區中心上網。也可以到商場作「window shopping」，看看一些新鮮的事物，吸收流行的資訊，並不一定要購買。除此之外，平時閱讀報章或雜誌也是很不錯的「文化享受」。其實若你可以在生活裡隨處拾取點點滴滴的快樂，你自然也可以生活得歡喜自在。快樂不是個地方，而是個方向，只要換個想法，轉個念頭，人生會更好。

小何：噢！說得真好。換個話題吧，現在百物騰貴，假如你口袋裡只有 \$1,500，作為一個月的零月錢，你有什麼對抗通脹的妙法？

大何：在有限金錢的大前題下，有些東西是非買不可的，例如柴米油鹽，但要「貨比三家」再做決定，慳得一蚊得一蚊。然後把剩餘的錢分配每日的生活費。現在百物騰貴，最好用較廉宜的食材做主餐，例如豆腐免治豬肉、菜、雞全翼等，另外買方飽做早餐。這些看似平平無奇的菜式，只要帶著好心情去享用，也可成為極品佳餚。

小何：Wow！光是聽都會流口水！那麼，假如明天是世界末日，你最想做的不會只是這頓飯吧？

大何：最重要的是和自己喜歡的人在一起，做些什麼也不要緊。

小何：最後一個問題，你對九記的病友有什麼感覺呢？


大何：他們都是戰士，縱使人生路上遭遇到挫折，也勇敢去面對。

謝謝何生的一席話。現在的他，活在當下，尊重生命，知福惜福，把握今朝，認真地去過每一天。我們呢？是否瞭解自己真正想要的？是否領略到快樂智慧？讓我們也善待自己，學習活得有如陽光般燦爛精彩吧！



15th Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, 2008

(此文章中文譯本將於下期刊出)

Dr. Bognar 

In February, more than 3,800 researchers and clinicians from around the world convened in Boston for the 15th Annual Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections (CROI). This is a scientifically focused meeting of the world's leading researchers working to understand, prevent and treat HIV/AIDS and its complications. Several key symposia addressed new studies linked to HIV transmission and prevention. Three major trials are being discussed in this article.

In 2007, the conclusive results of two clinical studies showed that male circumcision reduces the risk of HIV acquisition by approximately 60 percent. Expectations were put on this intervention hoping it could not only decrease acquisition but it could also decrease transmission. At CROI this year, results from a clinical trial conducted in Uganda failed to prove circumcision could decrease risk of HIV transmission. In this study HIV positive men were selected to receive immediate circumcision or no intervention. Married men were asked to invite their spouses for evaluation and enrolment into the study. One hundred and sixty five HIV discordant couples were identified for this study. Unfortunately, wives of HIV positive men who were circumcised were found to be at higher risk for HIV transmission than wives from the control group. By looking at existing data we can conclude that circumcision still plays an important role as a preventive measure in the fight against HIV. Although it is disappointing to learn that circumcision could not provide further benefits as it was expected in this study. Further research will be needed to validate these findings.

We know herpes simplex virus type 2 (HSV-2) plays an important role in the acquisition and transmission of HIV. In some regions up to 80% of the population has been infected with HSV-2. In the search for new strategies for the prevention of HIV infection it has been postulated that by providing daily treatment for HSV-2 the risk of a person with herpes becoming HIV infected could be reduced. In a study presented at this conference, a group of HIV negative HSV-2 positive MSM from the United States and Peru, and women from Africa were randomized to oral acyclovir 400 mg twice daily or placebo. Results from this study validate prior findings where acyclovir did not reduce the risk of HIV acquisition.

Is the practice of offering a child pre-masticated (pre-chew) food a possible unrecognized risk factor for HIV transmission? A paper presented at CROI described three cases of HIV transmission in two cities in the United States possibly related to this practice. A thorough investigation was conducted to rule out alternative modes of HIV transmission. Three children, ages 9, 15 and 39 months were diagnosed with HIV infection. In two of the cases the HIV infected mother and in one the HIV infected aunt reported the practice of feeding the child pre-masticated food. The cases described in this series suggest that HIV may be transmitted through consumption of food contaminated with virus by pre-mastication. This route of HIV transmission has not been previously reported. Until the risk of pre-mastication is better understood, it is recommend children's caregivers and parents who are HIV infected or at high risk of HIV infection should avoid this practice.

Every year major medical conferences, like CROI, help health care professionals to update their medical knowledge in the field of HIV/AIDS. The 16th Annual Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections has been scheduled for early 2009 in Montreal, Canada.

渴望、祈望 一個新自助組織的誕生



- 阿陳：「雖然話我有好多朋友，但總係覺得有一個屬於自己嘅地方可以比我放心咁去傾偈。」
- 麗芳：「我都想睇吓可唔可以搵到人傾吓偈呀！」
- 阿安：「係啦！依家出面雖然話有好多所謂小組，但係只得少數人可以參加。」
- 小生：「我地依家身體都算穩定啦！我認為我地應該可以做番啲嘢，等啲新人唔駛好似我地以前咁驚青。」
- 阿基：「其實我地都可以攞一個自助組織格！」
- 阿陳：「無錯！我地可以攞一個真正屬於我地嘅自助組織。」

以上嘅對話係來自一班愛滋病毒感染者人士。就係因為呢班朋友嘅對話，一個「與愛滋病毒共存人士」嘅自助組織就係舊年開始蘊釀成立喇！你或者係診所嘅時候填寫過一份名為『愛滋病毒感染者人士需要』嘅問卷；你有可能聽過『連心社』；但你又知唔知『連心社』到底係乜嘢呢？

係2007年中一班有心嘅愛滋病毒感染者人士就開始四周圍問人，又問咗唔同嘅醫護人員同機構，睇下依家係咪攞自助組織嘅時機。跟住佢地係2007年尾就開咗個諮詢會，大家仲命名咗呢個組織做『連心社』，更在今年年初正式註冊成為一個非牟利社團，呢個應該係香港現時唯一一個由愛滋病毒感染者人士自發成立嘅自助組織。

其實『連心社』最主要係希望多啲感染者同埋佢地嘅屋企人使用組織嘅服務同參加活動。雖然我地依家有攞康樂或者社交活動，但係我地主打幫助啲新、舊朋友認識多啲有關個病同感染後嘅生活，鼓勵佢地參加一啲愛滋服務機構攞嘅活動，等佢地可以安心啲、快啲投入生活，企返起身，過返啲健康嘅生活。

有時我地可能會對身邊嘅事有啲意見，好似睇醫生或者一啲機構所提供嘅服務咁；但係我地有意見都要人地聽到格嘛！『連心社』就希望比個空間大家傾下大家關心嘅嘢，多啲講，一齊講就梗係好啲啦！咁樣又可以識多啲朋友，比個機會大家互相關心，互相幫助，擴闊生活圈子，而我地就將啲意見反映比啲有決策能力嘅人知。我地更加希望以前啲活躍同有經驗嘅朋友再出嚟參加活動，同大家分享經驗。同埋我地都會做吓啲公眾教育，等其他人更明白同接受感染咗愛滋嘅朋友同埋佢地嘅屋企人。

我地啱啱出咗個首次由感染者自發舉行嘅『香港愛滋病毒感染者人士需要評估問卷調查』分析報告，你可能係診所度已經睇過；如果安排到嘅話，我地遲啲會再詳細同大家討論。如果你想參加我地嘅活動，可以留意放係診所嘅海報，又可以電郵比我地，電郵地址係 heart2hearhk@gmail.com，有興趣做義工都可以聯絡我地架！只要你係感染者，你就可以參加我地嘅活動，唔駛一定要係會員，有啲活動仲歡迎屋企人一齊參加添！

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

