



綜合治療中心刊物

2009年5月 第32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

吳亞苑姑娘・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



## 擁抱壓力



小何

自2003年至今，已有六年的時間，那段天天戴著口罩的日子，我不想記起，但未能忘記。如今戴著口罩的你，會不會滿腔怨恨？或是滿臉笑意？抑或憂鬱得只有沉默？

人生的路沒有一條是完全平坦的，總有壓力的時候。有人勇敢面對，有人黯然迴避。你害怕壓力嗎？壓力是什麼？壓力是精神與身體對變化的反應，也是生活上的波折。在日常生活裏，生離死別、辭職轉行、患病，甚至居住環境嘈雜，都是可以產生壓力的根源。

不過，有壓力並非絕對壞事，部分壓力是可以減輕，但不是完全可以消除。從積極方面來看，壓力有時可使我們提高警覺，或者增強辦事效率；相反，過多的壓力會使我們煩悶、緊張、悲傷、病倒、甚至精神崩潰。

怎樣消除壓力，甚至化壓力為動力？既然壓力是人生不能避免的，若能抱著一種樂觀、有希望的態度，便能消減壓力引致的不安。

例如：

- (一) 認識壓力、抑鬱和焦慮的起因，以及它所導致的後果及不良影響；以解決問題的第一步。
- (二) 利用自我鬆弛法，編排時間，改善人際關係、解決困難和積極的態度去消減壓力。
- (三) 盡量坦白向友人傾訴，找社工和其他志願團體；不要誤信藥物的功效，濫用藥物如鎮靜劑，借助煙、酒、安眠藥祇能麻醉自己，引致健康情況惡化。必要時與醫護人員訴說自己的顧慮。

如果處理壓力不是那麼容易，那麼就和樂觀的人交朋友吧！希望可以借他們的力量踢走你生命中的一些陰暗面。

充份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有活力。平常多些充實笑話，讓自己可以放開胸懷很用力的笑，也是一個很好的帶氧運動。讓我也來個笑話吧。

#### 奉獻舌頭

一牧師在聚會中談論奉獻的信息，各會眾深被感動。聚會後，一老婦向牧師暢談自己的感受，道：「牧師，聽完你所講述的信息後，我巴不得也奉獻自己的舌頭為主說話。」

牧師：「不能的、不能的。」

老婦問：「為什麼呢？」

牧師：「因為我們的講壇只有十尺長！」

**擁抱壓力，找出壓力的來源，化解壓力為動力，從此在工作、愛情、學業和人際關係上，你將擁有收放自如的快樂人生！努力吧！**



# Travel Healthy and Happy

Dr. F Wong

Travelling is part of a normal and healthy life for almost all of us who can afford to do so. This, of course, shall not cease to be the case for people living with HIV, who shall continue to enjoy this very much enjoyable aspect of life. However, for people with special health needs such as people living with HIV, travel can be risky to your health. This is especially the case if you travel to developing countries, which may increase your chance of getting opportunistic infections. It is thus important to know the medical risks involved with travelling and take necessary steps and precautions to protect yourself.

Here we share a few tips as well as some words of caution which may help you to achieve that.

## Before your trip

Proper planning helps reduce your health risks when travelling, and consultation with your doctor or an expert on travel medicine (e.g. Travel Health Centre of the Department of Health) gives you the information which you need for planning your trip.

### Plan well

- plan your trip well ahead if possible
- find out whether your destination imposes any travel restrictions on people living with HIV
- put your health at top priority during planning
- avoid areas of high health risks
- make sure all your routine immunizations are up-to-date
- when buying travel insurance, bear in mind that many insurance companies may not provide insurance against pre-existing conditions, so ask for more details
- get contact information of doctors who treat HIV in the region which you plan to travel to

### Talk to the doctor

- about the risks in the area you plan to travel to
- about high risk regions which should be avoided, such as areas where endemic diseases are not preventable or the preventable means contraindicated in people living with HIV, e.g. where yellow fever is endemic
- about the vaccinations which you may need (remember, live virus vaccines should be avoided by persons infected with HIV)
- about the types of medications you are on and how to store and travel safely with them

## During your trip

Take the usual precautions which you already practice and take some other necessary extra precautions, especially if travelling to developing areas or areas with compromised hygiene where there are higher risks of food and waterborne diseases.

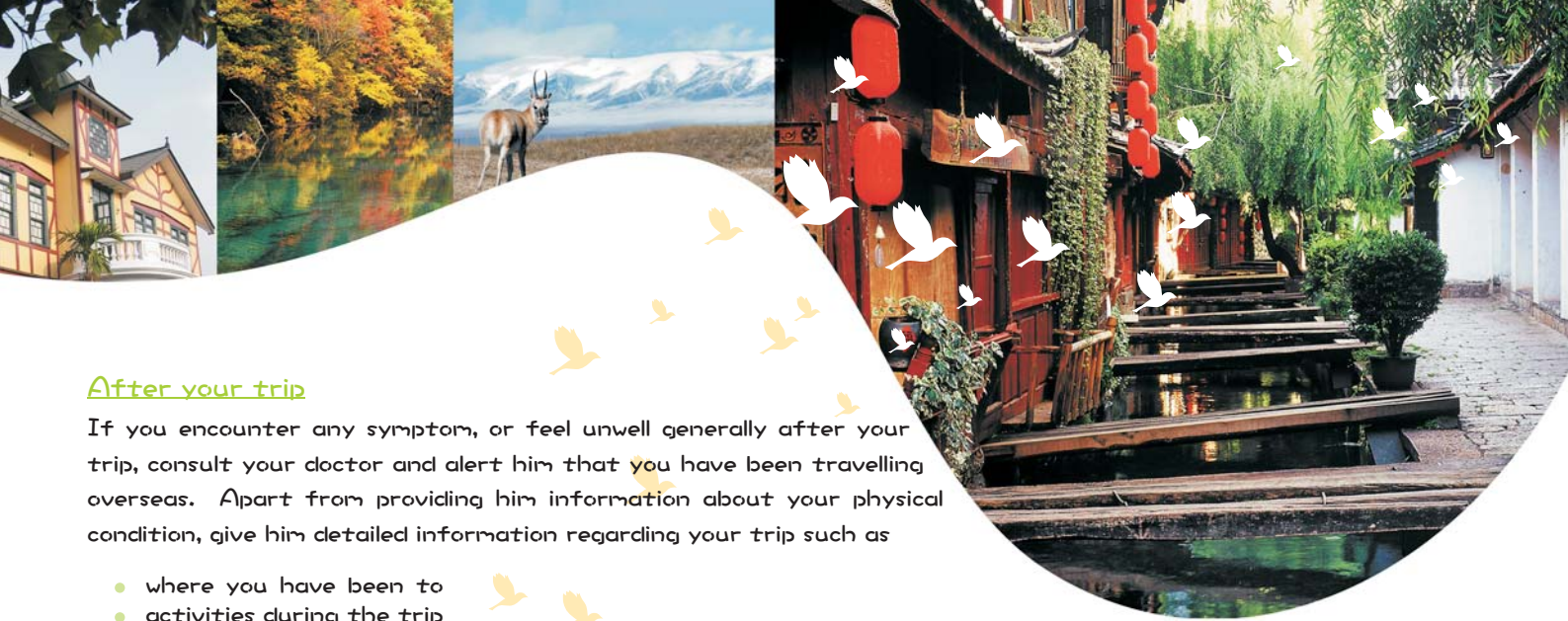
### Act as if you are at home

- take all the same precautions which you usually take at home such as observing personal hygiene, e.g. frequent and thorough hand washing
- if on a special diet, stick to your meal plan as much as possible
- practice safer sex and avoid other risk behaviours related to transmission of HIV or other sexually transmitted diseases

### Extra precautions

- take extra care to avoid any raw vegetables, peeled fruits, cold or uncooked foods and snacks from street vendors, and drink only fully boiled or bottled water
- avoid swimming in water that may be contaminated and avoid swallowing water when swimming
- take all possible precautions against insect-borne diseases such as wearing light-colored long sleeved shirt and trousers, regular application of insect repellents with DEET and use of mosquito-netting
- avoid direct soil and sand contact with skin by wearing footwear or the use of beach towel, where faecal contamination of the soil is likely
- avoid close contact with people having air-borne infectious diseases, such as avoid visiting hospitals or clinics where tuberculosis patients are treated





### After your trip

If you encounter any symptom, or feel unwell generally after your trip, consult your doctor and alert him that you have been travelling overseas. Apart from providing him information about your physical condition, give him detailed information regarding your trip such as

- where you have been to
- activities during the trip
- contacts during the trip

Remember, good and proper planning, preparation and caution before and during travelling help make your health a priority during your trip and ensure a successful, healthy and enjoyable trip, be it for pleasure or business.

Have a happy trip!

## 重要人物

芳芳

「…發生慘劇之家庭早已有社工跟進…」 「…獨居老人因病厭世自殺死亡…」 「…青少年濫用藥物個案上升，外展社工人手嚴重不足…」 「…小學生功課壓力大，情緒困擾…」 「…十二歲小學生跳樓身亡…」 。近年之社會問題真的嚴重了嗎？

回顧二三十年前，社會經濟仍待起飛之際，我們大多數人都過着不太富裕之生活，勞動人口主要是勞工階層，一家七八口，拼手抵足去面對生活壓力，感覺上，那年代的人好像抗逆能力高一些，會自己處理或解決問題。為何這樣說呢？如果與當年比較，現在的社會保障/福利已很全面。可是，近年之社會現象就是市民有任何生活上之困難或不足，便需要政府或社福界作出適當的支援。故此，「社工」已成為社區之重要人物。

「社工」即是從事社會工作人士。他們的工作範圍非常廣泛，主要為有需要之市民排難解紛，少一點耐力、體力或愛心也不能應付數以千計的個案。其存在之重要程度，尤如閣下的手提電話，隨時在手，若有需要，即時「呼喚」。他們真的有超凡能力，在有限資源之下，為求助者給予合理可行的支援。可是，若有社會悲劇發生，他們要面對各方面的評擊，甚至唾罵。當我看到這些報導，也會為他們不值，為何我們不用平常心去了解事件之背景及原因呢？其實，如市民大眾需要社會福利支援，應及早求助，有社工跟進後，雙方建立互信，親和鄰舍多些關愛，發生悲劇的可能性或其嚴重性是可以大大減低的。

社工也是血肉之軀，面對日益複雜的社會問題，市民要求亦相對提高，工作壓力又有誰關心呢？若我們能以包容之心去欣賞社工們付出之努力，社會福利服務會獲得更多認同，社工之士氣得以提升，服務應該會更完善。


從11月開始，原本諗住開開心心咁洗好排牙（因為牙周病，要大洗），可以好好咁過新一年，就係因為呢個決定；就引爆咗身體入面個「炸彈」，仲要係連環咁爆……！

當我接受療程期間，喉嚨受到細菌感染，情況嚴重到連口水也吞不下，就這樣進駐了「親王的城堡」。原本都有些擔心會受到御醫及守衛們（醫護人員）的白眼，但原來是自己多心而已。因為那些醫護人員的態度十分和藹，有時仲會問：「你嘅喉嚨仲痛唔痛？」「記得多用藥水漱口。」唯獨是進院後的第一個朝早，當醫生巡房時，主任醫生竟帶著約有十多人的隊伍，我看見了頓時覺得自己有點似「觀賞類動物」。幸好「觀賞」時間也不是很久，可能他們不能對這小動物餵食吧！（說笑而已）。住了一個星期，因喉嚨痛不能多說話的原故，就這樣過了一個安靜的聖誕節，期間真的感受到醫護人員的用心照顧……。

事情當然不是這樣就結束，當我從「城堡」回來的時候，一直都安份地食葯及用藥水漱口，就這樣過了一個月。還記得那天是大年初一，喜氣洋洋的日子，當人人都互相恭賀的時候，我又因腸道感染去了急症室，打了止痛針後離開。原本以為沒事；但回到家時，肚依然在痛，惟有再去一次急症室。這次醫生以命令式要求我即時入院，而這一次我被安排到北翼。當進院時，我已不受控的在抖震，當時我聽到醫護人員說我發高燒，約攝氏41度，又安慰我放鬆一點；因為當時我真的震得很厲害，我自己也控制不了。

就因為這樣，他們很緊張的給我安排，最後都安頓了，而我亦可安睡（我多害怕就這樣一睡不起）。其實都睡不了多久，因我進院時已是零晨。到了第二天的早上，醫生巡房時，我心想這一次會不會又一行十多人來；幸好沒有。而我亦擔心北翼的醫護人員會不會給我白眼；幸好也沒有。而他們 我的照顧不比「城堡」的差，有時還會與我寒暄兩句。可能我是病房中最年輕的一個，就這樣又住了一個星期。

出院以後，身體一直都沒有好過：不停的受感染，不停的食抗生素，不停的出入急症室。現在腸胃好了些，但喉嚨卻受到感染一直在痛。原來我也有被白眼的時候。事原因喉嚨痛而令到耳劇痛，到急症室看診時，他們轉介我到耳鼻喉專科門診。到了看症時，首位醫生竟然拒絕看我，惟有轉另一個醫生，幸好這一位醫生沒有拒絕看我，還跟我說說笑笑。



各位病友，當你在病痛中覺得辛苦的時候，請不要放棄。其實我也曾想過了結自己，但當想到還有愛錫我的家人；不論他們知不知道我的狀況，他們還是很緊張我的。我也有一班朋友支持，如果不是的話，恐怕我也不能撐到現在，當然他們有些是知我的狀況。其實，有朋友的支持，真的很重要，這是我親身感受到的。



## 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

## 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