



紅絲帶期刊

特別紀念版 2010



九龍灣綜合治療中心 10 週年紀念

目錄

篇章一 序 - 朱耀明牧師	6	篇章七 大家奔 fun 樂	
編者的話	8	生命的隨想	60
篇章二 躍動的音符	12	生老病死	61
篇章三 紀念的印記		命運是對手 永不低頭...	62
紅絲帶中心徽誌	16	化腐朽為神奇	63
Peers - 紙遠方的A仔	18	活出自己	64
篇章四 你的迴響...		我可以快樂	66
珍貴的片段	22	活在當下 - 希望在明天	68
十年可以做甚麼...	24	遠處	70
我的黃金歲月	26	一碗芝麻撈	72
見苦知福 活在當下	28		
我與ITC一起成長的日子	30	篇章八 香林路上	
篇章五 罷手寫我心		醫生信箱 - CD4	76
你知道我受到感染後的感覺和日常生活嗎？	34	兩種在愛滋病帶病毒者中常見的肺部感染	78
精彩的瀟灑	36	憂鬱是甚麼東西？	80
你的心雖遠去...	38	愛滋病治療進展	82
過去 現在 將來	39	預防愛滋病 誰做得到？！	86
為甚麼我可以放膽告訴你我是誰	40	失眠的痛苦	88
篇章六 如果沒有他		篇章九 社區「身」歷聲	
家的土壤	44	衝口而出	92
守得雲開	47	紅絲帶不是用來裝飾的	94
從危機走到契機 - 與病者家人互勉	48	子鶯媽咪寄出的信	96
支持	51	愛滋我關心	98
老友記	52		
走過的心路歷程	54		
病後十年	56		

篇章一：序、編者的話



序

朱耀明牧師

歲月流逝，距離九龍灣綜合治療中心的成立一晃眼已十年。

一九八四年，香港出現了第一宗愛滋病，造成了社會恐慌。當時社會各界對此病的認識不深，又由於沒有藥物可治，故稱為「世紀絕症」，感染此病的人深受歧視、排斥。病人彷徨、無助，不敢向親友表白，孤單、害怕、其情可憫。

不幸的是，在一九八五年，患血友病的兒童因輸血感染了愛滋病病毒。一九九二年，有兒童被學校管理層知悉病情後，被開除學籍。又有一病人辭世，被殯儀館拒絕提供殯儀服務。這正在說明一個感染愛滋病的人從生至死都受到歧視和排斥。

在一個坐滿學生的課室裏，人類學家 Margret Mead 正在講解人類文明的發展，學生問：「甚麼是人類的文明的記號？」米德回答：「是一塊人類痊癒的大腿骨。」學者隨即解釋說：「因為原始森林是以弱肉強食為定律。一塊復原的大腿骨，是表示有人提供傷者食物，直到其傷勢復原。故此，憐憫是人類文明社會的記號。」

當愛滋病出現的初期，整體社會因無知而陷入恐慌，因恐慌而將患病人群剝打擊，從而認定病患者都是「同性戀者、吸毒人士和妓女，而這些人應受上天的懲罰。」人一旦失卻憐憫的心，就變得冷酷、無情、無愛。

一九九四年，趙雅恩教授發表了第一份報告，估計香港已有三千人受愛滋病病毒感染，很顯然，政府必須採取行動以防病毒蔓延，同時應給予病人適切的治療。

一九九五年，政府終於決定於九龍灣興建健康中心，提供愛滋病的服務。可惜，此議一出，便遭鄰近麗晶花園有超過一萬二千名居民簽名反對。一九九六年，中心建築期間，居民更在地盤抗議，並與警方發生衝突。

一九九九年四月，健康中心在群聲反對下落成並投入服務，唯居民反對行動未平息，健康中心的職員受到辱罵、滋擾。事件再引發了公眾討論，雖然很多人因此受傷害，但這不失是一個全民教育的機會。經歷兩年的努力調解和平機會的介入，事件終於徹底解決，而公眾則對愛滋病有更深入的了解。

二零零二年四月，我在「九龍灣健康中心個案研究」報告的後記，寫下了如此的一段話：「回想這件纏擾了超過六年的糾紛，促使不同的社群、機構和整體社會認識到尊重個人尊嚴的重要性。事件得以解決令人感到欣慰。這亦有賴投訴人和兩被告所表現的勇氣。原告並非為個人利益或增加磨擦而作出投訴，而是基於一個原則 - 受愛滋病病毒感染者可無懼地在一個沒有壓力和歧視的和諧環境中生活。被告勇於作出道歉，堅守同一原則，並表達了對一個建基於互相支持和尊重的和諧社區信念。雙方以勇氣承擔了社會責任，使我們明瞭平等機會的真正意義，更加謙讓地與人相處。」

晉代文學家陶淵明寫了一篇文章，名為「桃花源記」。陶氏生長於沒落的官宦世家，他的仕途也不甚得意。亦因戰爭連年，眼見農村破毀，人民生活不堪，後辭官歸家，希望尋覓一處安樂理想之地。據「桃花源記」所述：「夾岸數百步，中無雜樹，芳草鮮美，落英繽紛。漁人甚異之。復前行，欲窮其林。林盡水源，便得一山。山有小口，彷彿若有光，便舍船從口入。初極狹，纔通人。復行數十步，豁然開朗。土地平曠，屋舍儼然，有良田、美池、桑、竹之屬。」這種描述，非常吸引活於當代繁囂社會的都市人，和飽受貧困、疾病侵蝕的弱勢社群。

據報導近日有一中國電腦專家透過各種研究方法，聲稱已在中國湖南地區找到了「桃花源」。我相信這也只是「個人的意見」而已。其實，人生的「桃花源」不是外求的。「世間有苦難」是我們已知道的，一如「生、老、病、死」誰也走不掉的一樣。「平安之所」，「快樂之地」是從一個人的平凡生活可得，那就是「善」和「愛」。

曾遇過一位醫院義工，她患有癌病，康復後主動地參與病人組織，鼓勵人，激發他人的鬥志。近期更四出籌款希望能為腎病患者添置洗腎機，最後竟然籌得港幣貳佰萬元。有人曾問她：「為何如此努力？」她回答說：「我愛這裏，我愛醫院，因為這裏令我再次站起來，是展晴社和復康店的服務啟發了我，亦令我學會要愛周邊的人。」

這不就是人間樂土嗎？醫院是哀傷、哭泣、危難和死亡之地。然而，由於各人都以愛心獻出力量，把醫院建立為樂土。

十年後的「九龍灣綜合治療中心」不也就是一片芳草地？此特刊滿載了許多人豐富的經歷 - 以文字寫下見証，這地就是人人尋求的「桃花源」。

編者的話

「紅絲帶期刊特別紀念版」不單是送給「九龍灣綜合治療中心」成立十週年的一份紀念品，更是記載着「紅絲帶」期刊十四年來成長歷程的一本寶貴筆記！

特刊中，部份篇章內容是輯錄自各期已經出版的文章，部份則是特別為今次特刊而撰寫的心聲文章和後記。筆者包括一群十年前曾經參與開展九龍灣綜合治療中心的護士及愛滋病患者，他們見證了中心的誕生與成長。十年後的今天，究竟他們的心情如何？當下又有何難忘的片段？此外，衷心多謝黃加慶醫生撥出時間重讀「杏林路上」有關愛滋病的六篇文章，並為此加入後記。更榮幸的，還有朱耀明牧師在百忙中為今期特別紀念版寫了一篇度身訂造的「序」！朱牧師更在「序」中帶領大家走訪了陶淵明的「桃花源」！

編者相信，人生總會經歷着不同的階段，或許去年的你已曾看過那篇「一碗芝麻撈」，腦海有點「好味道」的記憶……今天遇到人生低潮、心情煩悶、睡眠欠佳；再次重溫此文，或許又有新的啟示！祝願各讀者平安、快樂、身心健康，在繁囂的都市中也能覓得你人生中的「桃花源」！



篇章二：躍動的音符



躍動的音符

《紅絲帶》的標誌

究竟是甚麼呢？又代表甚麼呢？

躍動的音符 - 生命樂章

音樂常被形容為世界共通語言，而人與人之間的愛與關懷也是一樣，是能跨越時空的。在我們眼中，來自大家的關懷與支持，就如點點的音符，在我們的生命裏譜出動聽的樂章。

(第7期 1998年10月)



篇章三：紀念的印記



懷念着你……懷念着A君……

紅絲帶中心徽誌

鄭淑真護士長

他和我的關係建立於一九九五年。當時，我是一名護士輔導員，他是一名血友病患者，因輸入受污染的凝血因子而感染了愛滋病病毒。

二十來歲的他，帶着一點傲氣，樂觀地面對着兩種疾病的挑戰；另一方面，他積極工作，在設計上發揮自己的天賦，努力為這個世界盡一點心力，活出有意義的人生。

然而，痛楚往往將他帶回面對疾病的事實。雙腿關節位置經常出血，為他帶來莫大的痛楚，活動力下降。僵硬、變形的膝蓋引致他拐着走路，深深影響他的社交生活；骨子裏，殊不好受，形象的缺憾，更打擊了他的自尊。

長期以來，我都為他在身、心、社交方面作出輔導和跟進。

一九九六年初，興建中的紅絲帶中心正值尋找其徽誌設計人。在這期間，我亦由一名服務愛滋病患者的輔導員調職為愛滋病預防及健康推廣員 - 紅絲帶中心的護士主管。當時已是「紅絲帶」刊物* 義務設計師的他，懷着滿腔熱誠為中心創造了徽誌。



「天鳥般的紅絲帶，自由無束地在蔚藍的天空上任意飛翔，寓意着一群愛滋病患者和關心他們的人士，不分領域和國界、種族和身份，共同攜手創造明天，達致友愛一家的天地。」是他設計背後的意念。

日子一天一天過去，我和他的聯繫並沒有因為我離開輔導員的崗位而疏離；反之，他的設計專業知識為我在製作愛滋病預防及健康推廣教材時提供了莫大的幫忙……

他，在母親無限的愛、朋友的支持和鼓勵、醫護人員的照顧下離開了……

紅絲帶中心的徽誌，除了標誌着他的設計意念外，已成為我紀念他的印記。

(2004年9月 寫在懷念A君的日子)

*「紅絲帶」當年是一份由愛滋病病毒感染者參與製作的刊物。於二零零二年五月(十二期)起改由綜合治療中心愛滋病臨床服務組及愛滋病病毒感染者共同製作，文章及資料內容以愛滋病病毒感染者/愛滋病患者的興趣及需要為依歸。

一起走過紅絲帶的日子

- 人若有「心」，便能感動別人

認識你已是十多年前的事了。

初接手《紅絲帶》時，主筆兼主編病發了，我自然視你這個骨幹成員為救生圈。初時你給我的印象是有點 cool (後來當然明白你只是內向文靜，較為慢熱)；而我則因對你的背景了解有限，連你的真名也不知道 - 當時病人是可以匿名的，診所只要求他們提供一個可作稱呼的「名字」，當然如果要吃藥或入院便例外。所以說話時亦諸多避忌，彼此的相處是「公事公辦」。

但不枉我們當年同為年青一族，很快因着青年人共同的話題而熟落，亦很快因着同樣的工作目標 - 出版《紅絲帶》而建立起合作默契，雖然彼此的動機可能有點不同：我相信你是基於對製作的熱誠；而我，要交差嘛！

我並非一個沒有要求的人，可是我的意念構思總是虛模、抽象的，有時連自己也摸不着頭腦。多虧你細心聆聽，向我講解各樣可能與不可能，雖然你沒有將我的「不可能」變為「可能」，但因你的用心製作，結果常教人喜出望外。

後來，其他組員相繼因病或事不能再全面參與刊物的製作，最後就只剩下你跟我們長期並肩作戰。你雖未致於從幕後走到幕前，但卻身兼數職：構思、執筆、校對、設計……沒有怨言，有時看起來還做得蠻起勁。還記得每次《紅絲帶》參展，你除了設計、製作展品外，每每在下班後趕到會場將展品送上，甚至堅持要「爬上爬落」協助我們幾個女子(雖然是「揚眉」那種)將展品上版，把我們嚇得捏一把汗。我們最怕你操勞及碰傷，你卻怕自己盡不上男兒的義務。

有了你的支持，當時《紅絲帶》便一期再一期地面世。

沉澱的記憶

- 人是選擇性地記憶，還是不由自主地失憶？

幾個月前，因應綜合治療中心十週年，你的「鄭姑姑」邀請我在《紅絲帶》特刊寫一篇關於你的文章，坦白說，我當時很想拒絕 (實在已嘗試拒

絕)，因為想不到要寫甚麼，亦想不起甚麼，畢竟我離開愛滋病服務組已是上世紀的事，而你離開了我們亦已經五年多了……

能記起的實在不多，是因為我老了而記憶力衰退？還是「風來疏竹，風過而竹不留聲」？抑或是已過的事便無人記念？

我想呀想，腦裏翻起一段又一段的往事，原來發生了的事總會留在別人的心裏，只是記憶有時沉澱了。

記起了的，總是令人難過。難過些甚麼？或許是看到疾病加諸你身心上的種種絆鎖；或許是你的英年早逝；又或許是在你離開前的日子裏，我沒有作為友伴給最後的支持……

在桎梏中延展無限

- 人要活在當下，更要活出盼望

是難過，但仍需完成你的「鄭姑姑」給我的任務。這幾個月，我除翻開自己的記憶外，亦特意翻開你數年來在《紅絲帶》的作品，想不到，在那裏我彷彿遇上另一個你。再看你的版面設計，既多樣化又多色彩；你筆下的人物，大都充滿朝氣，眼裏充滿希望、決心。這樣看來，疾病與現實雖然不斷的折磨你，但卻似乎磨不盡你內心的活力和期盼。

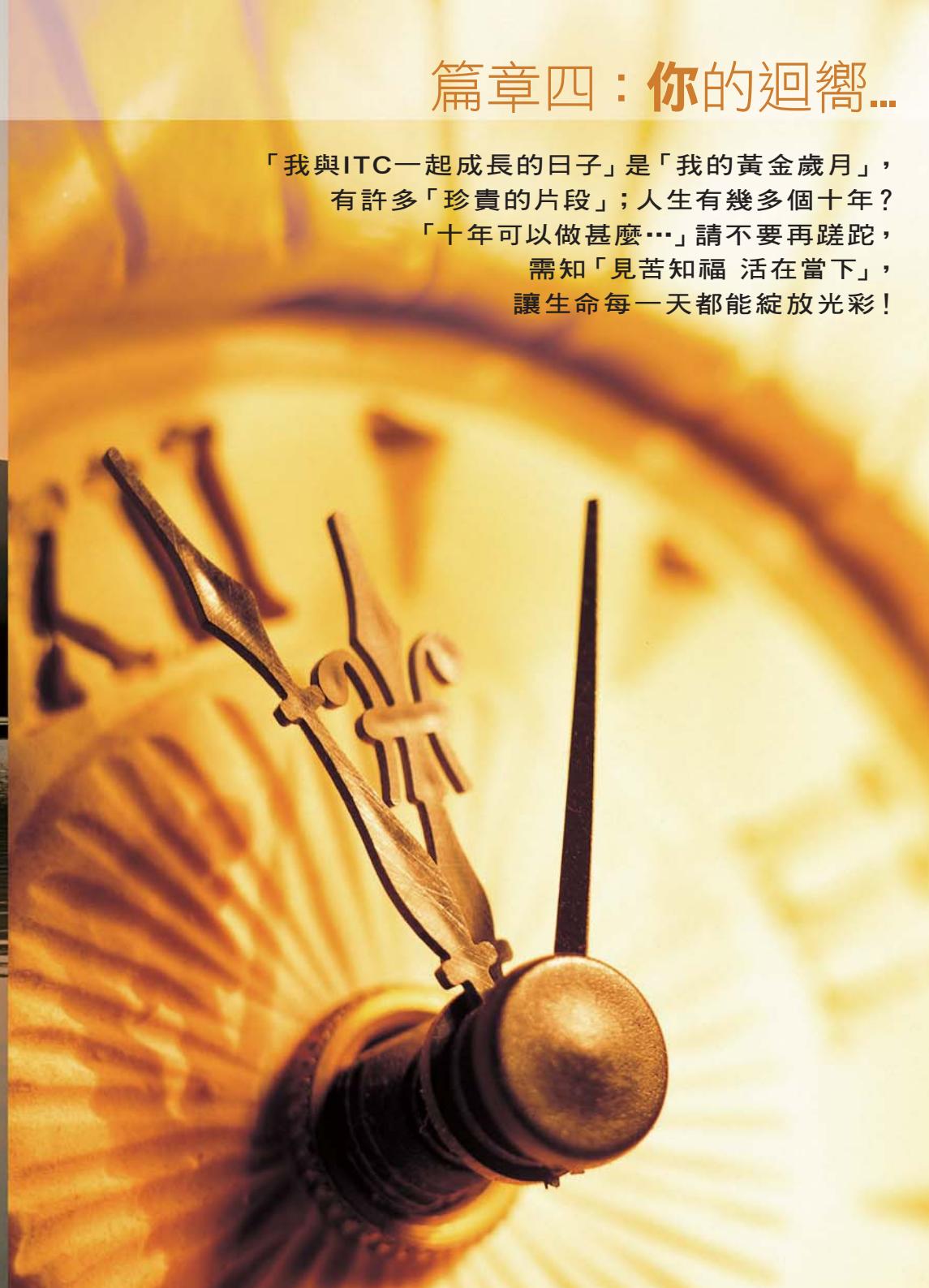
從前，每當我知道你通宵達旦地趕稿（主要為《紅絲帶》）或觀看甚麼英超、意甲、歐洲盃球賽時，總會怪你不好好打理自己的身體，還要苦苦叮嚀你要多加休息。現在想起，我這些「忠告」似乎並不合宜。事實上，你不是在糟蹋自己，相反，你在那尺方的牆內，尋找你所喜愛的生活，發掘你生活的趣味。試問誰有權去剝奪別人追求自己人生的權利？

事實上你的病情一直不輕，對於自己的光景，你從沒有高聲疾呼地控訴，亦沒有振臂一呼式的吶喊，只是默默地，在現實給你的各種限制中，努力地開拓你自己的天地，一筆一筆為自己的生命填上顏色。回到現在，眼看一些人生本充滿選擇的人，卻縱情聲色、酗酒濫藥、沉迷賭博，將生命的無限淪為有限，甚至走上不歸路，這又怎不教人唏噓和惋惜？

(2009年10月)

篇章四：你的迴響...

「我與ITC一起成長的日子」是「我的黃金歲月」，
有許多「珍貴的片段」；人生有幾多個十年？
「十年可以做甚麼…」請不要再蹉跎，
需知「見苦知福 活在當下」，
讓生命每一天都能綻放光彩！



珍貴的片段

朱錦瑩姑娘 

近幾個星期外出時，往往都會碰見一張熟悉的面孔 - 在默默地、認真地做着清潔的工作。每次碰上她，她面上總是堆滿着笑容，微作彎身地跟我打招呼，我也禮貌地報以微笑。真的很面善……在那裏見過呢……

直到幾天前她跟我說：「朱姑娘，恭喜妳呀！退休啦，唔駛返工，得好好享受生活囉！」

噢！記起來了，記起來了！她不就是我的病人亞蓮嗎？算起來，認識她已超過二十年了，當時我們的診所「特別內科診所」還在伊利沙伯醫院的專科門診部，由於當時治療愛滋病的藥物只有數種，治療效果亦沒有現今的理想；亞蓮的身體不時都會出現不同的感染，加上婚姻生活不如意，故此每次覆診時，她都是心事重重，不時哭泣，情緒頗為波動。如今重遇身體健康、精神飽滿、積極樂業的亞蓮，怎不教人感動和高興呢！

正生書院遷校梅窩事件，鬧出不少風風雨雨，電視畫面上，正在播放校長對遷校一事的解說，使我聯想到十多年前，衛生署在九龍灣興建健康中心的情景。當年麗晶花園居民，還不是因為中心設有治療愛滋病的診所，而激發強烈的抗爭嗎？居民沒有反對為愛滋病感染人士設立診所，同樣地；梅窩居民亦沒有反對開辦為青少年改過自新的學校，只是不要設在我家隔鄰便可。社會不斷地進步，但歷史卻不斷地重演；可見，要篤造一個和諧、包容、共存的社會，真的談何容易啊！

轉瞬間，九龍灣綜合治療中心啟用已十週年了，而我亦於五年前退下來。不過，當年籌備綜合治療中心過程的點點滴滴，依然歷歷在目。仍未有 HAART 的日子，治療愛滋病的功效不十分理想；感染者會有不同程度的機會性感染或併發症。成立中心的原意，是為有需要的病人，提供日間治療和護理服務；這不但能減輕醫院方面的負荷，對病者的身心，亦有所裨益。中心的九樓設計了多個病房和治療室，是用來應付日後的需要。從治療設施醫療儀器等硬件，到護理人手的編配，切合所需的培訓、日常工作流程……等等，都是非常繁瑣和艱巨的工作。更重要的是

要面對居民的激烈反對與及病人的恐懼。當時我們的心情可說是每日都戰戰兢兢，壓力之大非筆墨可以形容 - 對外：我們盡最大的努力與居民溝通，啟用前亦舉辦了中心開放日，讓居民了解我們的環境和日常工作，以減低他們的誤解和憂慮；對內：我們亦盡量安撫病人及員工的情緒。儘管如此，提供服務的初期，仍有零星的挑釁事件，令病人及工作人員感到害怕和沮喪。事過境遷，十年過去了，健康中心門前的安置區，已變成幽雅的公園，區內建成了數幢宏偉的商業大廈，附近居民的反對聲亦不再。而隨着治療愛滋病的進步，可供選擇的藥物多達二十多種，治療效果亦十分理想；好一些積極配合治療的病人，縱使為長期病患者，亦能過着平常人的生活。故此，現時九樓的日間治療中心亦已改作其他用途。這一切一切，又豈能在十年前可預見的呢？

從事護理行業超過四十年的我，衷心感謝上天賜給我這份工作；每每看見病人重拾自信，積極面對感染及治療，重而繼續過正常的生活，心中的滿足又豈是物質和金錢所能賦予？我很懷念曾經和我共事的朋友、護士、社工、醫生、文員、工友等等，有些和我一樣退休了；有些亦調職了。我想也許他們也會和我一樣，在人生的回憶中，擁有着在九龍灣綜合治療中心工作的難忘片段。

(2009年7月)

十年可以做甚麼…

佐敦之虎 

啟德機場搬了十多年，郵輪碼頭還是在「邀請提交建議書」。

西九文化區講了十多年，現在還是「公眾參與諮詢階段」。

雙普選，相信在「我有生之年」都看不到。

還記得十年前，護士通知，綜合治療中心要遷往九龍灣。對我這個油麻地老街坊，真是晴天霹靂。以往上午九點覆診，睡到八點半起床，還可施施然梳洗，若然不用抽血，更可吃個早餐，也不會遲到。

天呀！九龍灣！上午九點覆診，七點鐘天未光便要爬起床，又要搭地鐵，去到九龍灣還要行上行落再搭小巴。若然懶床起不了身，四五十元的士錢，走不了。都別再想吃早餐。

九龍灣綜合治療中心，全新建築物，地方大了，設施先進了，又如何？怎可補償我要早起一個半小時的慘痛。

但，經過這十年來，與九龍灣綜合治療中心醫護團隊的相處，包括負責庶務的嬸嬸、收費和日常管理的同事、護士、醫生、和社工等；他們才是整個綜合治療中心的靈魂 - 我真的覺得他們是有拿個心出來對待他們的工作。

一年多前，私家醫生發現我有腫瘤，最後確診為鼻咽癌第三期。癌細胞已擴散到淋巴、骨和腦。經過個多月，一共三十三次的放射治療；人瘦了四十多磅，猶如剛從集中營放出來的戰俘，每一條肋骨都看得清清楚楚，膝蓋比大腿還要粗。由眼以下到頸的皮膚都被燙至深黑色，跟「烏咀狗」無異。後枕的頭髮全都脫落了，真的不想再說下去……

又到了九龍灣的定期覆診，大清早上到八樓。門口的嬸嬸看見我的樣子，反應是目定口呆，連「早晨」也說不出。但看得出她們是出於關心的。

付了費，還未坐下。護士已走到我身邊，憂心地問：「發生咩事呀？」以她們的專業知識，又怎會看不出來啊！

終於入房見醫生，從未見過醫生的眉頭比「星球大戰」裏的尤達大師(Yoda) 還要皺。劈頭第一句便問：「做乜唔早D通知我哋，睇吓有咩幫到手。」又喃喃自語地說：「明明 monitor 住架啦……」。

現在病情總算控制下來。每次回九龍灣覆診，都聽到他們說：「好返好多啦！」簡簡單單一句話，靈魂就像在他們說的時候有了生命。十年來，他們除了在藥物醫療上延長了我們的生命。亦在年年月月間，建立了一組難以用筆墨或說話來形容的關係。

閒來也有和他們說說笑。從前老師說：「俾心機！做好D功課，就可以快去玩！」但他們的工作，越有心機；越做得好，我們的生命便越長；他們的工作量便越大！好像和老師說的有點背道而馳。但無論如何，我都建議大家，努努力力地去跟他們開這玩笑 -

令他們做到筋疲力竭。

和你身邊的親人、好友，多過珍貴的每一天。

祝身心健康。

重要注意事項：

1. 愛滋病仍然是無法治癒的致命疾病，切勿以身犯險。
2. 放射治療的副作用是因人而異，我的相對嚴重副作用只可視作獨立個案。

Important Note:

1. AIDS is still an incurable terminal disease. Please do not take any risk.
2. Radiotherapy side effects may vary from person to person. My severe side effects should only be considered as a single instance.

(2009年8月)

我的黃金歲月

方愛華 

在特別預防計劃工作差不多十年的時間裏，我經歷了三個特別的階段。分別是愛滋病熱線及輔導服務、愛滋病臨床服務及紅絲帶中心的預防及教育工作。三個階段有不同工作體驗。

第一階段由熱線及輔導服務開始。愛滋病熱線的最大挑戰是在電話進行輔導工作時，沒有面對面觀察到受輔導者的表情和反應，只憑着他們談話、說話聲音和語調去評估來電者的需要。同樣，護士亦必須運用溝通、輔導技巧、對疾病的知識加上聲調語氣去取得來電者的信任，才可以有效地介入問題，藉以協助他們解除疑慮、情緒支援、安排測試，達到疾病預防的效果。為評估來電者感染愛滋病的風險，少不免提及性接觸的話題，初時十分不習慣；偶爾遇上一些惡作劇或別有用心的來電者，詳述他們的性經歷藉以自娛，尤是令人惱怒，又不懂應付。後來經過培訓和前輩指點而學會從容面對，及至多年後同事們竟取笑我為性博士；雖然令我啼笑皆非，但漸漸地能既從容又專業地與病人討論愛滋病和性行為都是自己始料不及。

第二階段的工作開始於九龍灣綜合治療中心。這中心由落成至啟用，在市民一直反對聲中，愛滋病診所於一九九九年遷進了九龍灣綜合治療中心。經歷了地區的反對、市民的示威；某程度反映了市民大眾對愛滋病的不認識；對帶病毒者及患者不接納和歧視意識；當中亦涉及病人權益、平等機會的問題。經過了宣傳和協調等活動，事件才慢慢地告一段落。雖然當時愛滋病預防和教育工作已逾十年，市民對愛滋病的態度改變依然不足。作為公共衛生科護士，我們必須推動市民對患者的接納和疾病的預防，使病人有一個良好的外在環境安心接受治療，所以預防和教育工作不能鬆懈。

愛滋病臨床工作是結合了護理知識、輔導技巧和公共衛生理念的實踐。感染愛滋病的病人在生理和心理方面都承受很大的改變和挑戰。病人要面對病情的變化、實行安全性行為、終生的治療、藥物副作用等疾病方面的問題；還需應付家庭、經濟和社會的衝擊，這都是漫長的鬥爭和承諾，需要不斷的鼓勵、勸導和支持。

我作為一個愛滋病工作者，先要摒棄個人對愛滋病和患者的偏見與判斷，才可跟他們建立良好的「護友關係」，提供適切的照顧。這過程卻並不建於一瞬間，而是經過了自我對道德、價值和護理理念的檢視和調整；學習用專業正面的態度去照顧和輔導病人，引導他們行為的改變和強化治療效果。

我在九龍灣綜合治療中心服務時間頗長，接觸的病人個案不少，當中病人的經歷和遭遇都給我很多的啟示。如感染病毒的血友病患者的故事、同性戀者的取向和感情關係、感染病毒者夫婦和家庭的變遷，有些伴侶不離不棄，亦有單一伴侶的主婦感染後怨恨一生。病人面對疾病和死亡的恐懼和社會人士的歧視等，全都如此真實、有血有淚；這些體驗都是深刻的練歷。

第三階段的工作是我調派至紅絲帶中心，雖然我在紅絲帶中心工作時間較短，但是愛滋病教育及宣傳跟臨床工作截然不同。除了愛滋病的知識外，還需要學習和應用許多不同的知識和技巧，如編輯、設計、出版、廣告、市場營銷策略去推行愛滋病教育及宣傳。還有籌劃教育及宣傳活動、課程培訓等工作，經常接觸不同層面的愛滋病工作者，甚至國內外的政府和非政府團體，經驗交流，讓我擴闊人脈網絡、溝通技巧和眼界擴闊。這方面的工作於我來說都是富於挑戰性和不可多得的經驗。

特別預防計劃特別之處是有一伙有心、盡力的醫護工作團隊，懷着醫者父母心服務愛滋病毒感染者，尊重每個人有獲取醫護服務的權利的宗旨去工作。多年來特別預防計劃以一種獨特的服務文化、良好學習氣氛和持續改善的決心去經營。上級能聆聽同工下屬的訴求，支持員工的建議，鼓勵員工創意更新，培育人材的遠見，使護士醫生從經驗交流中彼此學習，亦提供資源和環境讓員工發揮才能，從而得到工作的滿足感。在特別預防計劃工作十年，實在是我護理生涯的黃金歲月，在個人成長方面亦大有裨益。

(2009年9月)

見苦知福 活在當下

小強

容許我先作自我介紹，我是一位四十五歲的中年男士，現有一名女兒，她今年十七歲，我於一九八七年結婚，妻女現在仍在身旁。

在九二年一次偶然的普通身體檢查，發現自己感染了愛滋病，得悉結果當然使我十分震驚。由於過往私生活的不檢，帶來的後果，往後的日子都深感後悔，因為害怕累及妻兒，心裏每天所受的煎熬，真是不可用任何形式可表達出來。幸好，她們經檢查後都沒有受感染，那時我總算可暫時放下心頭大石，但事情是否已解決呢？答案當然是不，打後十多年的心路歷程，便起了很大的變化。在最早期的日子中，身體狀況非常良好，我只需每隔六個月到中心覆診，記憶中診所的位置在油麻地診所某一個樓層的某一個角落，佔地很少，只有兩間醫生房和一間會議室，候診的大堂只有兩百多平方尺，大堂擺放了不足十張膠椅，而同一層樓內，有一間超小型的藥房，為我們提供服務。每次我要回診所覆診時，都帶着不想面對的心情踏進去，那時候的醫務社工小馬，收到我的個案資料，約見我並很用心地聆聽我的細訴。

直至九四年，身體內的CD4的數目急劇下降，逼使我要面對另一心理關口 - 「服藥」。由於早期的藥物並沒有太多種類，AZT是唯一的選擇，本來已是不想面對此病的我，因為每天都需要服藥而被迫每天都要面對，心內感受是十分苦惱。

如是者再兩年，CD4數目又再次下降至低水平，我無奈又要轉換新藥物，本來已習慣了服藥的日子，又要重新適應，幸好這趟轉變給我帶來十年的平安。

今年已過了十七個年頭，因為藥物的副作用使我的腎臟出現問題，醫生建議我需要轉用新藥，很奇怪這一次的轉變並不帶給我很大的衝擊，我平靜地接受了，內心不泛起太多波動。

我仔細觀察過去十七年裏自己內心的變化，以往我是活在憂慮中，活在這一種病的陰影下，我每一刻都想脫離這一個病的掌控，遠離「他」的影響，不希望和「他」有關連的東西扯上關係。

過去只計算心中缺憾，生活中只有減號和負面的情緒，如斯的生活又怎會是不苦呢！

但這一顆心於近年有了明顯變化，世界上很多驚世災難帶給我覺知自己的渺少，見苦知福使我反思出自己應積極面對正面思想，我學會了一些新思維，感覺身體中的病毒已和我混在一起，我已不再抗拒「他」，容許「他」活在我體內，我們一起生活工作，就好像在體內養了一隻小動物一樣，準時服藥使「他」安靜，因為我已不再害怕「他」和不再逃避「他」，若我不能好好照顧「他」，又怎能期望其他的人不會歧視「他」呢！

朋友，若你也是一位受愛滋病感染的人士，請你不用氣餒，請你不用害怕，因為只要你能活在當下，活得可以比以往更開心。

我相信我能做到，你亦可以做到。

(2009年9月)

我與ITC一起成長的日子

陳愛芳護士主任 

時間飛逝，不知不覺間，ITC (Integrated Treatment Centre 綜合治療中心)已度過了十個寒暑，當我收到鄺高級護士主任的邀請，寫這篇感受文章時，確實勾起了我很多的回憶。

我可以說是 ITC 第一代掌門人，雖然當時我並不是護士主管，但在內科診所，都算是擔當着一個重要的角色。在準備從油麻地搬往九龍灣時，真的有點兒擔心：當時麗晶花園的居民在診所附近建了個「司令台」，每天都有居民在那裏聚集及抗議，令我們非常不安。而我們還要安撫我們的病人(以下稱之為朋友)，減低他們不安的情緒。由於當時 HIV/AIDS 受到社會大多數人的歧視，要他們接受遷往一間被標籤的九龍灣綜合治療中心，真的是談何容易。黃醫生與我們商量後，我們做了兩手準備：一是 ITC 如期在九龍灣健康中心投入服務；二是如情況不理想，便退回油麻地繼續運作。我們對朋友的耐心及愛心表現，總算沒有白費，在原定的日期，診所順利遷到九龍灣健康中心及於1999年7月14日開始診症服務。

回想在油麻地服務的日子，我們在一個小小的診症室裏；同一時段，只會有一位朋友，甚少有多位朋友在等待。但當遷往九龍灣後，那裏有一個十分寬闊的大堂給他們候診。後來我們更在大堂安裝了一些層架，放上一些飾物；陳醫生更不時將一些雜誌放在架上，供他們閱讀，令他們可以舒適地在大堂內等候。小小的改變，反映了我們對他們的關懷。我們亦為他們成立互助小組，鼓勵他們走進社區，接受其他機構服務，甚至接受傳媒訪問等。

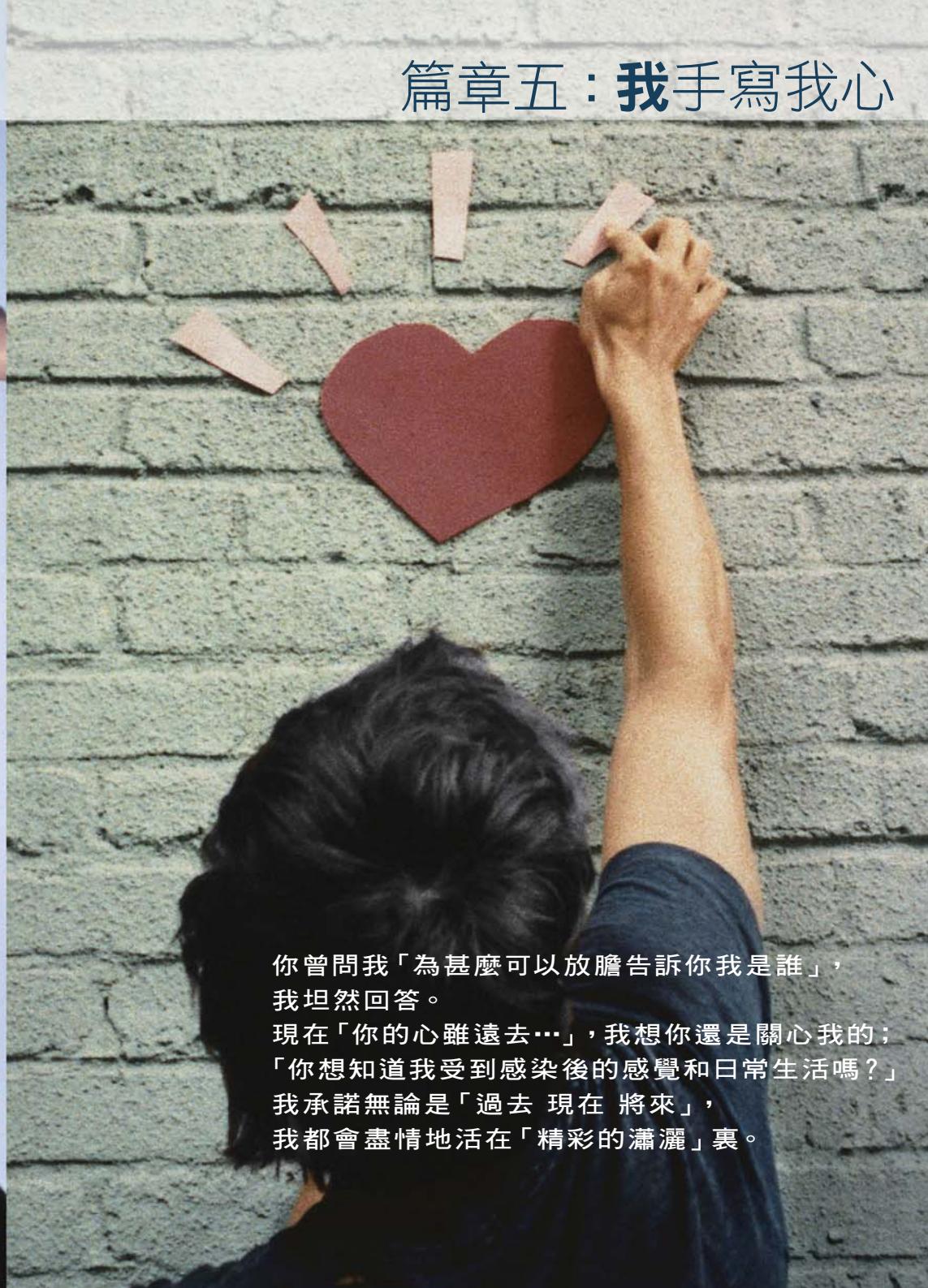
聖誕聯歡亦是一個十分難忘的日子，因為需要出錢又出力。曾經有同事問我為甚麼要出錢呢，這樣做法是否已超越了醫護與病人的關係？正常想法是正確的，但在特別預防計劃這個部門工作，對於很多事情，我們都可能用特別方法處理……在籌備過程中，同事們都非常積極地參與準備食物及遊戲節目。當晚朋友和同事的熱情投入和盡情享受當中的氣氛，使場面更見熱鬧；同事們都有強烈的成功感。尤其當朋友們知道了我們出錢又出力，都深深打動了他們。聖誕聯歡確實增進了我門之間的「護友關係」，亦間接影響了他們接受治療及聽從我們的輔導。從每年參加人數的增加，便可以看到我們的功勞。

我在 ITC 投下了深厚的感情，在我離開 ITC 那天交出鑰匙的那一刻，實在不能控制我的淚水，到晚上回家後，情緒仍然未能平伏。因為在特別預防計劃工作期間，我學會了很多做人道理。我本身是一個非常被動、非常怕事、內向及不甚醒目的護士，但在特別預防計劃工作，有幸有很多機會接觸不同的職系及顧問：如陳教授、Prof. Peter Lee 及醫務社工等，我學會了正面思維，退一步海闊天空，不要將所有責任包攬身上等。亦有很多機會出外參與國際會議、培訓，得以增廣見聞。當然最重要是在特別預防計劃工作，你會感受到護士地位被尊重；因醫生們對護士們十二分的信任及欣賞，我們合作得非常愉快。

我明白現時在 ITC 工作的兄弟姊妹壓力很大 - 新增感染個案不斷上升，加上藥物治療的效果，令朋友的生命增加了 many 色彩，以致工作量不斷增加；而人手不變，令兄弟姊妹們有些時候會產生負面情緒，甚至想要求調離特別預防計劃……作為一個過來人，我忘記了曾否有這樣的想法，但在我的回憶中，我非常懷念在 ITC 工作的日子，尤其是曾經與我一起工作的同事，我不想逐一列出他們的名字，但我相信他們一定會明白。只要我們懂得調劑生活，工作時盡心盡力；工餘時間多點吃喝玩樂，便可尋找到很多樂趣。此外在每一位朋友身上，都可以有不同的啟發，令我們活得更精彩；人生更豐盛。當某天你真的離開 ITC 時，你可以像我現時一樣，回顧過去，原來都有一點兒功績。亦可以帶着回娘家的心情，探望老朋友。所以，兄弟姊妹們，繼續努力吧！

(2009年6月)

篇章五：我手寫我心



你曾問我「為甚麼可以放膽告訴你我是誰」，
我坦然回答。

現在「你的心雖遠去…」，我想你還是關心我的；
「你想知道我受到感染後的感覺和日常生活嗎？」
我承諾無論是「過去 現在 將來」，
我都會盡情地活在「精彩的瀟灑」裏。

你想知道我受到感染後的感覺和

日常生活嗎？

Andy ↗

90年6月我獲知我受到HIV的感染，受到他(我的至愛)的牽連，如今他已走了，留下的是刻骨銘心的痛苦和孤獨。回想起過往的一切，和在他生命倒數的最後一刻，我禁不住又淚如泉湧。生命就是那樣的無奈，令人感慨萬千。

當他在醫院打電話給我，告訴我他患了愛滋病時，我整個人立即呆住了，感到震驚，繼而是徬徨和無奈。竟夜枯坐，一夜未眠，不斷的喝酒，淚水如泉浸濕了我的衣襟，同時又不知不覺的感覺到這是命運的安排：我有責任去照顧他直到生命的最後一刻，因為我實在太愛他了，事實上也確是如此。他走得很自然，對我也是一種鼓勵，而今我已對任何困難毫不畏懼，充滿自信和力量，對死亡也不那麼恐懼了。我沒有告訴任何人，我覺得這是我們二人之間的事，與別人並沒有關係，告訴別人他們又能幫到我們甚麼呢？或許會安慰我們的情緒，然而最終將會失去他們。

我們的生活也起了轉變，戒了酒、戒了煙、減少了夜生活，比以前更加關心對方，更加珍惜共同相處的每一天，包括至親家人，重新認識和估計自己的身體狀況、工作和經濟能力，勇敢的面對自己和自己的感受，接納自己，從而得以邁向自我實踐。

關心便是照顧，我對他的生活起居更加體貼，他入院後，我不斷的去醫院看望他，緊握着他的手，一切都盡在不言之中，我們仍憧憬未來，積極求存，堅持吃藥和鍛鍊自己的身體。我十分懷念他，患病後的他仍充滿鬥志，努力工作，對愛情專一和真誠，對未來充滿信心，對我所表示的愛更是用語言和筆墨難以表達和形容的，因為這只是一種感受。

最終我也住院了，感到生命的脆弱和無奈，也能體會生命的毅力和堅忍，你會看到人世間最殘酷無情的一面，也感覺到溫馨感人的一面。人生只要有愛、有信心、有盼望，再大的苦難和痛楚也承受得起。

如果你受了感染，不要放棄，勇敢的面對現實，接納自己，積極的接受治療，盡量發揮自己的潛能，努力消除HIV帶給我們的不安，對人生和自己負責、愛惜生命、追求你心目中的理想，不要孤立和放棄自己，堅持自己的理想，堅持愛的信念，充實自己、投入社會，讓生命繼續發光。

生命是美麗的，讓我們珍惜上天賜給我們的每一天。明天會更好。

題獻

熾熾熱熱的安迪面對頑疾，他一直堅持頑抗 - 所以他可能是病房裏反叛的大孩子，但其實他有自己的思想、主意，努力追求一種理想，永不放棄。他說：**生命是美麗的，讓我們珍惜上天賜給我們的每一天！**

(第1期 1995年6月)

精彩的瀟灑

A仔 

我是一個血友病患者，從小便覺得與別不同，媽媽更無時無刻地提醒自己不要頑皮，不要這，不要那，煩悶非常。幸我亦生性較靜，沒使媽媽那麼擔心，使這位「特別的母親」還可擔當一個「普通的主婦」的角色，感謝蒼天！雖則如此，但病發時亦帶來家庭不少困擾，不少壓力。經常進出醫院，成了醫院的常客，與醫護人員相熟得猶如與同學仔般親切……相當諷刺吧？亦因如此，我學會了不少醫護知識，見識了不少病例，反覺得自己的處境非世上最差的一員。小小的年紀已學會了看淡世情，體恤別人，啊！真可憐，失了童真。

往返醫院覆診就如家常便飯，但一九八八年的一次覆診頓使我終生難忘。當時我這「元老血友病人」剛由兒科部轉往成人男內科，適時方興未艾之年，竟得知自己感染了被視為「世紀絕症」的愛滋病，天啊！當時實在不能接受，腦海一片空白，世界像停頓了、死寂了。隨後主診醫生把我轉介給伊利沙伯醫院，當時的特別內科(現名為衛生署愛滋病服務組)，那裏的醫生和護士們給我莫大的幫助，無論醫療藥物，健康食品以至最重要的心理輔導，都給我救回一命。他們給了我對愛滋病的正確認識，人生的意義，自我價值和家庭倫理觀等，使還是一名無知小伙子的我成長起來。當時的學校課程還沒有教懂我這些問題，老師亦沒傳授過甚麼絕技來處理這等人生問題，這究竟是香港教育制度的不妥善，還是衛生署醫護人員的功勞和專業成就呢？

到了多年後的今天，我仍然屹立不倒，過着正常的「血友病」生活，做自己喜歡的工作，與喜愛的朋友正常交往，吃自己喜愛的食物，東走走，西逛逛，路路暢通，無一不可。雖然自己患上未有解藥的愛滋病，但回顧過往自己的歷史，這只是一丁點兒點綴罷了，與我兒時在醫院碰見的血癌病人、哮喘病人和心臟病人等相比，他們比我的痛苦還多上千萬倍。我還走得、行得、喝得。有愛我的媽媽、朋友和同事相伴，雖有重病纏身，夫復何求？若只擁有正常的身軀而沒有家人和朋友的支持，死神的召喚不遠矣！



我雖無宗教信仰，但堅毅的精神卻要銘記於心，對一些現實的問題，如婚姻、道德等須具備勇往直前的態度，我不會因自己是帶病毒者而產生自卑的心理，逃避以上的問題。我也有一系列的憧憬：理想的事業，浪漫的愛情和幸福的家庭生活全都是我的目標，野心可不少呢？理想是人類生存的推動力之一，不論富或貧、強與弱、高與矮、都應擁有個人的理想目標，我們病患者亦不例外，只要你向着自己的目標努力奔跑，不怕艱辛和世俗眼光不利因素，讓自己生的命發出光輝，亦問心無愧，對得起全世界，上帝亦會給你頒發一面榮譽徽章。

混合了血友病和愛滋病的我，雖未對社會有甚麼貢獻，但相對那些陰險的政客，兇殘的軍人和無惡不作的黑社會份子，我的存在價值更是無用置疑，比他們高尚得多呢！

人生苦短，每人都有一個故事，當然完美的故事並非必然的，苦與樂，美與醜並不重要，最重要的是活得有意義，從快樂中得到的痛苦是最痛楚的。相反地從苦痛中得來的美果是最香甜的，我們要好好地珍惜現在擁有的一切，不僅自己，更要關懷自己身邊的朋友。不管他是否相識，共同擁有大同世界，創立我們夢想的烏托邦。

十年光景轉眼便過，盼望十年後續寫此文，告訴大家在這十年光景中我的「成就」。

(第3期 1996年6月)

你的心雖遠去…

慧鈴 

朋友總覺得我那麼年輕便有此「絕症」是很可惜的事，但我覺得生命重質不重量，如果我此生是渾渾噩噩地度過，生命對我來說只是浪費。假如我過得好有意義及開心的話，我不在乎生命在卅歲便畫上休止符！

當我未遇上一生最愛的人之前，我曾經懷疑自己是否天生沒有感情的，為何自己從未愛過人？直至遇上了他……我倆相處的日子雖短，但我深深體會到去愛人的感覺。

我吸毒已十多年了，以前從未試過戒毒，但為了我的男朋友，這個我至愛的人，我願意去改寫自己的一生。我去了戒毒會報名，還接受身體檢查。但不幸地，我被證實感染了愛滋病病毒。我立刻將這事告訴男朋友。當時我實在很難過，難過的不是為自己，而是為他，我真怕自己將此「絕症」傳染給他。可能是我表現得太傷心的緣故，他只忙於安慰我，並沒有時間去想想自己的事。直至晚上，他開始有時間去思考自己的問題，他受不了這事實，第二天還辭掉了在香港的工作，轉到國內謀生。

自此，我曾不只一次向他提出分手，但都給他拒絕了。雖然他繼續與我來往，但我卻感到他開始遠離我，我知道這是因為他並不能面對此病。

既然他不肯面對，我唯有多閱讀有關的資料，吸取多些知識，然後再告訴他，希望令他了解多一些此病。事實上，我能力範圍之內可以做到的，我也會為他去做，只因他是我一生中唯一愛過的人。

現在我沒有將我的病情變化告訴他，因為這對他來說未必是好消息，我又何必令多一個人不開心呢！沒有他的陪伴，我自己去面對世界亦不是十分困難的，況且在不開心時我亦會找護士或社工傾談。在這裏，我願其他跟我一樣感染了此病毒的朋友，也能面對自己，面對世界。

(第6期 1998年1月)

過去 現在 將來

Eddie 

一九九二年八月，從驗血報告得悉自己是愛滋病帶病毒者至本年已有七個年頭了。七年裏的個人經歷、內心變化及待人處世的態度，都經過了起伏及考驗。

回想最初時，我大約每四至六個月就到醫療中心覆診一次。這種「例牌」檢查維持了年多，及至後期我更需服食藥物來提升CD4。按着身體的不同變化，我已轉了兩次藥物種類，而每次轉藥時的心情都錯綜複雜，內心再次要面對轉變和適應。

七年前，我曾認為若我可再多活七年，已算是不枉了，但今天我真的仍然活着，我還可以有自己的生活和妻兒。現在，我對「將來」不會介意，亦不會放棄，因為我已明白人生是向前的，而不是停留在過去，基於這個信念，我相信到了2006年，我仍可投稿到貴刊與其他人互勉呢！

(第9期 1999年)

為什麼我可以放膽告訴你我是誰

楊翔 

在去年的三月份，我獲得浸會大學的邀請，與一班社工學生分享患病的經驗，對我來講，那次分享是一個大的挑戰，因為我很少向陌生人披露患病的身份。不知是否參加了樂生社令我壯膽起來，又或者我已完全接納了我是病患者的身份，於是欣然接納是次邀請，想不到我也可以到大學教書，而且學生的反應是十分支持，令我覺得很高興。他/她們對愛滋病患者的生活及面對的困難是沒有甚麼認識的，而我亦一一回答他/她們的問題。經過這次分享，我領悟到若要別人明白自己的處境，便先要開放自己，透過溝通，增進彼此了解。使別人給予我們更多指引和意見。

回顧自己患病的當初，根本就無法面對現實，把自己的病情竭盡全力去隱瞞，把自己盡可能地隱蔽起，杜絕與外界的接觸，掩飾自己患病的身份，掩蓋一切有可能暴露自己身份的一切言行，想不到在短短的三、四年間，自己竟然可以公開自己身份。當然，我在浸會大學講書，所面對的都是社工系的大學生，我相信他/她們對愛滋病患者的評價是會較為公平和公正的。他/她們有學識，有修養，但歧視的觀點與態度，是否完全沒有呢？我不敢肯定，但是我覺得是可以接受的。我希望我今日能面對，有學識有修養的社工系大學生，更希望有朝一日我能面對所有的人，得到所有人的公平，公正的評價。要得到沒有歧視的大同世界，是需要我們患者共同的努力，團結互助，積極爭取，我相信這樣的的日子，一定很快就到來。

(第11期 2002年5月)



篇章六：如果沒有他



「病後十年」，回想「走過的心路歷程」，
幸有「老友記」的「支持」，驅使我「從危機走到契機」；
終可「守得雲開」，再見月明，
無悔面對過往「家的土壤」的栽培。

家的土壤

筆者 

有人說：「有人即有家」。事實上，我們每個人與家庭間總有着一點息息相關的關係。因此，家庭中有成員出現了問題，總不能說：「這是他個人的問題而已。」

同樣地，感染了愛滋病病毒，只是該家庭成員「個人」的問題嗎？若不是，他究竟會為家庭帶來怎樣的衝擊？而家人的反應又會為這成員造成怎樣的影響？

透過以下的故事，盼能為讀者帶來一點啟思吧！

愛與關懷的另一種體驗

樂兒剛離世一年，母親望着她的舊照，心中仍說不出的難過，到底才廿七歲……

「還好，在樂兒仍在生時，我讓她達成了一個願望，使她在離世時少了一個遺憾。」

「當聽到醫生說樂兒的愛滋病已發展到晚期時，作母親的自然擔心不已。」

「我當然想她好，故對她起居飲食皆照顧得無微不至，以為自己稍有疏忽便會令她身體惡化。但想不到，我的緊張、擔心，在她看來卻是囉唆、煩擾，彼此的關係反而變得不和睦。我故然感到很難過及沮喪，覺得她不明白我的好意。但後來，我終於想通了。我明白到過份的關心及緊張，只會為對方造成很大的壓力，像細着對方一樣；同時，我亦開始體會到生與死並非能靠我個人的執着而有所改變。」

「於是我放鬆了自己，亦放鬆了她。自此，她要我陪去覆診，我便陪；她要獨自去，我亦容她去。基於她不再怕我事事擔心，反而願意跟我多傾訴，亦不瞞我她的病情。」

「我知道她一直盼望到澳洲探望年老的祖父母，在她身體狀況許可下，我不阻撓她前去。能夠達成這願望，她顯得很快樂和滿足。」

「而我，亦因此而少了一個遺憾。」

家人心願未遂的哀傷

為了不想家人擔心、牽掛，亦不想家人因家中有成員死於愛滋病而耿耿於懷，阿諾決意向家人隱瞞自己是愛滋病患者的真相。為了掩人耳目，他選擇了獨居，並減少與家人見面，即使多次住院，他亦不會驚動家人。直至離世前數星期，他才決定告知家人自己的病情。家中上下仍來不及作出「妥善」的反應，阿諾已經去世了。

他的離去，固然帶走了自己的「秘密」，但卻為家人帶來莫大的遺憾，這是他意想得到的事嗎？

阿諾的姐姐說：「他過身後，媽媽從早到晚就在哭，不斷埋怨自己向來對阿諾不夠照顧，為他做的事太少了……爸爸則終日默言不語……而跟阿諾有點不和的弟弟則怪自己太執着，何以不跟阿諾早點和解，他很後悔，我看他很傷心。至於我，最初是感到憤怒及沮喪的，因為阿諾素來與我的感情最好，但想不到，他有困難，亦情願跟別人商量，把我們都蒙在鼓裏……」

無依的生活

聽見別人說「養兒防老，積穀防饑」，張伯的心便一陣酸、一陣痛。

沒有人會想到張伯有兒女成群，但卻沒有一個願意去關心他。當初，他決定將自己感染了愛滋病病毒的事告訴子女，亦只不過希望子女因為知道他「身患絕症」而給他多一點關懷。可是，事與願違，他們對他的「問題」顯得漠不關心，還抱着「最好別煩擾我」的心態。此時，張伯才驚覺 - 原來自己從未了解過自己的子女！是的，事實上，這種「漠不關心」的感覺，對張伯來說是絕不陌生的 - 當年自己只顧工作賺錢，對子女的事不也是「漠不關心」嗎？

得不到家人的支援，張伯變得很「超脫」，一派「無可無不可」似的。吃藥嘛，也是「無可無不可」。

給家庭的重大挑戰

阿菊從未想過自己可以如此能幹：她是家庭的事務總管、財政大臣、廚子、家務助理；是丈夫的「經理人」兼「私人看護」；是三名子女的褓



守得雲開

雲姐 

提及「補習老師」。這一切，還是由三年前丈夫被證實得了愛滋病並生命危在旦夕時才開始……

「當時，我內心害怕極了，為何這種事情會發生在我們身上？他會死嗎？他死了叫我們怎麼辦？我怎樣跟親戚朋友交代是好？我們日後的生活費又如何？我真的不敢想下去，怕自己承受不了……」

後來，丈夫的病況有好轉，家庭經濟危機亦因得到福利援助而紓緩，但阿菊的心情並沒有轉好，因為她仍受着種種問題的困擾 - 怎樣照顧一個愛滋病人？如何應付親友的「慰問」？應否將丈夫的病況告訴年幼的子女……還有，面對曾對自己不忠的丈夫該如何自處？

「最初，難免會感到委屈，總是忿忿難平。但想深一層，莫非要撇下他不管才能息我心頭的怨恨？難道要子女提早成為單親兒童？自己是真的捨得離開他？到底，他亦算是顧家的人，即使到了現在，他仍是關心、擔心我和子女多於他自己。」

「想不到，做一個生命曾危在旦夕的愛滋病人的妻子，一做便三年多了。問我覺疲累嗎？當然很累，但我亦情願更累，只要還可照顧他多一天……」

至於做丈夫的，雖然早已有隨時離世的心理準備，但他亦未敢輕言放棄，還是繼續努力接受治療，或許這正是他能力範圍內能給太太最大的報答。

家庭就好比我們成長的土壤，有時當我們遇上困難時，會恨不得這一片土壤是肥沃的，能為我們源源地輸上養份。可是土壤的貧脊或肥沃，有時亦要看它是否得到後天的滋養。在我們盼望能得到更多的同時，又會否想過要付出一些，去培養這一片土壤？

(第6期 1998年1月)

今早從街外買了多份中文報章回家，一一打開來看，真令我觸目驚心，魂飛魄散，原來多份報章竟將我的相片及全名大幅登着：「弟弟死於愛滋病，雲姐陪着愛滋病患者走最後一程！」當時我的心冷了一截，心想，今次死定了，怎樣向家人交代呢？

只因日前參加了一個由多個愛滋病機構聯合舉辦的頒獎禮，我是其中一位得獎者，過往我也曾得過多次獎，但從沒有在報章上刊登過的，因此就掉以輕心，以為今次也一樣，怎料到這次竟以大字標題呢？內心實在害怕萬分，害怕當家人及親友看到內容時怎辦呢？我真心亂如麻，坐立不安，一整天也不出門半步，那天，我嘗到度日如年的滋味。雖然一天內也接到很多機構同事道賀的電話，可是，這些祝賀使我更加添了不開心及擔心呢！我下了決心，決定由我自己一個來承擔這覆水難收的事情。如果家人責問、大動肝火、不諒解我，或感覺事件對他們有嚴重影響的話，我只有離婚離開家庭好了。對於多年來為愛滋病患者所做的一切，我絕無後悔。我想忠於自己，忠於我弟弟的遺願，及忠於愛滋病患者，我義無反顧。

終於等到晚上，我將所有的報章拿了出來給家人看，一心等着被判死刑……但當家人一一看完報章後，反應出奇地平靜，表情還比我生「飛滋」淡然，我內心的擔憂也減輕了一些，我還打趣地說：「幸好那兩份大報章沒有刊登，否則就大件事了！」誰知家人竟異口同聲地說：「殺人、強姦、非禮就會登頭條，好像這些有意義的，講述親身經歷的好義工就隻字不提！」原來我的家人真的接受了我多年來為愛滋病患者所做的一切。他們原來一直支持着我，令我放下心頭大石，心裏萬分感激家人。由此看來，他們真的接受了愛滋病人，沒有以前對這病的無知及恐懼了，我心內想，願社會各階層人士伸出友誼的手，關懷的心，支持愛滋病患者。我本人亦會於往後日子全心全意去為病者服務。在這裏，我再一次多謝我的家人給我的支持。

(第9期 1999年)

從危機走到契機-與病者家人互勉

高美蘭 社會工作者

年幼時，眼中只有自己的天地，常覺得家庭是一個負擔，採取一種可不理便不理的態度。做了醫務社工之後，常常躊躇於病人的病榻前，幾年過後，歷歷在目的，是一幕又一幕家庭成員對病者不離不棄的故事，叫我為人生的精彩動人處而感動，以至自己在處理與家人的關係上，亦有新的承擔。

不錯，生老病死本平常，可是，我們總是不懂得面對疾病、面對死亡，特別是當病與死降臨於自己家人上。而倘若是愛滋病嘛？就總令整個家庭都手足無措。因為，愛滋病總被人認為跟性、濫交、不忠、同性戀等扯上關係，於是，家人在面對患者的「病」與「死」之餘，更要面對自己抗拒患者，或與患者共同承受外間投來的種種不友善目光，實在太沉重了吧！

愛滋病的出現，衝擊着我們的價值觀，也挑戰了我們的人際關係。要面對及處理每一個挑戰及危機絕非易事，但要是能把握這些考驗，定可以得到一個重新認識生命的契機。那麼，作為病者的家人，又可怎樣做呢？

首先，是好好處理自己的情緒。是怨恨？是哀傷？是驚惶？當事人需清楚明白自己的情緒，同時容讓種種情緒的出現 - 縱使是「惡之欲其死」，或因照料的沉重負擔而偶然想病者早日離逝的感覺。畢竟我們都是一個平凡的人，有愛、憎、惡種種情緒，亦有自私的時候。能向自己坦白，明白及接納自己的情緒，是去承受各風浪的第一步。倘若你不是一個善於自處的人，向朋友或向輔導員傾訴，都是適當的。

你在驚惶、怨恨、哀傷之餘，可能不禁會問：因何兒子會是同性戀者？丈夫是否太過份竟然去嫖妓？我對家庭付出這麼多，他竟可以不忠，去「包二奶」？為何要在這一刻讓自己年輕的女兒有愛滋病這絕症？從中，你不難發現，有很多社會的批判和價值觀，都在影響自己，你不妨再思考一下其中主要涉及的道德的問題，亦可以對同性戀、嫖妓等行為作多一些了解和認識。新的了解和認識，可能可以令我們對各式各樣人類的行為，以至對某一個人，有新的判斷。

對性、濫交、不忠、同性戀等課題有新認識以及新反思之後，你可以再檢視你作為家庭成員，與患者的關係。

回看前塵，一一細數彼此的恩恩怨怨。有云無怨不成夫婦，無仇不成父子，但在回顧怨、仇之餘，你又可會欣賞到對方的強處、優點與貢獻嗎？或是都只得痛恨，認定對方的一切都是「惡德敗行」多於一切，活該？那麼，重新釐定或調解彼此的關係吧！「逢場作戲」能否被寬恕？彼此的感情仍在嗎？是恩義不再，是分手的時候？是你可以有你的生活，我尊重你的性向，或至少容忍你的選擇，並且仍然付上各種親情？

反覆衡量之後，你可以重新定位，確定你與患者的關係。倘若決定既往不咎，或用寬容、忍耐、體諒的心去共度往後的日子，大家都將預備在往後的日子裏，無論是在各種的家庭分工上，都有很多需要調節的地方，因為各人的角色可能有變。而角色的改變，例如「經濟支柱」或「照顧」的擔子轉到另一(些)人身上等等，有時都在暗暗的影響彼此的權力關係。從前的「強者」，今天成了「受照顧者」，可能覺得委屈不習慣；另一方面，終日照顧患者的，有時會不耐煩，覺得辛苦。但誰人沒有情緒？既是一家人，好多事情都要「開心見成」，亦需努力學習平靜的去付出與接受。記着，人生畢竟有起伏，幸福不是必然。今天是我付出，明天人為我付出，再者，施比受有福！但是，也別忘要有氣度的去接受他人的關懷。一家人應付不了，記緊去外間團體尋找協助，這個社會，依然重視人與人的照顧與扶持呀！

在重新確定或調解你與病者的關係這事情上，要一提的是「溝通」的重要性。大抵因為我們都是中國人，都太含蓄了，很多時，想說的，不會去說，想聽到的，亦不會聽到(因為對方亦不會講)，以為一切盡在不言中，或就讓關係沒完沒了的糾纏不清，彼此猜度。結果，彼此不無遺憾，這常是我的感慨。我想，可能只要我們是人，就很多時都希望親愛的人能明白自己，或清楚自己的立場，或得到他的相應的回應。其實要溝通的訊息，可能是很簡單的，例如：「我真係好瞓你。」、「我實在捨不得你，我會永遠懷念你」、「我其實早已寬恕你啦！」



支持

亞正 

我們實在是不太習慣去將事情講清楚，但是，溝通(相向的溝通，包括了聆聽和了解對方，以及陳述自己的立場、情緒等)，能促進了解，能慢慢釐清事情，並弄出頭緒，更可以令彼此釋然。你可以衝破障礙，好好和對方傾談，拔除心中的刺，讓彼此都「明明白白我的心」？

從面對自己的情緒，處理自己情緒，重新反思一些涉及道德、價值觀的問題，檢視你與病者的關係及重新確定或調解彼此的關係，到學習好好的溝通，這些都讓我們得着一次人生中不可多得的深刻體會及反思的機會。我們可以探索到重大問題諸如：個人的價值尊嚴為何？甚麼是最道德標準？我該如何與人相處？我能否用愛去寬恕去體諒？我如何對待自己？我會否忠於自己的信念？愛滋病，正好給我們一個試練。把握契機，邁向豐盛人生吧！

(第6期 1998年1月)

在1996年，我因為肺炎入醫院。在醫院驗血時，知道感染了愛滋病病毒。知道後當然很害怕，但因為當時身體都十分之差，要靠呼吸機來維持生命，所以我將感染了愛滋病病毒的情況告訴了家人及女朋友。

我家人及女朋友沒有因我感染了愛滋病病毒而離棄我。尤其是我女朋友，不但沒有埋怨我，反而在我身邊支持及鼓勵我，可能因為有家人及女朋友的支持，所以身體慢慢復原。兩個月後可以出院，轉到油麻地診所覆診，開始服用抗愛滋病病毒藥物。

初時服食抗病毒藥物時，出現很多的副作用。因為有家人及女朋友在身邊支持及鼓勵，所以我都很努力去堅持服藥。現在已過了七年，身體都好好，沒有大病。我想一個病患者，能夠有家人及朋友的支持是很重要。

(第15期 2003年9月)

老友記

楊翔

常言道：老有三寶 - 老本、老伴、老友。老本、老伴，今日暫且不作詳談。「老友」給我的感觸反而大一些。老友，當然是相識很久的朋友為之老友。它還包含着知己、知彼及知心，情同手足，守望相助，這些都是我過往幾十年來的理念，所以圍繞在我身邊的同學，同事及朋友，自然因為時間的關係，都成為我的老友，一眨眼就幾十年了。

然而，時移逆轉，環境的變遷，身體的興衰，不但改變了人生的際遇、社會地位及人際的關係。體會最深刻就是，原本是我的幾十年的老友，在今日竟變成泛泛之交的陌路人……

事原在九七年回歸的日子裏，正是自己病發的時候，當自己獲悉感染了愛滋病病毒的時候，那徧徨恐懼的心理壓力，猶如山崩地裂般軋着我的心，也似洪水猛獸般狂噬我殘弱的身軀。當時就像墮入了暗無天日的萬丈深淵之中，孤立無援，等待死神的降臨。因為有了這種病，自己也無法接受自己，更無法去面對家人，更何況是親戚朋友。在現今的社會裏，大多數人對愛滋病患者仍未能接受，或多或少都帶有歧視的眼光，所以自己只有懾手懾腳去躲避自己，隱瞞自己，掩飾自己的問題。在患病的這兩年多的日子裏，自己就好像活在真空之中，一切的親戚朋友，兄弟姐妹及自己老友都謝絕探訪，謝絕會面，拒絕透露及交待自己的行蹤。

所以我幾十年來的一班老友都對我產生不滿及反感，都在指責我，罵我不把他們當作老友，有病也不轉告給他們，扮偉大、玩神秘等……對這些指責，我深感無奈。然而，我又可以向他們講些甚麼呢？其實，在我「康復」後，我第一時間就向所有的老友作過交代，他們對我的「交代」是否滿意，接受或體諒呢？這些我都沒有刻意去探討，因為我和他們講的都是假話，每次的老友茶聚或歡宴，我同樣講的都是假話，久而久之自己心裏也覺得難受，為何自己不可以說真話呢？為何硬要自己披着一件虛假的外衣與朋友相處呢？這樣虛假的生活模式，我實在無法再維持下去，我覺得我自己已經不是他們的老友了，至少我自己不可以把真心說話與他們交談和分享。老友，本來就是知己、知彼、知心的好朋

友，但今時今日，我與他們的交往已經不是坦誠相對，無論談話的題材，日常生活的興趣，都缺乏了共鳴。因而，彼此之間的友情就漸漸地淡薄了。老友之間的感情也隨着時間的消逝而慢慢蛻變，變得無聲無息，無蹤無影了……

的確，因為自己身心的轉變，變得失去過往很多好朋友、老友記及知己。然而，慶幸的是上天仍然眷顧世人，祂是不會置我們這些不幸的人於不理。上天安排我生長在一個醫療福利較好的社會裏，又賜給我醫療技術高明的醫生，訓練有素的護士姑娘，助人為樂的醫務社工及社會上各個愛滋病服務機構的工作人員。對於他們的親切關懷，摯誠的問候及耐心的照顧，使我感到無比的幸福與欣慰。面對他們，我覺得自己恢復自我，有真我個性及自信，都實實在在的；面對他們，我可以暢所欲言，推心置腹，毫無保留地傾訴自己心聲與真情，用不着去掩飾自己。

既得到他們的認同與接納，又得到他們熱情的支持與鼓勵，使我深深地感到，原來他們才是我真正的知己、老友。所以，回顧過往，對比現在，我得到的比過去失去的多，我要珍惜現在，面對將來，勇往直前，接受新的挑戰，重新融入社會，讓有限的生命，綻放無限的光彩。

(第10期 2001年2月)

走過的心路歷程

一家屬 

回想十年前的一天，丈夫說他要等待一個關係我們未來歲月的重要結果，不知是甚麼緣故，當時好像有感應似的，我主動問他是否關於愛滋病的。啊！原來這個關係我們未來的 - 正是愛滋病病毒抗體測試的檢驗報告。因他擔心我和女兒也可能受到感染，於是坦誠相告。

我們盼望測試結果會有奇蹟出現，然而最後我和女兒雖沒有受到感染，但他已成為愛滋病帶病毒者的事實，是不能改變的了。

這正是我們的女兒出生後5個多月的日子。其時我們已經結婚5年多，自覺跟丈夫感情十分穩定，更隨着女兒的出生，憧憬着充滿幸福的未來。在此之前，根本沒有想過愛滋病這名字會與我的生活扯上關係，怎麼可能竟會發生在我們的家呢？

畢竟我們已共同生活了5年多，我知他對我們是充滿歉疚的，我沒有深究他感染的原因，更沒有想過在這時離開他。初時，丈夫和我仍繼續我們的工作和生活，生活上像沒有甚麼大轉變，其實自己內心無奈、不忿、忐忑的感受真不足為外人道。不知是否有着逃避的意識，有好一段日子不其然對丈夫的態度趨於冷漠，只把全部精神寄託在女兒身上。

1996年，當時女兒已4歲了，丈夫的 CD4 指數低至令我感到憂慮，身體狀況明顯較差，可是他沒有在我面前抱怨。幸好這時研究成功的「雞尾酒」療法剛面世，因此，丈夫的病情得到有效的控制了。

由於過去數年丈夫很努力修補我們的關係，對家庭積極的付出。反思起來，丈夫成為愛滋病帶病毒者，反而使我開始對生活與生命有了新的體會，為甚麼我要選擇了消極的心態去生活呢？而不是放下心理包袱，以平常開朗的態度去面對呢？我們總不能一直背負着過去而生活的。

從當初不能面對、無奈、冷漠、憂慮等負面情緒中，轉化成為平常心生活的態度，其間內心經歷的千迴百轉實無法以有限的筆墨來形容，但我相信丈夫豁達的性格是我們轉變心態的動力來源。

十年過去了，目前雖然暫未能根治這病，但我們身在香港，只要肯就醫，根本無需擔心沒有途徑及金錢問題；相反，落後地區的人民並無選擇權，若不幸染病，就只有無奈地等候死亡的來臨，我們不是更應珍惜和感恩嗎？

我們已把愛滋病視為一般的慢性疾病(如：肝病、糖尿病等)看待。我想丈夫和我都有足夠的準備並以平常心來迎接未來或好或壞的轉變。因為生命的素質及生命的意義，是我們要活在當下，不是追悔過去。轉眼女兒已10歲了，未來的日子，我們會同心、用心地栽培這家庭，讓她 在一個身心健康的環境裏長大，更明白人生的意義，以及懂得珍惜生命。讓我借用善終服務會「生死教育」的訊息與大家共勉：「天為生命定壽元，人為生命賦意義」。

(第12期 2002年9月)

病後十年

漢客 

我們向一位愛滋病患者約稿，下面是他得病十年後的一點心路歷程。

十年前，身體轉瘦而常常傷風及發燒，後來發現自己患了愛滋病，最初有點迷惘。因為很容易疲倦，要停止工作，沒有收入，自然要調整生活的方式、習慣及步伐；生活質素相應下降，不必要的消費盡量節省。注意衛生、營養及做些運動，定時見醫生，檢查身體及依足醫生的指示食藥，幾個月內健康便恢復過來如常生活。

愛滋病患者最大的困難是接受現實面對自己。要不要告訴家人及親友；自己是帶病毒者是一個困境，每個人要考慮的問題不同，大抵最重要的是自己及家人的面子問題。我曾與不同國籍的病友討論過這點，結論是家人最初是有點失措覺得意外，但最終還是給予無限的支援及愛護，這是不分貧富、階級、宗教及種族的，這也帶出人類本性的良善一面，我自己的經驗也如是，親友知道我是帶病毒者，完全沒有排斥及歧視，只有更加的關懷及愛護。

這裏我要指出，我今日得以活着，過着相當正常的生活，是有賴於香港良好的醫療制度，從醫生、護士、藥劑師、社工、阿嬌到義工們，都給與我們愛滋病患者最好的照顧，我向他們致以無限的敬意。

這病給我很多障礙及痛苦；這病也給我帶來一些知心的朋友及不少人間的溫情。

有失也有得，人生就是這樣的！

(第23期 2006年5月)



篇章七：大家奔fun樂

「生命的隨想」-「生老病死」，人生必會經歷；縱使在不同的人身上，有不同的形式出現，也不應歸咎於命運，怨己尤人。如阿信的故事所喻「命運是對手，永不低頭…」，那怕「遠處」涇霧迷濛，看不到盡頭，只要努力「活出自己」，積極向前，「活在當下 - 希望在明天」，終能「化腐朽為神奇」，開創美好的明天，使生命更有意義和價值。再說，即使簡簡單單的「一碗芝麻撈」，只要令我窩心愜意，令「我可以快樂」，又何需去計較其實質的價值呢？



生命的隨想

Andy ↗

生活的樂趣，不在乎家財千萬，也不在乎刻意求簞食瓢飲，自鳴清高；卻在乎有沒有一顆恬然平和的心。人是應該義無反顧地往前走，雖然我們很多時會覺得孤獨和寂寞，對自己的不幸感到傷感，體內藏有一枚拆不掉的定時炸彈，不知何時會病發，時刻生活在恐懼之中！無奈，這已是無法改變的事實，把握現在，可以把握的也只有現在，繼續尋找美麗的夢想，每個人都有夢想，凡事放得開，隨遇而安，往好的另一層面去看去想。雖然肉體生命短暫，生老病死的過程，也往往令人無法捉摸。但是，從有限的生命發揮出無限的價值，使我們活得更為光彩有力，在於我們自己掌握；即使再痛苦無聊，想到醫生和護士們的關懷，特別是李醫生、陳姑娘和社會福利部等，對我們的鼓勵和支持；父母親對我的厚望；朋友的關懷，也應感到高興，感到鼓舞。對未來充滿憧憬，對生命熱愛，及對明天充滿希望；相信明天會更好，能知足無求，每天踏實地生活，以真誠無偽的愛心去愛別人；並不斷的學習吸收新事物、新知識，充實自己，擴大自己的生活圈子，直到永恆。死並不可怕，人生匆匆幾十年，自覺活得有意義，大限來時，也覺得不枉此生，死也不怨，自然微笑瞑目。

不要終日愁眉苦臉，疾病容易纏身，邪靈容易騷擾；憂鬱是性格，不是遭遇，事事執着，老往壞處想，茶飯不思，過份擔心自己的病，再強壯的身體亦會拖垮。

讓我們互相勉勵，尋找更大的支持和關懷；勇敢的生存下去，讓生命繼續發光；關心他人，使消極痛苦絕望無助的人，感到人間的溫暖和希望；不再孤獨消沉，抖擻精神和病魔搏鬥，堅定的活下去！

(第2期 1995年12月)

生老病死

小悟 ↗

生、老、病、死原是人生必經階段，但一般人只會接受「生」，而抗拒因「老」、「病」所帶來的「死亡」，究竟死亡是否真的可怕？人生的意義又在那裏？生存又為了甚麼？連串的問題，若在四年前真是找不出答案，四年後今天的我，對人生的價值觀改變，在面對困難、疾病帶來的死亡已不再畏懼。

萬事萬物有開始亦有終結，有如花開花落，人生亦如是，有生存自然會有死亡的一天，不論是誰也改變不了事實，時間一分一秒溜走，由出生後步步踏進老年，然後隨之而來的便是病至死亡，但每當我們遇到關於死亡的事，大多數人的感覺是悲傷的、無奈的。其實世事變幻無常，不會永恆不變，每個人由小孩子一天天長大，每天身體上、思想上都在不斷變化中，昨天的你，其實已非今天的你；就算億萬財富，身體無恙，百年以後，亦歸黃土。

為着死亡而帶來的痛苦、傷悲，只因未能看透人生，若能欣然接受人生的生滅過程，更應當每日反省，將日常生活中的感受，遇到的事物，不論是快樂美好的，還是傷悲、不幸的，都視為人生體驗。以正知正見地分析並為生活借鏡，以策勵積極的人生，不需執着壽命長短，將心安住在對自身及社會有益的事上。

最後心中十分慶幸能生活在香港這片「福地」。沒有戰爭、天災，可以安然地做自己喜愛的事，並有親人常在自己身邊，祈望並衷心祝福所有人都能脫離煩惱、痛苦，積極面對人生及不再畏懼老、病、死亡，締造新的生活和美好的將來。

(結語) 看來面對這病，我們更應該抱着積極的態度：接納自己，過正常生活、勇敢地接受治療、為社會服務。還有，需要知道自己並非孤獨無援，盡量讓別人分擔自己的困擾，並從中獲得支持及激勵。放眼明天，展望將來，努力為生命譜出更有意義的樂章。

(第3期 1996年6月)

命運是對手 永不低頭…

筆者 

命運未必能操縱於自己手中，很多事情的發生，並非是自己可以預計，也未能逃避，既成事實，就不容改變。至少，我得悉自己成了HIV帶病毒者時，便有此感覺。

但，我深信，自己絕對是有能力，決定如何去面對命運的安排。「生有限，活無限」，很喜歡這個廣告口號，誰人的生命沒有盡頭，無論今日是健康，還是帶病，總有一天會捨下這臭皮囊，遠赴天國。然而，在這或長或短的旅途中，有沒有真正的活過－「活得精彩，活得豐盛，活得有意義」，這一切便真的掌握於自己手中。

我可以選擇以放棄的態度去面對命運，每天愁眉苦臉，怨天尤人，在悲傷中等待末日的來臨，也許還能賺得別人的一些同情、憐憫，好讓自己成為名正言順的不幸人。但，這值得嗎？

我情願選擇用積極的態度，去接受命運的挑戰。病毒並沒有剝奪我做人的尊嚴和權利。我要盡一切努力，去令自己活得比別人健康，我相信可如常人般生活，為社會作出貢獻。信念釋放我心底的能量，燃亮生命，譜出歡欣的樂章。

不要自作可憐蟲，無限生機由己創！

(第9期 1999年)

化腐朽為神奇

飛機 

近期打開報章，每每看到一些自殺的負面新聞而感到不舒服！一時之勇，便打電話去電台以個人身份去發表意見，呼籲市民珍惜生命。當日我是以愛滋病帶病毒者身份，說明我曾經歷過的簡短事情，當中包含不愉快的體驗和這病帶給我的痛苦等，最終我都一一克服。其一是得到朋友的關懷鼓勵，再加上靠自己的努力，便是我成功的主要因素。

回憶當初知道自己感染HIV後，身心都感到很傷感、沮喪和絕望。但歸於現實的我，還需要接受這事實的真相，時間流逝當中我經過調節期、適應期和應變期來平伏心情和充滿自信有效地去處理日後的難題。但首要的條件便是自己接納自己！

現在的我性格變得近乎中庸之道了，處理事情的方法每每是豁達和包容，在難題的角度看得遠大廣闊了。既然終日愁眉苦臉、凡事執着、亦不開心；倒不如想一想如何令自己生活過得開心些吧！

去年2001年我更接受過電視台的訪問，及12月1日國際愛滋日的電台直播，均發表我個人意見，以作推廣正面的訊息。我之所以做種種事情，源於亦是為自己做點事而矣，只因我本人是活在這弱勢社群當中，雖然每次都是單獨一人出征迎戰；但事前我必須深思熟慮，心理是否承擔得來？事後亦不會覺得畏縮驚慌。我只希望以我個人力量向社會發放正確、正面的訊息，我們只是長期病患者，都是普通人一個，我只希望得到社會一個簡單的尊重和平等權益。

尤幸我對自己充滿自信和巧妙地運用愛滋病的知識，往往令這腐朽(愛滋病)化為神奇去加強說服力推動正面的訊息以回饋社會，作出丁點兒力量，人活着就是精彩。藉此處不得不提一些人物以作多謝。Loretta小姐是啟蒙我對愛滋病認識的老師；和一班醫護人員、醫務社工等給予我增值自我能力。

祝讀者們愛惜生命和關心身邊愛您的人。

(第12期 2002年9月)

活出自己

心

在這段日子裏，無論是自己的健康，工作的前景，以致周遭的事物，總覺不甚稱心，心情起落之間，從電子郵件中收到一些好友傳來的問候和鼓勵，頓感豁然，很想藉以下兩篇短文與大家共勉。

我不能決定生命的長短，但我可以擴闊它的寬度；我不能預知明天，但我可以善用今天；我不能控制他人，但我可以掌握自己；我不能改變容貌，但我可以展現笑容；我不能左右天氣，但我可以改變心情；我不能事事如意，但我可以凡事盡力。

你明明很不願意買下那件店員拼命推薦的襯衫，卻又擔心他會以怨恨的眼光看你。於是你心裏想的和實際去做的往往風馬牛不相及。就像你明明愛吃漢堡，卻老是莫名其妙地點了薯條。因為你總是擔心別人的反應。別人的反應都只是你的虛擬而已。你真正在應付的不是別人，是你那顆混亂不安的心。一如站在一面鏡子前，不管是正對或背對，呈現的只是個人的影像。你面對或逃避的，終究只是自己。當你覺得全世界都對不起你，別人看見的就是刺蝟般的你。當你覺得天使們都停在你的肩膀上，別人看見的就是光芒萬丈的你。當你覺得沮喪失落能量低迷，別人看見的就是不值得託付的你。當你覺得自在昂揚充滿信心，別人看見的就是值得相信的你。當你覺得沒有人會來愛你，別人看見的就是可憐兮兮毫無魅力的你。當你覺得恩寵滿懷希望無限，別人看見的就是明亮燦爛風華絕代的你。

希望大家能努力的活出自己！！

法國一個偏僻的小鎮，據傳有一個特別靈驗的水泉，常會出現神蹟，可以醫治各種疾病。有一天，一個拄着拐杖，少了一條腿的退伍軍人，一跛一跛的走過鎮上的馬路，旁邊的鎮民帶着同情的口吻說：「可憐的傢伙，難道他要向上帝祈求再有一條腿嗎？」



這一句話被退伍的軍人聽到了，他轉過身對他們說：「我不是要向上帝祈求有一條新的腿，而是要祈求祂幫助我，叫我沒有一條腿後，也知道如何過日子。」

試想：學習為所失去的感恩，也接納失去的事實，不管人生的得與失，總是要讓自己的生命充滿了亮麗與光彩，不再為過去掉淚，努力的活出自己的生命。

(第14期 2003年5月)

我可以快樂

賴佩瓊 香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心主任

大家可曾聽過一個名為周大觀的小朋友？周大觀是一位天才橫溢，卻不幸患上惡性橫紋肌癌的台灣小朋友，他年紀小小卻受盡病魔的折磨。雖然如此，在他承受癌症帶來的痛苦的同時，他不單沒有氣餒，仍然全神貫注創作詩文，寫下他的心聲，我記得他曾寫過以下的一段話：

醫生是法官，宣判了無期徒刑，但是我是病人不是犯人，我要勇敢的活下去。

當您從醫生口中得知自己患上愛滋病時，可有這種如同犯人面對無期徒刑的感覺？好像霎時間失去了一切自由，不能再主宰自己的生命包括快樂，只是默默地、恐懼地等待着死神的來臨。但是周小朋友說得對，患者不是犯人，只是病人而已。主宰生命及快樂的自由沒有被奪去，相反，只要好好利用還有的時間，勇敢的活下去，並且加以珍惜，您大有可能比「一般人」活得更有意義及自由。

1. 生命的意義不在於長短，只在乎可有達到自己的目標

對很多人來說，死亡可能是一件很遙遠的事情，所以他們每天勞勞役役，不去思索生活的目的，日子一天一天的過去，回首以前，卻不知自己做了甚麼。雖然知道自己生命的限期一點也不好受，但是如果這個限期能令您更有計劃地過每一天的日子，這不是比其他漫無目的的人活得更有意義嗎？

2. 為每一天感到恩喜

在早上醒來時，請不要被林林總總的問題立刻佔據您的腦袋，嘗試走到鏡前，對着自己微笑，欣賞自己今天還活着，誓要好好地、愉快地過這一天。

3. 為自己定立短期的目標

快樂及滿足的感覺往往來自自我價值的肯定，嘗試為自己定立一些短期而能達到的目標，例如學懂如何炮製一頓豐富的晚餐或完成某一些短期課程等。令自己生活充實點，發掘自己的潛能。

4. 發掘自己的興趣或令自己快樂的方法

快樂的感覺是要製造的，它不會不知不覺地爬到您的心頭，所以您要設法營造它。例如跟朋友逛街可以令自己輕鬆快樂，何不主動致電他們安

排這些活動呢？如果看電影能令自己不去思索無止境的憂慮，何樂而不為？

5. 記下、拍下開心事

每當情緒低落的時候，想到的事情往往是一些不快的回憶，很少會想起以往快樂的片段。所以，當您經歷快樂的時刻，如朋友送您一條頸巾，請用一本《快樂簿》記下它，甚至用相機拍下它，貼在《快樂簿》內，把它放在當眼的地方。當您不快時，拿它出來看一看，發現生活還有很很多快樂的時刻呢！

6. 了解及愛護自己的身體

很多時候，不清楚自己的情況往往構成最大的恐懼。既然知道自己身體出了毛病，何不多了解這個病的底蘊，跟它和平共處呢？多吃有營養的食物，多跟醫生或護士了解身體的情況，多掌握最新的醫療資訊，那就能打退不必要的恐懼。

7. 保持社交活躍

群體生活往往是憂愁及不快的大敵，因為在人與人的交往中，能令您認識到其他人的生命，甚至他們所面對的困難，知道每人或多或少總有困擾的事情，可能他們的挑戰不比您的大，但總能令您知道自己並非孤身作戰，單獨地面對命運的安排。

8. 善用自己，關心他人

「施比受更為有福」可是一句老生常談的話，但可知道這句說話卻是無比真確。當我們能夠用自己的力量幫助他人，縱使只是小小的一張慰問卡，而令其他病友溫暖無窮，那一種無法形容的喜悅，真是只有身在其中才能意會。所以，與其擔憂不明朗的將來，倒不如善用自己的時間和能力，關心身邊的家人、朋友、病友，甚至醫護人員。

要克服病魔的挑戰及那種生命限期的不安確實不是容易，局外人也未必能想像得到，但只要拋開顧慮，勇敢面對，定能重拾生命的主宰及掌握快樂的自由。

(第19期 2005年1月)

活在當下 - 希望在明天

占占 香港愛滋病基金會 

「生命的意義」、「希望在明天」、「活在當下」這些都是耳熟能詳的詞語，也是我中學時代，老師常常用來做作文及叫我們思索的題目。從前還在唸中學的我，當然不懂領略當中的意思，就算是在大學時期的我，對這些詞語背後的生活體驗也不多；但到現在我才真正了解當中的意思。

在最近的小組聚會裏，有一位剛二十出頭的年青病友義工與我分享了一篇文章 - 「愛滋長期存活者」，希望透過此文章勉勵各位在病中的朋友。文章談到，抗病毒藥物對治療愛滋病當然是重要，但病友的心理質素亦同樣重要，這也是幫助保持健康及提升生活品質的重要元素。而當中也談到大多數長期存活的病友都具備以下的一些特質：

1. 能接受感染事實，明白感染了愛滋病不等於死亡的宣判。
2. 尋找生命的意義及新的人生目標。
3. 學習改變生活形態，注重健康生活的品質。
4. 設定短期且可行的目標，為生命作出改變。
5. 意識到保持身體健康是自己的責任，與醫生建立良好的關係，並積極參與治療。
6. 能得到親友或是其他愛滋病感染者的支持，坦然談論自己的疾病。
7. 增進人際關係，願意協助其他的愛滋病感染者。
8. 留意自己在身體與心理健康的需要，並且妥善照顧自己。
9. 有自信，有堅毅的奮鬥精神，有強烈的生存意志。
10. 能表達自己的需求，學習處理壓力及面對困境。



從這位義工朋友身上，我看到他積極面對人生的態度，和找到屬於自己的人生目標；例如找一份自己喜歡的工作、報讀一些課程、學習新的知識、參加義工服務去幫助有需要的感染者等……他自己也覺得現在的生活比未感染之前過得充實及滿足，感受到自我的價值，懂得珍惜身邊的親人、朋友及所擁有的。他對生命的熱誠，對很多人來說是一股正面的動力，他也給予我對生命反思的機會，也使我感受到「活在當下 - 希望在明天」並不是空談，積極向前、積極面對逆境，使人生活得更充實、更有意義。

其實，疾病只是生命的一部份，沒有人能知道自己生命的長短。如果生命的意義不在乎它的長短，而是取決於你對它的態度，你面對人生的態度又會是怎樣的呢？

(第27期 2007年9月)

遠處

小米 

某地方有一座小島上住着
各種各式各樣的『感覺』
有一天這個小島不知道為甚麼突然要陸沉了

各種『感覺』紛紛搭着自己的小船
爭先恐後要離開這快要陸沉的小島逃命

而有一種叫『愛』的感覺卻不急着走
直到小島沉下去的最後一刻它才依依不捨地離開
但途中它所乘的船卻莫名其妙的破了
它只好抱着船的碎木片在海中隨浪浮沈
並開始找尋其他的『感覺』想向它們求救

首先它遇到『虛榮』
但『虛榮』卻覺得泡在海水裏的『愛』上船後會弄髒它的船
於是便不理會它反而加速離去

『愛』之後又遇到『富貴』
但是『富貴』的船上裝滿了金銀珠寶根本沒位置讓它上船
於是『愛』繼續漂泊……

這次它看到『快樂』
『愛』向着『快樂』求救
但『快樂』就是名副其實的快樂
正不知為了甚麼事情高興着
根本沒留意到『愛』的存在

『愛』唯有繼續漂流再接再勵尋找……

這次『愛』碰到了『孤單』
但『孤單』早已習慣自己一個人孤單
所以還是一樣沒讓『愛』上船

正當『愛』絕望放棄時
突然有一個【人】伸手把它拉上自己的船
那【人】也一樣跟着其它『感覺』找尋另一個可棲身的小島

最後它們找到了一個鳥語花香的小島後
那個【人】把『愛』放下安頓後
又坐上他的船離開這個新發現的小島了
『愛』這時才發現一直沒機會問那個【人】的名字

直到不久後它遇到另一個【人】叫『智慧』
『智慧』告訴『愛』救它的那個【人】其實是叫『時間』

而『時間』之所以會救『愛』
是因為只有『時間』才能肯定及感受到『愛』的存在

所以朋友們
今天我們就來一起
珍惜『時間』
及
感受『愛』吧

(第27期 2007年9月)

一碗芝麻撈

HIVIP

近來很多事情都不順心，剛結束了一段七年多的感情，工作上又多阻滯，前一陣子又被狗咬。總之，信不信由你，那些甚麼李師父、吳師父、蘇師父、麥師父皆說VIP今年犯太歲，果然頭頭撞着黑，令得我心情很低落。

上星期四假期，突然很想到黃X記吃碗麵，於是便老遠的跑到九龍城去。一坐下便要了一碗芝麻撈麵，次次如是。VIP跟這碗芝麻撈的結緣，始於十七年前，那時的我在航空公司工作，但在中環上班。後來調職到機場上班。本來滿腔期盼在新的工作崗位上有所發展，但結果發覺新的工作不適合自己，又打不進去新同事們的圈子，一直都鬱鬱不歡。加上長時間睡眠欠佳，導致嚴重的食慾不振。

由於新同事都不會和我一起吃午飯，我只好一個人跑去九龍城吃，有次見到一間麵店門口大排長龍，好奇之下進去一試。因為胃口很差，加上有點心理上自暴自棄，根本不想吃東西，但空着肚子又沒有力氣去上班，看看牆上的餐牌，最平宜的是芝麻撈，就要一碗芝麻撈吧！

第一口吃下去，眼前一亮，其實所謂芝麻撈，只是一碗廣東人說的「粗麵」加上潮州的芝麻醬和黑醋，加點香菇絲、蝦米乾和葱絲一起拌着吃。但估不到芝麻醬加上黑醋的味道是那麼的調和。如果你嗜吃辣的話，加上潮州辣椒油更是一絕。VIP無辣不歡，曾經試過一碗芝麻撈放了十四匙辣椒油的紀錄，把鄰座搭枱的阿嬌嚇得張口結舌。

過了不久，上司把我調組，新的工作非常之適合我，而且新同事也很合得來。但同事們午飯都喜歡上茶樓飲茶，VIP一向都不愛飲茶，所以一個星期總有兩三次幫襯黃X記。雖然黃X記出名的美食是「豬肉丸」和「魚皮餃」，但我每次都必定會點一碗芝麻撈，胃口好的時候會加一碗「豬什」（難怪黃醫生一直說我的膽固醇過高）。漸漸地，這碗芝麻撈便吃出癮來。



那時的黃X記在九龍城真的很風光，廿四小時營業，門口甚麼時候總有人在等位，舖內又是另一番風貌，由於位處機場對面，客人有：機長、空中小姐少爺、趕在上機前飽吃一餐的遊客、剛下機餓腸轆轤的歸客、附近放吃飯的中學生和我們這些航空公司職員，中英日韓意法德俄印台賓，總之大集會，像一個小聯合國開會似的，很是熱鬧。

沒過得幾年，VIP換了工作，機場也搬了。九龍城的風光不再，食肆生意一落千丈，黃X記的門外再沒有人龍，舖內也再不是聯合國。但每當心情低落時，心裏面不期然會想起那一碗芝麻撈，那管多遠也會跑去吃上一碗。然後會想起當日自己心情最壞的時候，從這份小小的簡樸中得到了一份溫暖和滿足。吃完後彷彿便得到了力量，從新再來，昂然再戰江湖。其實，一碗小小的麵並不是真的有甚麼神奇力量，重點是如果你懂得從生活中最小的事情中知足，那麼很多其他的問題都不足為道了。

十七年過去了，那碗芝麻撈也從當初的十元加到現在的十七元，亦陪伴着VIP度過了無數的人生起跌，每一次，它都帶給我心頭上一點點的溫暖。

(第28期 2008年 2月)

篇章八：杏林路上



杏林路上，「醫」人相伴，縱使沿途風急路斜；
滿佈荊棘，也變得廣闊平坦；風光明媚。

醫生信箱 - CD4

醫生 

問：

病人覆診時總要定期驗血，量度 CD4。究竟為何要量度 CD4 ? CD4 又是甚麼呢？

回答：

淋巴細胞是人體免疫系統的重要一環，淋巴細胞因不同的功能和形態可分為多種，其中的 CD4 和 CD8 細胞是我們比較熟悉的。

CD4 (又稱T4或輔助細胞) 和 CD8 (又稱T8或壓抑細胞) 的工作其實是互相抗衡的，有點兒像中醫的陰陽學說：CD4 誘導其他免疫細胞，並且刺激整個免疫系統的運作，而 CD8 則抑制過份活躍的免疫力。兩者在不同的情況下發揮功用，協調人體的抵抗能力。

愛滋病的出現加深了科學家們對人體免疫力的認識。CD4是愛滋病毒所「偏愛」的目標。受愛滋病毒感染者的 CD4 細胞數目普遍漸減。歐美國家的研究顯示健康成年人每毫升血液有800至1200個 CD4 細胞。當這個數目降至500以下時，一些併發症便會相繼發生。大部份的併發症是一些在健康人體甚少出現的感染 - 「伺機」性或「繼發」性感染。

一般而言，大部分較嚴重的伺機性感染發生於 CD4 數目少於200，特別是少於50的時候。明顯地，量度體內 CD4 數目有助於明瞭身體因HIV感染而受破壞的程度。醫生也喜歡以 CD4 作為藥物治療的指標。例如，當數目少於200時，考慮提供預防肺囊蟲感染 (PCP) 藥物、和於數目少於500時採用抗病毒藥物 (如AZT, DDI, DDC等)。

FLOW CYTOMETRY 是 CD4 細胞測試最常用的方法。香港的衛生署亦有採用這方法。分析病者的 CD4 時，需要注意以下各點：

(一) CD4 細胞數目隨着時間、健康狀況和很多其他因素而變化。對病者來說，這數目的轉變遠比個別數值的意義為大。

(二) 兒童的 CD4 數目比成年人高。供成年人參考的指標並不適用於兒童。

(三) 一般採用的正常 CD4 參考數目，都是參考歐美國家研究的結果。一些初步的研究顯示東方人的 CD4 數目可能較低，原因是測試程序中受較高NK細胞數目的干擾。病者不宜將自己的細胞數目和他人作比較，以免產生對病況的誤解。

(第1期 1995年6月)

後記：

目前，CD4 仍然是愛滋病臨床治療最重要的一個指標，特別在於考慮何時需要使用抗愛滋病病毒藥物。另一方面，CD4 的反應顯示病人免疫水平的重建，以判斷是否可以停服一些預防機會性感染的藥物。過去二十年，醫學界對於評估CD4的水平以決定抗病毒治療，就像鐘擺一樣擺前擺後。現時，國際間傾向早些治療，且看未來的整體結果會是怎樣。

黃加慶醫生 2009年7月

肺結核和肺囊蟲肺炎

周家源醫生 

愛滋病毒破壞人體的白血球特別是CD4淋巴細胞，使人體的抵抗力下降。當身體的抵抗力逐漸減弱，受各類病菌感染的機會也相繼提高。

而由於人體的肺部擔當着呼吸的工作，每天都會接觸到無數的病菌，因此抵抗力低的愛滋病帶病毒者最容易受肺部感染。其中兩個最常見的肺感染病例是肺結核和肺囊蟲肺炎。

以肺結核為例，香港平均每年每一百萬人口中就有一百多宗新的案例(這只是申報的數字，而實際的數字可能高出數倍)而在受愛滋病病毒感染的病人當中，感染肺結核的機會更高，尤其是當CD4淋巴細胞的數量低於每毫升三百五十個以下。一般而言，肺結核的病徵包括發燒、晚間盜汗、疲倦、體重下降、咳嗽、甚至吐血等，但一些非一般性的徵狀，例如淋巴核和食道被肺結核感染的情況卻常發生在身體抵抗力很弱的愛滋病人身上。如病人有以上徵狀，通常醫生會要求病人留痰來作顯微鏡檢查及細菌培植和照胸肺X光來協助診斷。在特別的情況下，也可能要拿大小便、抽骨髓或淋巴核抽針檢查，以便作出一個肯定的診斷。

一般的藥物療程最短為期九個月，而首兩個月服用四種對抗肺結核的藥物，第三個月開始，藥物數量可減至兩種。定時服藥對成功治療肺結核是很重要的。在完成整個療程後，病人也需要長期服用其中一種對抗肺結核的藥物，從而減低復發的機會。

治療肺結核的藥物也有一定的副作用，常見的是引致輕微腸胃不適，較嚴重的可影響肝功能，而其中一種叫Ethambutol的藥物可使視力受損，因此需要定期覆診和驗血檢查。

另一種肺感染是肺囊蟲肺炎(PCP)。當病人的CD4淋巴細胞的數量降至每毫升二百個以下，肺囊蟲肺炎的病發機會就會增高。PCP是一種較嚴重的併發症，估計有八成的愛滋病人會受PCP感染，而其中最少有半數的病人會因此而喪命。受感染者的病徵包括發燒、乾咳、氣促、晚間盜汗及體重下降。病情較嚴重的病人需要入院接受治療。如不及早治療，嚴重的會引致呼吸困難，甚至需要依賴呼吸器維持生命。

常用治療PCP的藥物包括Septrin和Pentamidine；接受高劑量Septrin的病人可能有反胃、作嘔、對藥物敏感而產生的紅疹、發燒和壓抑骨髓的副作用，而有G6PD缺乏^{註一}的病人接受高劑量Septrin時也可能發生溶血^{註二}的現

象。另一方面，接受靜脈注射Pentamidine的病人可引致血壓低、血糖份量低、腎功能衰退和胰臟炎的副作用。幸好，這些副作用會隨着停止使用這些藥物而逐漸減退。

如果曾經患過，又或者是CD4淋巴細胞數目低於每毫升二百個以下的病人，都需要長期服用對抗PCP的藥物，從而減低復發或病發的機會。首選的藥物是低劑量的Septrin。正因採用的劑量低，所以副作用也相應輕微，假如病人因G6PD缺乏或對Septrin產生敏感而不能服用，另一個選擇就是採用吸入式的Pentamidine。病人只需每三至四星期吸服一次。此藥物的副作用很低，但如病人有哮喘病，便可能引致哮喘復發。自從採用了這些預防性的療法後，PCP的發病率已大幅下降。

此外，吸煙會破壞氣管和肺組織，使病人更容易受到肺感染，因此病人應該把吸煙習慣戒除。

註一：G6PD缺乏症

- 6磷酸葡萄糖脫氫酵素缺乏症
- 是一種遺傳病
- 在香港，大概有4.6%的男性和0.4%的女性患有某程度上輕重不一的G6PD缺乏
- 患有此病的人士，體內的紅血球因缺乏此酵素，當他們服用某些藥物或食用蠶豆時，可能產生溶血性貧血

註二：溶血

- 血細胞溶解

(第3期 1996年6月)

後記：

肺囊蟲肺炎和結核菌感染都是愛滋病患者重要的機會性感染，前者多出現於在西方國家，後者則在發展中國家尤為普遍。香港剛巧兩種感染都常見。近年，結核個案作為愛滋病介定疾病逐步增加，形成與肺囊蟲肺炎叮噹碼頭的情況。無論如何，有效預防和治療這兩種感染都是優質照顧本地病患者不可或缺的一環。

黃加慶醫生 2009年7月

憂鬱是甚麼東西？

陳佳鼐醫生 

你知道嗎？一個人有時會無端端地不開心、覺得前途茫茫、似乎在黑暗中完全看不到路的盡頭有一點光線。這樣的感覺，使人自覺無望與無助，覺得做人很辛苦、沒有價值、也沒有樂趣。這樣的思維，使人想起以前所做的每一件錯事、現在所面對的每一個難關，不由得要自貶自責，總是希望能夠躲在被單裏睡個大覺，將一切給忘了。有時，希望一睡不醒，所有做人的煩惱，就可以一筆勾消了。甚至，衝動地來一個大解脫，兩腳一翹，一了百了！事實上，這不是一種正常的思想和認知，而是患了憂鬱病的症狀。

為什麼說是憂鬱病而不是正常的思想和認知呢？首先，正常人不開心，只是因一時環境的人事變化所致，不會讓這種不開心的黑色煙霧籠罩着自己一生的所作所為。這種不正常的現象，就是憂鬱病患者常有的負面思想和認知。同時，這種不開心的情懷，在正常人的心目中，大都很快就會事過境遷、煙消雲散。但憂鬱病的思維和認知，就像不散的幽魂般，纏住不放！日以繼夜，折磨自己。所以如果這種症狀連續維持兩週之久，憂鬱病的存在，就更須懷疑。

除此以外，憂鬱病的患者還可能會有其他的症狀，如睡眠問題(一般會失眠或早醒，但也有增加睡眠)、胃口問題(一般欠佳，導致體重減輕；但也可能會有暴食現象)、行為問題(可能沉默寡言，動作緩慢；但也可能會有激越緊張的症狀)、性生活失調、注意力不集中或記憶不好、無精打采或容易疲倦等等。有些人在清晨起床的時候最差，因為又要面對這個煩惱的世界，無法躲避，徬徨無措。也有些人在夜晚時分最難過，因為腦海裏不斷湧現負面的思想，無法自制，痛苦萬分。這些症狀常會影響到與家人的關係，也會影響個人工作的效率。有時家人會建議與朋友歡聚或出外旅行，以期消除憂鬱的情緒。但是看到別人能夠盡情玩樂，憂鬱病的患者有些反而自感悲傷，抑鬱更深。

憂鬱病的病因可能與生理、心理及社會環境都有關係。生理的原因可能和腦細胞間的相互溝通能力有關，這種溝通常需要一些基本的化學物作

媒介，如五羥色胺、去甲腎上腺素、或多巴胺。雖然在生理上還有許多無法解答的問題，目前所用的抗憂鬱藥物，就是根據這種理論製造出來的，效果也不錯。

心理的病因在基本上是一個「失」字。無論生老病死，在我們一生中總有受傷、生病、被棄、失敗、喪親、或無法達到自己既定的目標的情況，當自己無法接受「失」的時候，悲憤之情就無法消除。悲者因為無法保持個人心理上既有的平衡或達到既定的目標；憤者是因為上天不公平，在芸芸眾生中偏偏只有自己要忍受這種哀情。憂鬱病乃應運而生。

社會環境的變化與個人的習慣和人際關係有關，但歸根究底，也脫離不了一個「失」字。有些人無法適應既有的人際關係，使自己失去平衡(或自尊)；有些人無法適應新的環境，是因為背鄉離境、失去了過去的平衡(或溫暖)。

也許是因為在心理上和社會環境中的問題都牽涉到一個「失」字，憂鬱病患者常無法消除滿腦子的負面思想，就像試驗中一隻無法擺脫電擊的狗兒，只覺得無助與絕望是現實，任憑宰割才是理性的選擇。在心理治療學上，認知心理治療便成為一種重要的臨床技巧。在認知上做工夫，由「失」重建而後能「得」，從被動而成主動，捨消極而趨積極。這樣才可從憂鬱病的漩渦中，一躍而出，恢復正常的生活。

(第12期 2002年9月)

後記：

愛滋病患者因為這個病或其背景因素，較一般人承受更大的心理壓力。憂鬱和焦慮症，是需要轉介至精神專科診治的最常見病症。它們會直接影響病人的生活質素，亦可能減低藥物的依從性，確實需要小心處理。

黃加慶醫生 2009年7月

每年，世界各地均有發表以「愛滋病治療進展」為題的文章，就是因為有關抗愛滋病病毒藥物研究方面的進程實在十分迅速。這不僅為愛滋病患者帶來好處，對其他疾病治療發展方面，也產生了相關的突破，例如乙型肝炎和丙型肝炎的治療方面。

自一九九七年，「雞尾酒」治療方法被廣泛採用後，抗愛滋病病毒藥物的進展主要集中在三方面的改良：藥物的簡易性、安全性和創新性。

藥物簡易性

藥物在發明或再引用方面一直遵照一個「簡單化」的目標進行。現時採用的新藥物對飲食方面幾乎沒有造成甚麼限制。即使有這方面的要求，一般也是要求飯後服用，不必再遭受饑腸轆轤之苦。更重要的是新藥物都幾乎不需要每天服用多於兩次。此外，藥物服用劑量也大大減少。以下一些新研製的藥物充分說明在「簡單化」方面所取得的成果。

Efavirenz 600mg：一顆藥丸相當於以往的三顆藥丸；在睡前服用，僅需服用一顆。

Fosamprenavir：把Amprenavir經新配方配製後再重新引進市場的新藥。這種原有的蛋白酶抑制劑以往從未在香港使用過，主要原因是這抑制劑的劑量太大，每天需服用十六顆，令人難以承受。現在的新配製藥丸每天只需要服用四顆。

Ritonavir-boosted 藥物增強療法：加入小劑量的Ritonavir，就可提高其他藥物的效能，並減少服用劑量，令治療方法更趨合理。Kaletra實際上是由Lopinavir加少量Ritonavir組合而成的藥物。其他的藥物組合包括：Saquinavir或Indinavir加上Ritonavir。

藥物安全性

高效抗逆轉錄病毒療法(Highly Active Antiretroviral Therapy)以實際的功效挽回了不少性命。根據不斷累積的臨床經驗顯示，這種治療方法的持久性亦無容置疑。不過，有關藥物安全性爭議近幾年來不斷湧現，原因主要出自當中的用藥病患者出現血膽固醇過高、糖尿病和身體脂肪代謝障礙。然而，在這種治療方法的益處遠遠超過弊處的論題上，大家還是達成了一致肯定的共識。無論如何，該治療方法所遇到的問題仍是有待解決。在人們期待延長壽命的同時，如何積極處理這些副作用也是十分值得關注的。

論到這方面的問題，值得指出的是一種新型蛋白酶抑制劑Atazanavir，於二零零三年經已在美國獲批准使用。這種新型藥物不會增加血脂濃度，反而具有降低血脂值的功效。最難得的是，該藥物每天只需服用一次。

藥物創新性

我們很容易忘記，在與愛滋病病毒鬥爭中，對手的狡猾程度與人類智慧不分高下。假如具備適當的條件和充足的時間，病毒最終會對所有藥物治療同時產生抗藥性。幸而，在二零零三年，一種令人振奮的嶄新藥物Entry Inhibitor面世，T20現在需要每日注射兩次。這種藥物於未來可期望採用口服方式服用。此外，創新性還伸延至治療過程的監察途徑上。目前在治療失效、早期感染及懷孕婦女方面，抗藥性測試的應用已比較以前清晰得多了。同時藥物水平檢測也可以同時進行。從延長治療時間及最有效減少副作用的層面來說，這都是一種值得關注的監察治療方法。



藥物反覆試驗與實驗

得到病患者參與的藥物臨床研究是藥物科學的基柱。假如在這方面缺乏研究，愛滋病治療將會停滯不前。撇除其他因素，現代治療愛滋病藥物所取得的成就，一方面要歸功於接受臨床試驗的病患者的配合，另一方面，科學家所作的努力同樣是很重要的。此外，一個十分普遍的現象是，臨床試驗對病患者提供的治療是獨有的，在別處是不可能找到。因此，歸根究底，臨床試驗可以為那些接受治療的病患者帶來好處。當然，我們不應該強迫病人參加這種試驗。Helsinki宣言就十分清晰地表明了接受臨床試驗病患者的權益應受保護。在大多數醫學機構中，均設有有關的倫理審查委員會 (Ethics Committee)。根據 Helsinki 宣言精神，委員會負責監督所有藥物試驗中與人相關的協定條款。因此，以前那種參加藥物臨床試驗就如同任人擺佈的小豚鼠的日子，從此永不復再。不過，對病患者來說，在參加這種試驗之前，應該先弄清楚個人的權利和責任。在簽定承諾通知書和接受試驗前，如有任何疑問就應該提出，並要求解答，直至滿意為止。同時，在試驗研究過程中，病患者是擁有隨時退出試驗的權利。

能預知未來的水晶球

過去二十年來，時光就像一個摩天輪不停地轉動。初期令人翹首以待的愛滋病疫苗曾為人們帶來希望的曙光，但現在希望都盡成失望，目前愛滋病病毒正在全球無情地擴散和肆虐。直到今天，我們依舊享用着已沿用八年的「雞尾酒」治療方法。然而，我們未來所面臨的困難與挑戰仍是艱巨無比。我們所追求的愛滋病疫苗今在何方？愛滋病真正的解藥又

要到那裏去尋找呢？還有一個更實際的問題：那裏可獲取支付這些昂貴藥物的金錢？我無法找到一個水晶球來尋求這些答案，相信其他人亦如是。但是，在防治愛滋病的抗爭中，只要我們大家同心協力、委身奉獻，勝利始終是屬於我們的。就這點而言，我們沒有需要找水晶球。

(第17期 2004年5月)

後記：

「雞尾酒」療法的出現，大大改善了病人的預後，亦改變了整個愛滋病回應。但「雞尾酒」治療仍有它的局限，例如：需終身服用；有副作用；和病人壽命仍比一般人短。期望愛滋病科學的不斷發展，可令病人的治療和照顧更加進步。

黃加慶醫生 2009年7月

預防愛滋病 誰做得到？！

黃加慶醫生 

愛滋病是一種新的疾病，令全球因傳染病死亡的個案大幅上升，與禁忌扯上關係，病者受到歧視，但醫學進展日新月異，這種種特性都令它成為極具爭議性及與別不同的疾病。要有效地控制愛滋病的蔓延，除了預防未受感染者因危險行為而感染愛滋病病毒外，提供治療及照顧予感染者亦同樣重要。

預防與治療息息相關，在整套愛滋病計劃內屬於同一個連續體。事實上，聯合國愛滋病規劃署及世界衛生組織都高度重視及推動全球的愛滋病治療，特別在非洲、亞洲及美洲的發展中國家。

感染了愛滋病病毒者或愛滋病病患者是預防這疾病擴散的重要伙伴。在2003年，美國疾病預防及控制中心發表了一份新的愛滋病預防策略報告 (Advancing HIV Prevention: New Strategies for a Changing Epidemic. MMWR 2003; 52:329-322)。它建議應在不同的醫護環境中，加強預防愛滋病的工作。它所羅列的範圍主要有四個，包括：（一）在醫療系統中提供更多自願性的愛滋病病毒抗體測試，（二）進一步阻斷母嬰傳播，（三）推行新的模式 - 在醫護環境外加強診斷愛滋病病毒感染，（四）與感染者及其伴侶一起預防新的病毒感染個案。

在香港，衛生署及非政府機構都有提供專門或非專門的自願性愛滋病病毒抗體測試及輔導項目。在2001年9月，香港已將愛滋病病毒抗體測試納入了產前的健康普查。香港愛滋病顧問局的「香港愛滋病建議策略」(2002-2006) 的目標是維持香港的感染率在一個低水平。在這前提下，策略性地推展病人的預防項目是十分有用的。

絕大多數的愛滋病病毒感染都是與行為有關，特別是性接觸。感染者從感染病毒至接受治療的過程中，會經過接觸病毒、抗體測試、臨床表徵（或無）及醫護人員的診斷及治療。要有效地預防及控制愛滋病，針對性的活動必須介入，例如伴侶輔導及抗體測試、藥物堅持計劃、危險行為改變及性病篩查與治療。

伴侶輔導及抗體測試：

可以想像，感染者的伴侶會因不安全的性接觸而有機會感染了愛滋病病毒。故此，令伴侶知道有這危險，從而提供輔導及抗體測試，可盡早發現並轉介已受感染者接受相關的服務。若伴侶未受到感染，更可加強預防未來受感染的警覺意識及採取保護措施。

藥物堅持計劃：

現今的高效能抗愛滋病病毒療法，已大大減低愛滋病病發及死亡率。要達致最好的效果，藥物堅持是必須的。在這方面，醫護人員的支援是十分重要，特別是護士扮演着不可或缺的角色。除了病者本身的病情受控，健康得到改善外，因藥物而做到的全面壓抑病毒繁殖亦可能減低病者的傳染性。

危險行為改變：

危險行為的改變，除了適用於未受病毒感染者外，亦適用於已受感染者。控制傳染病的一般原則是針對感染源頭，但在愛滋病預防中，這變得較複雜。要得到病者的信任，照顧他們或提供治療的醫護人員需與病者建立良好的關係。當然，病者亦需保護自己，免再感染其他的愛滋病病毒。外國有文獻指出，重複感染愛滋病病毒是會發生的，亦潛在免疫力下降及感染抗藥性病毒的危險。

性病篩查與治療：

性病感染可以增加愛滋病病毒傳播的機會率。還有，某些性病，特別在女性，是可以沒有任何病徵病狀，故此，美國疾病預防及控制中心便倡議定期為性活躍的愛滋病病毒感染者進行性病篩查。目前，香港在這方面對於女性做得較好，因女性有定期的子宮頸抹片檢驗。但若要順利推行男性的篩查，則要有簡便(user-friendly)的檢查方法。

香港在過去的二十年，因着不同機構、不同人士的參與及努力，相較於不少鄰近地區，本地仍能控制愛滋病病毒感染於低水平。隨着社會環境的改變，感染情況的更新，以及國際醫學的發展，實在有需要定期檢討及制訂本港的防治方針。在可見的將來，環繞着與感染者一起合作的工作會是相當重要和具挑戰性的愛滋病項目。

(第18期 2004年9月)

後記：

預防感染是愛滋病回應最首要的目標。針對感染源頭作相應措施是控制傳染病的基本原則。國際間亦已認定就愛滋病病毒感染者相關的預防工作的重要性。看來，結合預防和治療是本港最適切的計劃模式。

黃加慶醫生 2009年7月

失眠的痛苦

陳佳鼐教授

在夜幕低垂、萬籟俱寂的時刻，大多數人覺得是卸除一日的勞累、好好休息的最佳時候，久而久之就成了習慣。所以睡眠雖說是一種天生的需求，每個人卻有其個別取捨的習慣。除了日出而作、日入而息以外，有些人覺得夜深人靜的時候，是個人反省的時候，有如天馬行空、不受任何干擾。這也是作家喜歡在夜間寫作的原因。有些人在日間疲憊之餘，覺得需要在夜晚，放縱自己。就邀約友朋，痛快地玩樂一番，這也是個人減壓的一種方法。因為睡眠是一種習慣，當你習以為常地、將夜晚的時間當作日間使用，一旦你要早睡時，腦子就一時無法適應，這就是一般人種下失眠困擾種子的一個早期原因。

在科學發達的今日，越洲飛行成了家常便飯，時差的困擾也是常見。時差所引起的失眠，就是一種在短暫期間、不容易改變睡眠習慣的最明顯例子。有些人幾天內就可以適應當地的時光轉換，但有些人就需要一兩週才覺得舒服。更有人會因此而延醫服藥，將它視為一種疾病。這種適應的快慢，可能與個人的性格有關。比較執着或緊張的人，不容易改變習慣，可能需要較長時間的適應；年老或年幼的人也一樣，但後者可能是因為腦細胞減少或未成熟的原因。

再說，現代的社會，工作成了生活中很重要的一環。不容易適應睡眠的人，自然會擔心明天是否能準時上班。越是在生活上重視或依賴日間工作的人，就越怕失去工作，晚間不能早睡也就變成了每晚的憂慮。所以許多人會因此而數綿羊、掩耳蒙眼，祈求早睡。不自覺間已產生許多焦慮，這就形成了欲速不達的局面，失眠就變成了唯一的後果。事實上，除了焦慮，其他情緒的變化，諸如憤怒、抑鬱、驚恐、甚至興奮，都會不利於睡眠。但只有興奮所引起的失眠會受人歡迎，也不會延醫服藥的。當然，如果情緒的變化加深、病態化，形成情緒病或其他精神疾病，包括酗酒症及藥物濫用，都有可能產生失眠的症狀。醫生處方上的藥物，如Efavirenz (EFZ) 及 Zidovudine (AZT)，也可能產生失眠的副作用。

總括說，失眠問題，與其說是一種疾病，不如說是一種症狀。這種症狀，可以在日常生活中出現，也不一定需要延醫服藥。它也可以在不同的精神疾病（甚至其他身體疾病）中出現，這就要治療該種疾病，才可以使失眠消失。總之，處理失眠問題時，最重要的是找出失眠的原來病因，然後才可以對症下藥，藥到病除。千萬不要隨便亂用安眠劑或鎮定劑，長期服用這些藥劑，可能產生依賴現象。如果需要使用安眠劑或鎮定劑，也只宜作短期性或間斷性使用。近年來，有些短效性的安眠劑，睡醒後沒有頭昏想睡的副作用，所以頗受歡迎。但這種安眠劑，因為藥性很快，睡前可能會有如夢遊或夢話的現象。服者應該在臨睡前才服用，減少不必要的麻煩。

(第20期 2005年5月)

後記：

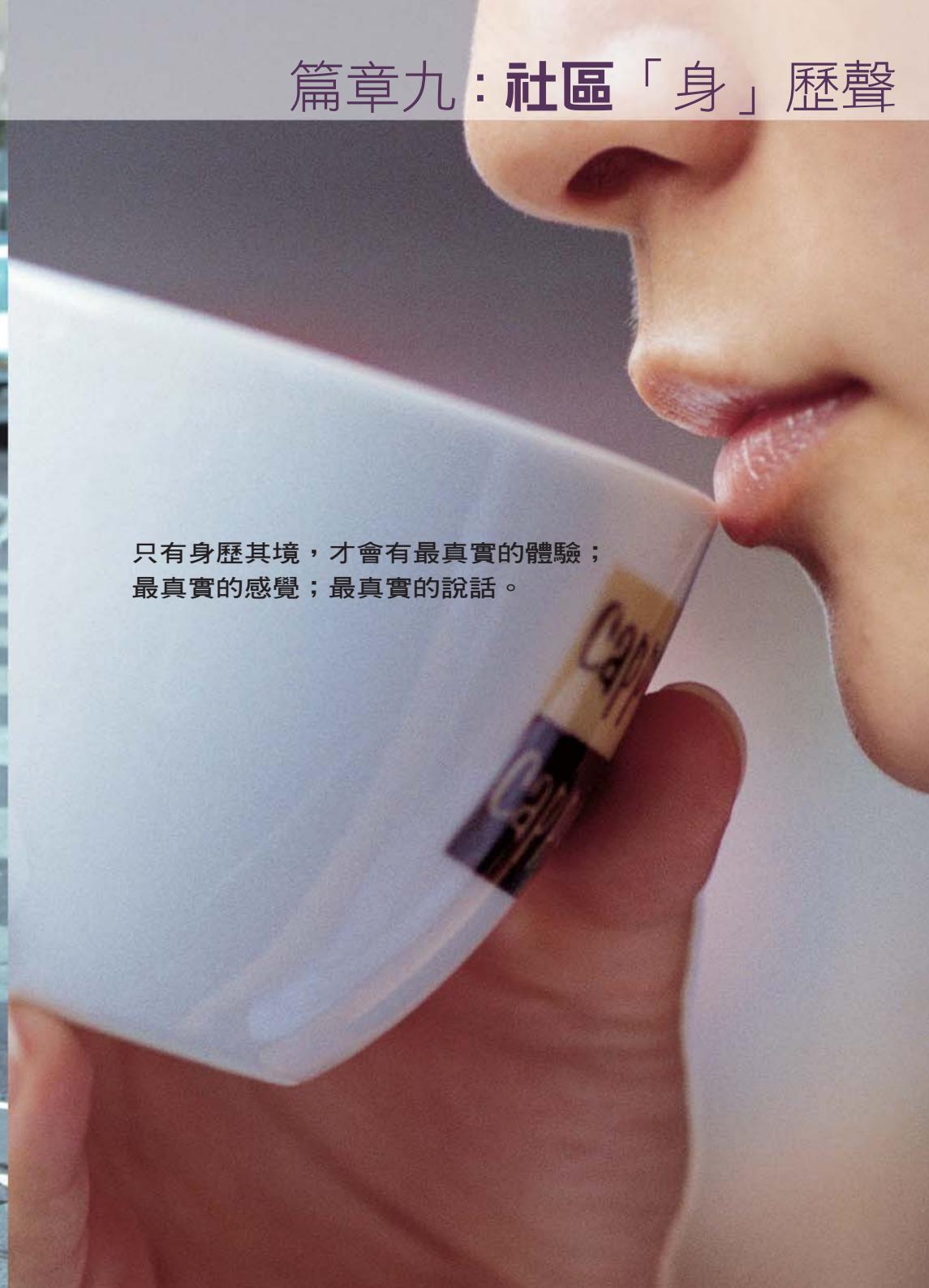
失眠像是現代人無可避免的事。愛滋病患者因心理、精神或其他的問題，很容易與失眠扯上關係。正如陳教授所述，需要找出根本原因，才可對症下藥，有效地處理失眠。

黃加慶醫生 2009年7月

篇章九：社區「身」歷聲



只有身歷其境，才會有最真實的體驗；
最真實的感覺；最真實的說話。



衝口而出

小玲 ↗

最近，一位朋友和她的大學同學搞了一次踏單車活動，我也跟着去。她的同學我全部都是當天才認識的。可能大家都是年青人吧，很快便玩在一起，有說有笑，蠻熟絡的，根本不像是首次見面。我的「駕駛技術」不太高明，所以沿途每每落於人後，但他們都相當照顧我這個「弱質女流」，總算能完成全程。

之後，大家去了沙田某酒家吃晚飯。

席間，由於我們九個人擠在一張八人的桌子，我便拉動自己的椅子，騰出一些空間，希望大家可以坐得鬆動些。我叫我的朋友坐過一點，但她可能不想讓我坐得太擠不舒服，因此並沒有移動椅子的意圖，我便開了個玩笑：

「坐過一點吧，我沒有愛滋的！」

豈料此語一出，竟然全席無聲。兩秒之後，幸好伙記送茶芥來，有人主動問其他人要不要洗杯子，大家的談話才陸續恢復。

當晚我和朋友通電話，問她到底是怎麼回事，她才告訴我，同桌確有一位愛滋病患者。

「為甚麼不早說呢？預早告訴我便不會亂說話了。」

「不事先告訴你，是因為免得你心裏有成見……」

「我不是那麼無知的！我也知道和愛滋病人同桌吃飯不會感染愛滋病！」我抗議道。

「那還算香港政府的宣傳有些作用吧！怎麼，現在知道了，有沒有不安或者害怕？」

「那倒沒有，只不過這是在我認識的人之中第一位愛滋病人，所以感覺有點難以形容。以前總覺得這病離自己很遠，想也沒想過會有機會認識愛滋病人。你們知道這事已很久吧？是不是所有同學都知道？」

「不，只有較熟絡的一班才知道，但是大家都沒有太過大驚小怪或者排斥他，吃飯上街的聚會還照樣預他的份兒。其實，從外表根本看不出他有病。」



「是了，你還未告訴我究竟是那一位！」

「是那一位都沒關係，既然你也認不出來。」

收線後，我想到兩點：

第一，是不是大學生的頭腦特別開通呢？又或者是他們所受的教育令他們可以開明地接納愛滋病人？還是那位愛滋病人幸運，有一班不排斥他的同學呢？因為我估計多數的愛滋病人都不太敢把實情告訴別人，又或被人知道後實際遭到不好受的對待。但有多少愛滋病人在不幸之中仍有這樣的幸運呢？

第二，有時候我們都會衝口而出拿某種疾病或殘障來開玩笑，例如看見朋友咳便取笑他「肺癆」；遇到朋友腦筋動得慢一點便笑他「癡線」或者「白癡」；再如「盲」、「聾」、「啞」、「跛」等字眼，我們也常常不經意地在公眾場合拿來開玩笑，如果某次碰巧旁邊就有這種病者或殘障人士在，所謂「言者無心，聽者有意」，有時候真可能會傷人而不自知。

(第5期 1997年6月)

紅絲帶不是用來裝飾的

讀者小丸子

由看到一封澄清有關愛滋病誤解的信開始

一天，因工作原故而駐足橫頭磡賽馬會診所，偶然在診所地下的母嬰健康院內看到一封信，內容大要是有一位女士在得知診所二樓的「紅絲帶中心」是一所與愛滋病有關的中心後，便很擔心她的嬰兒可能因為到健康院而感染到愛滋病。於是紅絲帶中心便作一些澄清，當中包括愛滋病病毒的三種傳播途徑(即性行為、血液、及母嬰傳播)以及紅絲帶中心其實是一所推廣有關愛滋病的教育及研究的資源中心，不是用來治病的診所(但即或是診所又如何？)。

看罷此信，不由得不讚許這位給予意見（其實可能不滿地投訴）的女士，因她至少已做了三件好事：首先，她示範了如何用「和平手段」去作出訴求；其二：她為有關的愛滋病工作者締造了一個良好機會去宣傳有關愛滋病的訊息 - 該診所內便有多處張貼了以上所提及的富「教育性」的信件；其三：她可能已為政府在抑壓高企樓價上提供了新靈感 - 在各處興建大量的愛滋病資源及教育中心。

說回來，這位女士對愛滋病的誤解究竟是出於不理解？還是不接受？倘若是不理解，這便是很正常不過的事了。因為當人人對身邊與自己無甚相干的人和事皆漠不關心時（「難道愛滋病不是某類人才有的病麼？」），一個人不清楚愛滋病的傳播途徑而時刻感到生命威脅又有甚麼值得稀奇？

況且，我相信對於愛滋病者而言，一百個人的漠不關心似乎也遠不及一個人的「言」之「可畏」（「人言」有多「可畏」？據說阮玲玉也是死於「人言可畏」之下），我曾聽說過一些愛滋病者最害怕的，往往不是死亡，而是別人的冷嘲熱諷、批判，甚至是歧視。事實上，我們每人皆有自己的痛處，有誰願意自己的患處被一次又一次的觸痛以致變得麻木而不再感到痛楚？而又有誰真的有資格去添加別人的痛楚？

對事情的不理解，或許會因認知多了而變成理解，但是如果既不肯接受，亦不肯了解，那又該如何？

或許，我們都曾將紅絲帶繫於襟前，但我們可知道自己的父母、兄弟、姊妹、朋友……正在對抗愛滋病，還是愛滋病患者？

(第5期 1997年6月)

子鷺媽咪寄出的信

慧

親愛的姨媽：

知悉你已參與九龍灣麗晶花園居民的抗議行動，反對健康中心太接近民居，你擔心中心的X光診療時所發出的輻射，又擔心性病、皮膚病、愛滋病的病者所帶給你們的困擾，你們更恐懼風向會把細菌散播在空氣中，又怕冷氣機的運作帶給你們噪音的滋擾，諸如此類、形形式式各種理由，帶來給你們一連串內心的恐懼、憂慮，這都是可以理解的。因為一開始你們已抗拒接受興建這座綜合大樓在你們附近，才導致你們產生這麼多不必要的顧慮，你們所不滿的是因為看見有一座健康中心展現在你們眼前，潛意識一切不必要的驚慌也從內心擴大起來，互相傳遞盡是負面訊息，或更因這座大樓間接地損害了你們的利益(樓價)，你們一切的反應，在常人來看是正常的，但你們所憂慮的一切理由，卻顯得不合理的，因為衛生署已透過社區聯絡小組按居民要求，會量度區內的輻射情況；你們所擔心的求診病人會令環境複雜了，但所有求診的病者，只有少數是吸毒人士來嘛，為甚麼要嘩眾取寵來誇大事實呢？你們所驚怕的愛滋病，今天已發展到多層面上，不同階層的各類人士，也會有機會受感染，包括年輕一代的異性戀者、因輸血而受感染者，又或是從丈夫身上感染的一群婦女等等，他們不過是普通人而已，這對他們來說，公平嗎？從你們的行動中，你們一直所針對的對象是愛滋病人，你們擔心細菌會從空氣中傳染，姨媽，請不要去歧視這些病人，他們不是傳染病人，他們的病只能夠通過血液接觸、性接觸和母嬰傳播才會受感染，他們比你們更害怕其他傳染病的細菌會侵襲他們的免疫系統，導致他們身體機能受損害。

其實，你們所驚怕的事情可能每天已發生在你們的生活中。分分鐘可能奪去你們寶貴的生命而為你們所忽略的，只不過你們不肯面對現實及自欺欺人，例如街上的空氣質素污染指數，高度驚人，每天在街上跑來跑去的就不怕感染肺病等空氣傳染病嗎？擠迫的地鐵車廂內，羅湖火車站過關的人潮，人逼人的那窒息空間，你又會否想到站在你身旁的人，會



否有甚麼傳染病呢？也有可能是你的鄰居或食肆內的人群中，也有你所驚怕的疾病呢！公眾場所中的飲食器皿，有徹底清潔消毒嗎？或那拿着大鑊鏟的會否有甚麼病嗎？會否有公德心或衛生嗎？這些日常生活中有機會直接與我們接觸的你們不懼怕，反而去懼怕那完全與你們沒有直接接觸，只是萍水相逢、擦身而過的陌生求診者，你們低首思量，這不是歧視，是甚麼？

姨媽，我也曾經告訴過你，我們與子鷺生活了十多年，後來還親自照顧子鷺直至他離我而去，我們一家人也沒有感染到愛滋病，其實，個人沒有注重衛生，日常生活起居骯髒，不要說愛滋病，其他甚麼傳染病、病毒，也會隨之而來，不要把藉口推在別人身上，最要緊是做好自己、注重公眾衛生和清潔，愛護香港的生態環境，那麼，根本甚麼病毒細菌也不怕。要是人人都抱着自私，避開病毒但又不斷製造細菌的根源，那只有更可怕的變種病毒，比你們所驚怕的病更要駭人。希望你們有一顆包容，體諒病患者疾苦的心情，給回他們一點空間及自尊，好嗎？也許不幸地，有天自己也身患疾病時，同樣需要別人扶持、關懷、體諒，如別人對自己排斥、鄙視時，自己會感受如何呢？人與人之間需要的是一份尊重、愛心、包容，沒有了愛，那心靈是枯涸的，空有外在的軀體是空殼來的，姨媽，燃燒自己而能夠去照亮別人是一件有意義的事情啊！勝於在有限的塵世中勞勞役役的去追求那外在的糖衣。

姨甥女 慧

(第8期 1999年9月)

愛滋我關心

聯合國愛滋病規劃署香港大使 - 楊千嬅

每年12月1日是國際愛滋病日，紅絲帶中心當晚假九龍香格里拉酒店舉行了一個名為「愛滋我關心」的派對。著名的年青人偶像歌星楊千嬅小姐是其中的一位出席嘉賓。楊千嬅小姐已被聯合國愛滋病規劃署委任為香港區的大使，作為推動香港的愛滋病教育及宣傳，任期兩年。很高興「紅絲帶」當晚能夠和楊小姐作了以下的「專訪」。

記：成為聯合國愛滋病規劃署香港大使，未來兩年會有甚麼任務和活動？

楊：我在未成為大使前，已經做過一些關於宣傳預防愛滋病的工作，好像很久以前與陳奕迅和何超儀出過一張唱片，主題是關懷愛滋病患者的，接着到「我們不哭了」這首歌。我認為找藝人擔任愛滋病大使是可以較快將一些正確的信息帶給其他人，尤其是一些年輕人。

未來兩年我可能會探訪一些愛滋病患者，我會要求不要安排傳媒訪問，這是對被探訪者的基本尊重。另外，我又會拍一些宣傳短片及灌錄一些主題歌曲的，是關於性教育及宣揚預防愛滋病信息的。此外，我可能會參與一些大型的活動。

其實現在年輕人最重要是「知」，因為若他們不知，自然會感到好奇，如果他們循一些不正確途徑，知道一些不正確的性知識，又跟着去做，這是最危險的。而香港的青少年性教育比較少，香港人對性方面也較保守，很多青少年對性都是很無知及充滿好奇，所以灌輸正確的性知識給青少年是很重要的。

記：聽聞妳從前是護士，妳可曾接觸過愛滋病人？當時妳對這病有何看法？

楊：其實我做過護士一段短時間，當時都曾接觸過一些愛滋病人，例如有些是吸毒者，他們經共用針筒而染病，以及一些因受被污染血液製成品所感染的。我想現在的過濾制度改善了就比較好一些。又有一些人經性接觸而感染到。最初第一年在醫院實習時，因不大清楚愛滋病，我都會害怕，例如在餵飯給愛滋病人食時，都會戴手套，其實這樣做會很傷害病人的。後來對愛滋病認識多了，就沒有這樣做，還會勸其他人不要這樣做。當然同病人做一些有血液及糞便接觸或其他一些有機會受感染的檢查時，就要戴手套及採用一些預防方法來保護自己，其實同其他病的病人做法一樣，並不是特別對愛滋病人才會這樣做。

記：妳會不會對愛滋病人有特別的看法？

楊：不會。其實在醫院當夜更工作的時候，我都會有機會同一些愛滋病人傾談，開解一下他們，他們會知道還有其他人會關心他們，並不是所有人都帶著有色眼鏡去看他們。第二就是不用給他們一些特別照顧，或者分隔開他們，對他們就像對其他病人一樣，他們就會覺得舒服些，因為病人的心理因素都很重要。

記：家人和朋友知否妳已成為聯合國愛滋病規劃署香港大使？他們知道後有甚麼反應？有沒有開妳玩笑？如有，那妳又如何回應呢？

楊：我想他們不會笑，如果那人是成熟的話，生活在這一個社會，這個年代，他們都應該會有遠大的睇法，並不是只為自己而活，都會關心社會和其他人，我想他們都會支持這類工作。在我做護士的時候，我的家人和朋友都知道這些情況，我想他們都會和我一樣的關心其他人及支持我做這份有意義的工作。

記：如果有人真的開妳玩笑，妳會如何回應？

楊：我想我會不開心，我會請他們坐下來慢慢說，我會問他們有甚麼好笑，會聽他們的看法，及告訴他們有關愛滋病的正確知識，令他們明白愛滋病是甚麼一回事。其實此病並不令人害怕及可笑，因為宣揚愛滋病正確的訊息是大使工作的一部份。

記：最後妳有沒有說話可以和我們的病者及家人講？

楊：我覺得好恐慌好絕望是會有，因為由不知道到知道，他們感到害怕，是正常的事。我希望他們可給自己多一點時間，慢慢去適應，看自己有甚麼事情想做，慢慢投入這個社會，可以像其他人一樣工作。不要逃避。雖然醫治愛滋病比較複雜，同時要服很多藥，但我們都要接受現實。其實其他疾病都要食藥，只要好像其他人一樣有工作，可以有正常的生活，才是最重要，最後希望正與愛滋病鬥爭的病友，不要自暴自棄。

今次能夠同楊千嬅小姐做訪問，要多謝紅絲帶中心的鄭姑娘為我們安排。在此再次多謝楊千嬅小姐。

(第9期 1999年)



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

聯絡及通訊處

九龍灣綜合治療中心

電話：(852) 2116 2929

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk

網址：www.aids.gov.hk