

與愛同行

Barry - 香港愛滋病基金會

在一次分享支持小組中，我向組員提問：「如果世間上有一種可以完全治癒愛滋病的藥，但只足夠分配給你們其中一個人服用。服用此藥後，這個人將可以完全擺脫愛滋病，其代價是需要沉睡五十年。那你們誰願意去服用它呢？」部份組員表示願意，亦有逾半數人表示會拒絕服用它。

當我深入探討原因時，有一個人這樣告訴我：「從八年前被確診至今，我現已年逾四十，當然我非常希望能夠擺脫愛滋病。不過如果服用這種藥需要沉睡五十年，我敢肯定，所有幫我走過人生谷底的朋友亦已辭世。那麼友情、關愛與支持，這些對我的生命尤為重要的東西亦不復見！」

在場不少組員很認真地點頭，有些則雙眼微紅。

與愛滋病共同生活實在不容易，病友要克服各種各樣的難題。最困難的，可算是要面對社會給愛滋病的標籤。很多病友不敢向家人、好朋友透露自己的病況，擔心他們會有不友善的反應、甚至歧視，只有將所有難過、孤獨、困苦都埋藏在心底。

現在的藥物雖然能有效提升病友的身體素質與健康，可這並不足夠；沒有精神層面上的正面支持，病友活在這個病症下仍然困苦。

如果你一直將自己的病情隱瞞，肯定會明白我的意思。來吧！嘗試給自己一個機會「與愛同行」，孤獨面對不是唯一的選擇！

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

俞肖傑姑娘・吳亞苑姑娘

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



THE BIG 5

梁大夫

特別預防計劃的鼻祖李瑞山教授在出席一次近期的國際學術會議後，論及愛滋病病毒感染者的 Big 5，據說已成為歐洲醫學界當今研究和治理愛滋病的熱門話題。隨著高效抗逆轉錄病毒治療（HAART）的普及，接受治療的人士都不會像從前般輕易患上伺機感染或其他與愛滋病相關的疾病；雖然如此，感染者仍可能會因為愛滋病病毒在身體潛伏造成的破壞、藥物的副作用、年老或持續的高風險行為而出現其他毛病，包括免疫系統，神經系統，心血管，內分泌，消化系統，腎功能，骨骼，腫瘤等問題。Big 5就是泛指其中幾種常見的慢性病。因此，感染者除了不忘吃藥，還要定期覆診接受醫學監察。另外，世界衛生組織估計，最少80%的心臟病、中風和二型糖尿病以及40%的癌症個案是可以透過健康飲食、恆常運動和不吸煙來避免。所以，感染者更應正視健康生活模式。

如果你沒有甚麼惡習，均衡飲食和活躍人生便是你不二之選。但是，香港人常說生活忙碌，運動設施缺乏，要活得健康又談何容易呢！其實很多人想到運動便覺得要前往特定的場所，每天連續做半小時的劇烈活動才有作用，一旦辦不到，就一點也不做！然而，流行病學的研究告訴我們，任何類形的體能活動，若能做得安全皆對健康有好處。從維持健康及降低患上慢性病風險的角度出發，每星期最少有五天進行每天不少於30分鐘的中度體能活動，例如快步行、上樓梯、抹地等使心跳和呼吸較平常急速的日常活動便成了；你亦可在一天裏以多節，每節10至15分鐘的活動來累積每天的「配額」。若情況許可，延長每次的活動時間，加入一些恆常的劇烈體能活動、伸展運動及負重訓練，甚至可以減肥和獲得更多健康的裨益。或者你仍可隨便找到10個不動的原因，歸根究底還是如何看待健康的優次！

想撥出更多的時間和機會進行體能活動，並使它們融入每日生活？看看以下的例子，希望能對你帶來一點啟示：

- 🐾 每天早起10至15分鐘來跳繩、做伸展或舉重運動；
- 🐾 用10至15分鐘午膳時間來快步行；
- 🐾 早數個站下車再步行到目的地；
- 🐾 在上班或回家時多行數段樓梯；
- 🐾 在晚飯後帶孩子或狗散步；
- 🐾 在看電視時進行體能活動，如踏健身單車或腳踏機；
- 🐾 在週末時到公園走走或行山。

一般生活習慣用數週的時間便可建立起來，不妨在新一年為自己訂個具體的計劃，考慮個人的生活環境、健康狀況及運動的喜好，再決定運動的類型、進行的方式、時間、地方和次數，有系統的記錄下來。相信你很快就會享受到動起來的樂趣和奇妙！



擁抱生命

邵姑娘

在特別預防計劃工作了接近三年的時間，今次是第一次以筆會友，但可能亦是最後一次。因為在去年九月尾我已開始了退休前的休假，準備揭開人生新的一頁。早在年多前，當很多朋友知道我有退休打算時都會感到愕然，他們總會覺得我這個決定是早了一點。然後就跟我計算這個決定是如何損失了將來的前途；及隨之而帶來的薪金。若是如此點點滴滴地計算，確是損失不少。但心想，人心裏的富足又是否可以靠這些物質替代？

選擇退休的原因是因為心裏很想做接觸病人的工作，希望靠着自己的專業去關懷病人。我從來相信人要將一份工作做得好就必先要對這份工作有熱誠，否則很難從中找到工作的滿足感。退休後我會到癌症機構做義工，用專業知識和關懷去陪伴病人走那崎嶇的治療之路。其餘時間會專心研讀聖經，勤做運動及關心身邊的人。

不知大家有否覺得時間飛逝。曾經聽過有人說過一句我們也經常說的話「這麼快又一個星期了」；另一人答道「是的，有一日我們會說：這麼快又一生了」。細味這句說話，確有它的道理，還可以鼓勵我們珍惜眼前的日子，因沒有人知道自己還剩多少時間。我都是覺悟此道理而作出人生方向的調較。過去的日子不斷在事業上向前衝，為人生的種種作出安排。誠然這一切都為我帶來安穩的生活；贏得不少友誼和豐富的工作體驗。但驀然回首，同時亦覺得過去是營營役役，很多想做的事並未能達成。人生就是這麼弔詭，當你覺得是得着的同時，亦是另一些的失去。現時的醒悟盼望能帶我追趕時間，及時做回自己應做而又開心的事。我這樣說並不是要否定過去的一切；每個階段都有它的獨特性，按當時的心境意向做了當時應做的事；現在又轉向另一頁，做現時自己認為正確的事。

各位朋友，你現時的景況是如何？可能是有長期病患；亦可能仍要在事業上向前走；有些仍要負起撫養子女的責任。無論是怎樣，多些以感恩積極的心面對，並且珍惜身邊的人。決定了現時應做的事，又盡力將它做好就夠了。此外，還要注意身體的健康，沒有好的身體就什麼計劃也難達成。

讓我們每一天都以喜樂、知足及感恩的心去迎接。



開心一天



今年常常傷風和發燒，後來發現自己發病，驗血CD4較低，身體狀況明顯較差，又失眠，身心都感到傷痛。

我充滿歉疚，有想過在這時離開他，車上打電話給他，說我要回自己家住幾天。他每天放工後都打電話來，問我何時回家呀？每次我都說過兩天吧！

終於回到家裡，我鼓起很大的勇氣，走到他面前，我告訴他：我有愛滋病... 他有點驚恐。我說：「我們分開吧！」他緊緊擁抱我，他說：「我不會放棄你的。」

往後的日子，定時見醫生，檢查身體，依足醫生的指示食藥，注意衛生。三個月後，健康便恢復過來，如常生活，但心理包袱並沒有放下來...

有一天，街上聽到有人說：「開心一天，唔開心又是一天！」之後，我時常記在心裡。有甚麼比精神奕奕還要可貴？有了健康才有財富... 我開始學習將心事盡量放低。

有賴香港良好的醫療制度，醫生、護士、社工、病友，感激他們偉大的精神！

編者按：

以上是病友亞子的分享。現在的亞子，除了愛滋病，身體還有其他病痛，但是健康已逐漸穩定下來。亞子不單開始接受自己的病，並願意接觸其他同路人，更積極投入義務工作服務。甚麼義工服務？只要時間和能力許可，亞子都必定出席。今日的亞子面上常帶笑容，一片祥和。事實證明，亞子仍然記得那一句：「開心一天，唔開心又是一天！」亞子盡力在每天選擇前者。你呢？

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