



綜合治療中心刊物

2012年5月 第40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

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：<http://www.aids.gov.hk>

全賴有您

Jones 連心社 

『連心社』是香港首家完全由愛滋病毒感染者(PLHIV)自發成立、運作及管理的自助組織。我們的宗旨在於促進愛滋病毒共存人士的參與，發揮助人自助的力量，去協助新/舊感染者面對感染後的生活，提升生活中各方面的質素，並且致力營造一個能讓大家活得開心活得精彩的生活環境。

有效地運用資源是社會上一個重要課題，慶幸於有限的資源當中，我們於五月中將會有空間去開設一個全天候向感染者開放的活動空間『蔚藍中心』，作為一個讓感染者聚腳及交流的地方，讓感染者可以無慮地享用社會的資源，參與不同的小組活動、座談會、講座、義工服務、輔導服務...等。

投身愛滋病相關服務後，眼見不少受到感染的朋友，由徬徨無助不懂面對，到積極生活發光發亮，過程或有艱辛，不好走也得硬走下去，還幸沿途有您！感染者也是一個普通人，他們會擔心、會恐懼、會憂慮；同時他們也會開心、會滿足、會歡欣。您經歷過的，其他人也許有機會面對；您走過的路，其他人也許有需要走一遍。您的經驗您的扶持可以成為其他人的路標，讓受感染的朋友可以積極走下去。

參加不同種類的活動，可以令人心情開朗。就過往經驗，不難發現常常參加活動的朋友相對地較為樂觀積極。現在協助我們籌辦活動的活躍份子，事實上他們一開始的時候不比別人好，有的甚至了無生氣，對任何事情以至生活下去均沒有什麼動力。但當他們開始參與活動，人也慢慢開心起來，變得十分樂觀積極。從他們的笑臉當中可以感受到他們的開心快樂。曾經有朋友表示，參與活動時所得到的滿足感是難以用筆墨去形容。

您都想過開心愉快的生活？您都想活得精彩？您都想參加多姿多彩的活動？您都想助人自助？即將開幕的『蔚藍中心』可以滿足您以上的需要。就等您願意踏出第一步！

不追求天天遇上彩虹，
但展望日日見到藍天！



世界 肝炎日 2012

連醫生 

在 2010年的世界衛生大會上，世界衛生組織注意到病毒性肝炎(viral hepatitis)對全球健康的日益威脅，通過了一項決議，成立「世界肝炎日」(World Hepatitis Day)；旨在引起全球的關注，共同促進和採取行動對抗威脅人類健康的肝炎。從2011年開始，每年的七月廿八日，除了是發現乙型肝炎病毒及疫苗的Dr. Baruch Blumberg (1925-2011) 的生日外，也訂為世界肝炎日。

病 毒性肝炎和HIV一向息息相關。跟HIV相似，乙型肝炎病毒 (Hepatitis B Virus, HBV) 及丙型肝炎病毒 (Hepatitis C Virus, HCV) 可透過性接觸或血液接觸 (例如共用針筒) 傳染；另一方面，HBV及HCV可引致慢性肝炎，肝硬化甚至肝癌；而甲型肝炎病毒 (Hepatitis A Virus, HAV) 及戊型肝炎病毒 (Hepatitis E Virus, HEV) 則透過口糞途徑傳染，主要經由受病毒污染的食物 (例如貝類海產或未經煮熟的肉類和豬肝) 傳播；雖然不會導致慢性肝炎，但甲型及戊型急性肝炎也可引發肝衰竭，嚴重的話可導致死亡，幸好嚴重急性肝炎的情況並不常見。一般來說，HIV和肝炎共同感染者發生因肝炎而引起的併發症的機會較大，所以更加特別要留意。

那 麼我們要怎樣關注及對抗病毒性肝炎呢？首先我們要對病毒性肝炎及其傳染途徑有基本認識，並透過血液化驗得悉自己對甲、乙、丙型肝炎的免疫或感染情況；如發現是HIV-HBV或HIV-HCV共同感染者，為減低病毒對健康的威脅，即使在沒有症狀的情況下，醫生會建議病人在CD4較高的情況下 (CD4 350 - 500) 開始接受雞尾酒療法，並會按照情況包含一些能同時對抗HBV的抗病毒藥物，也會在治療過程中加強對肝臟的監察 (例如安排超聲波檢查，抽血化驗HBV DNA水平等)。另外，如果血液化驗顯示未有感染甲型或乙型肝炎而沒有抗體的話，也應在CD4理想水平 (CD4在300-350) 的情況下儘快接受疫苗的注射；當然，良好的生活習慣，健康飲食及不要酗酒也是保護肝臟必需要養成的習慣。

2 012年7月28日是第二個世界衛生組織訂下的世界肝炎日。趁著這個機會，我們不妨對病毒性肝炎認識多一點點 (肝炎網址：www.hepatitis.gov.hk 或肝炎熱線：2112 9911)，並攜手將這個訊息宣揚開去，一同對抗病毒性肝炎對我們的威脅！



驀然回首

繁忙的都市生活，整天營營役役，很容易忽略身邊早已存在的美善與睿智。年多前的一個早晨，如常的趕着上班。等待升降機的時候，不錯過一分一秒，預先在手袋中掏出智能卡，以便盡快進入工作地點。踏入升降機後，百無聊賴中，看看手上的智能卡，卡上覆蓋着一張年曆卡；我記得那張年曆卡是某年的一月初，服務單位的主管送給我的。那天早上，她拿着幾張卡任我挑選一張，我隨意的便選了這一張，只因那鮮艷、盛放的桃紅色鬱金香，並沒有仔細察看卡上那兩行細字。

小小姑娘

時光流逝，年曆卡一直放在銀包內。兩年多前，上班需要使用智能卡出入，但看着那張職員照，實在噁心，靈機一觸，取出那張年曆卡覆蓋智能卡上，尺寸剛好。一直天天使用智能卡，手握無數次，它只是我進出工作間的工具。這個早晨，這個空間，升降機上升途中，我一瞥手上那張智能卡，桃紅色的鬱金香一瞬入目，因緣際會，我眯着那雙近視散光眼，好奇地細看年曆卡上那兩行字，當下豁然開朗，茅塞頓開—

Forgiveness does not change the past,
But it does enlarge the future.

那年是2003年。



三個人的故事

編者代筆 

Henry 談到小孩子的近況，面上總流露出一份不安。為什麼？作為父母，又怎會想到將病毒傳染給自己的親生骨肉？「我不知道得了愛滋病，太太都不知道...」

孩子因母嬰感染，自出生以來已有這個病...

Irene：「我清楚記得是那一年、那一次、那一個...」她個性開朗健談，身邊不乏追求者。「得了這個病，我已預定孤獨終老，以免將病傳染。遇上他，真的很想跟他一起，但他不知道...」

Vicky已經到了外國開展新生活，想不到工作時暈倒，後來確診得了這個病，失業回港。「我不明白此病何來？」後來想想：「可能他！」「一切都完了！為何不給我機會？」



愛滋病病毒和其他性病一樣，有時連自己都未有發覺，但病毒可以透過性行為期間體液或血液傳染。傳染者自己可以毫不知情，受感染者亦不會立刻發現，直至正式測試確定。

事實上，擁有高學歷、高收入的成年男女，談到安全性行為時，同樣有買六合彩的心態！在親密的性接觸中，也許是百份百信任對方、也許是半推半就、抱着搏一搏的心理，因而選擇不設防範。甚麼安全性行為、使用避孕套？No way！

避孕套不是防毒工具，不能百份百防止愛滋病病毒入侵。但在現行的預防方法中也算起到一定的作用，畢竟要全世界人No sex 並不可行。如果你已經是受感染者，求求你：你忍心將病毒傳染給你的另一半嗎？你忍心將病毒傳染給你的小孩子？

若你未受感染，恭喜你！請緊記：無論你的另一半是男或女，你們親密的性接觸就是體液或血液的交流機會，亦是愛滋病病毒的傳染場合。真的決定今夜「不設防」？

溫馨提示：預防愛滋病，請正確使用安全套。
及早預防，以免後悔一生！

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