



Red Ribbon

紅絲帶

綜合治療中心刊物

2013年1月 第42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>

春夏秋冬

魚仔

古 人道:「一年之計在於春!」大家今年有甚麼計畫?

好 的開始是成功的一半。對一部份愛滋病受感染者來說,他們開始服用抗愛滋病病毒藥時已為自己做好身心準備。這個終身大計一經開始,他們便堅持服藥,即使在服藥期間真的出現一些副作用或不適,他們亦會跟醫護人員溝通,希望調較出改善方案。目的是保持健康,好好生活。對這些受感染者而言,不必理會是春夏還是秋冬,要「開藥」便開藥吧。

有 人說:「春天不是讀書天,夏日炎炎正好眠,等到秋來冬又至...」

對 另一部份受感染者而言,他們明知自己的免疫力下跌、病毒數量上升、健康方面亦已發出警號,可是,儘管醫護人員評估後都苦口婆心鼓勵感染者開始服藥,他們總覺得「是日不宜!」開藥?下次覆診吧...多等一個報告結果...剛剛轉工,等我適應了新工才開藥吧...等過了情人節...有部份受感染者更索性不再覆診了!

的 確,「開藥」-開始服用抗愛滋病病毒藥物,就像是要對著眼前一粒粒藥丸說我願意!你是否願意一生一世,無論晴天雨天、上班的日子、出國的旅途,每天都把我帶在身邊?苦悶嗎?香港人想要港鐵的搭十送一優惠,就得在同一星期內週一至週五,使用八達通付費乘搭港鐵,累積車程滿十次,以免費換領單程票一張。但要服藥換取健康?是一年三百六十五天的療程。

自 古至今人人都追尋秘笈,現今有炒樓炒股全攻略、快速打做八塊腹肌、不用挨餓也可變瘦...你也喜歡秘笈?今期獻上健康秘笈(速讀版)以供參考:

- | | | |
|--------|-----------|---------------|
| ✓ 堅持服藥 | ✓ 正確使用安全套 | ✓ 與可以信任的朋友傾談 |
| ✓ 定期覆診 | ✓ 接受身體檢查 | ✓ 參與有益身心的團體活動 |
| ✓ 適當運動 | ✓ 避免高危性行為 | ✓ 培養樂觀積極的心態 |
| ✓ 均衡飲食 | | |

以上十項,春夏秋冬,四季皆宜!



男男性接觸者群組的愛滋病病毒感染上升趨勢

Philip 

自 從香港在一九八四年發現首宗愛滋病病毒感染病例，我們對抗愛滋病的工作已將近三十年了。抗逆轉錄病毒治療發展迅速，愛滋病已由以往不治之絕症變成了一個受控的病患。接受高效抗逆轉錄病毒治療的感染者，死亡率和發病率都已大幅下降。

雖 然如此，本港的愛滋病病毒感染個案在近年有持續上升的趨勢，男男性接觸者群組的個案上升更為顯著。在二〇一一年，向衛生署呈報的愛滋病病毒感染個案為438宗，是有記錄以來的新高數字，當中性接觸仍是最主要的傳播途徑，佔總數約七成，而單是男男性接觸者群組感染的個案已佔總數的43%。

國 際的研究都顯示，男男性接觸者群組是感染愛滋病病毒的高風險群組之一，當中原因有多方面。首先，在生物學上肛交傳染愛滋病病毒的機會比陰道性交可高出數十倍；另外，各地近年的愛滋病流行情況調查都顯示男男性接觸者的愛滋病感染率比其他群組為高。2011年的本地男男性接觸者社區調查發現，每一百名男男性接觸者中大概有四名已感染愛滋病病毒。

其 次，在行為因素方面，雖然本地調查發現男男性

接觸者持續使用安全套的習慣在過去幾年有輕微上升，但是仍然未如理想。其他行為因素*包括較多非固定性伴侶、進入性和接受性肛交的角色逆轉行為及以對方的愛滋病病毒感染狀況去選擇性伴侶、例如只會與病毒抗體測試呈陰性的伴侶發生性行為，但這行為往往忽略了初期患者在“空窗期”（則指從感染了愛滋病病毒至愛滋病病毒抗體測試呈陽性反應的期間，一般視為三個月之內）的高傳染性。以上種種行為因素都大大增加男男性接觸者感染愛滋病的機會。最後，在社會因素上，近年顯示本地男男性接觸者的社交網絡漸趨多元，使他們更容易在香港與境外尋找性伴侶。

要 扭轉現時嚴峻的疫情，我們需要各方面的努力，包括提高男男性接觸者群組對預防愛滋病的警覺，促進持續使用安全套的習慣和定期接受愛滋病病毒測試等等。讓我們一同努力，齊心對抗愛滋病！

*資料來源: HIV in men who have sex with men, Global epidemiology of HIV infection in men who have sex with men, the lancet Vol 380, July 28 2012



血型和性格

善 

性格是「與生俱來」嗎？相信不同類型的人亦會有不同類型的性格。

近來看了一本由朴東宣著繪的「韓國漫畫血型書」，講述人的性格和其血型的關係。血型分為A、B、O及AB型四大類。書內描述將不同種類血型的人放在同一情境下，由於性格差異而顯示出不同的表現。

內容提及於一幼兒園中做了一個實驗。首先，老師分別把A、B、O及AB型血型的小朋友聚集在不同的房間中。老師把瓷器放在每間教室中，並告訴小朋友不可以打破瓷器。然後，實驗設計者找來一位測試者在各房間內故意打破瓷器，並觀察各小朋友的反應。

在A血型小朋友的房間裡，當測試者的手碰到瓷器時，A血型小朋友都變得很緊張。然後，在測試者的

手不小心推翻瓷器後，小朋友們便陷入恐慌中，有些小朋友更立即飛奔去向老師告發。相反，B血型小朋友在瓷器被打破後顯得興奮，甚至在老師進來問是誰打破的，還會以各種藉口包庇肇事者。至於O血型小朋友，則會擺出正義凜然的姿態。在瓷器被打破後，均擺出一副教訓測試者的姿勢，當老師進來詢問，便會立即告發。最後，冷漠的AB血型小朋友，一開始便表現出事不關己的態度，就算瓷器被打破後，仍然毫不動容。可是，當老師問起時，仍然會如實告訴老師。

大家看畢以上的片段後，有否看到自己的影子呢？對血型性格之說，又有沒有一些新的感想呢？

無論是那一種血型，又或是那一種性格，最重要的是要多了解自己及別人的性格，與人相處時多用同理心，有助促進人際間之溝通技巧，待人處事自然能達到事半功倍的效果。



重新做回一個人

文 

成為愛滋病帶菌者數年了...最初知道感染時，就好像一條大大的刺、直刺入心！加上了情緒病，兩條大刺，就把我折磨到跌入死陰幽谷、不似人形、影響了我整個人的生活模式。健康非常差、沒有社交、不能工作...兩種病的藥物，副作用也頗大：頭暈、頭痛、失眠、肚疴、發冷、情緒渾亂、想自殺、總想住我的一生到盡頭了！用藥幾年，醫生見我的情況需要加上其它輔助服務，就把我轉介到一間專門支援愛滋病病人的服務中心（以下簡稱「中心」）。

在中心裡有社工、護士、物理治療師等。首先，我要感謝社工，是社工讓我在只有黑雲的世界中見到陽光！除了是愛滋病帶菌者，我又有抑鬱、驚恐症，所以每次見社工，她總是很樂意聆聽我心中的抑鬱。因為抑鬱症、思想都十分負面，每次她都很細心和我分析、求證、糾正我所有思想上的謬誤！

隨時間的累積、幾個月後...我的情況開始好轉，與此同時，對我的驚恐症也起了幫助。因為多了去中心，我也開始慢慢習慣了出街、坐車，可以去遠一點！這個對我來說，已經超級大進步！因為之前幾年時間，我的活動範圍，只有屋企，最遠就是去到樓下商場買一點東西。基本上，大多數時間我都足不出戶。有時，媽媽陪

我到對面馬路商場逛逛，覆診都需要媽媽陪，因為一個人出街我會很驚、會頭暈、緊張、很容易便覺得不舒服。

此外，社工鼓勵我參加活動、接觸其他人、擴展社交圈子。護士會舉辦有關愛滋病講座，透過參加講座，我對愛滋病認識加深。而且講座有互動時間，解答疑問，心結少了、感覺又比以前開心！一年後，我的情緒問題大有改善，也不需再靠藥物控制情緒；但我身體始終很弱，接着就由物理治療師協助我，教我做運動、提升整體的健康狀況。經過半年的運動訓練，我身體現在健康狀況提升了很多，不再經常頭暈。現在有氣有力、不會再是被風一吹便病倒，還肥了八磅！

透過社工、護士、物理治療師三方面的配合，我真是好了很多很多：社交、自信心、健康！我在中心接受了一年半來的一條龍服務，真的非常感激！如果要在外面申請這些服務，首先費用、我的經濟能力、百份百沒可能付擔得起。想像一下，要長時間治療，三方面的開支怎能應付？加上我多年沒有工作，衣食住行都靠屋企很久了，還要家人來負擔我的醫藥費？所以這次真好感謝中心上下每一個人，讓我重新做回一個人！

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：_____

所提供的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