

你的 杯還有空位嗎

傑傑 - 九龍灣



綜合治療中心刊物



2013年9月 第**44**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

聽過國際著名華人武打演員李小龍 (Bruce LEE) 講故事嗎？他曾引用日本南隱禪師的故事分享人生和習武的哲理，故事內容大致是這樣：

「一位在大學教禪學的教授邀請了名德智高的南隱禪師問禪。言談間，教授對於禪師的話沒有多大的興趣，只發表自己的意見和理論。

禪師故意將教授的茶杯倒滿，直到茶溢出來了，禪師仍繼續倒茶。教授忙著拭水，終忍不住叫停...禪師停下來說：你就像這個杯子一樣，腦裏充滿了你對禪的看法和想法，卻來問我。如果你想讓我說如何是禪，你得先把自己的杯子空出來啊...」

或許有不少求醫的病人就像是這位問禪的大學教授：這些「問病達人」從互聯網和身邊的朋友等不同渠道搜尋了大量有關愛滋病的資料，加上種種原因，形成了他們對於治療這個病的想法和理論。覆診時，他們最常關心的幾個問題：

- 1 我是否一定要開始服藥？
- 2 遲些開始可以嗎？
- 3 我的朋友有這個病也服藥了，為何不給我開藥？
- 4 我的朋友轉了A藥感到舒服一些，B藥的副作用太多，我也要A藥...

事實上，抗病毒藥物對治療愛滋病固然重要，但病人的心理質素亦不容忽視。因此，醫護人員都會盡力為每位要開始服藥的病人做好準備。然而，當醫護人員如禪師般語重心長地想跟病人談機會性感染、抗藥性、抗病毒藥物等...「達人」心裡有數！「我的CD4細胞數目還可以，再跌一些才考慮開始服藥吧！」「達人」已有自己的想法和理論，決定了服藥、選擇性服藥、不服藥，或不再覆診！

的確，接受治療與否是病人的決定。當自己相信的各項另類療法未見成效，健康卻又亮起紅燈，甚至因病情惡化而要入院留醫，或許真的是時候留一點空間、誠心聽取醫護人員對如何治療的意見呢！

李小龍說：

傾空你的杯子，方可再行注滿...



如果 一顆藥丸可以預防愛滋...

陳醫生

以上的問題饒有趣味，因為已經有人問過，亦已經有科學的答案。再進一步問，如果有一種疫苗，或一種特別的藥膏...的話，你會否採用嗎？

其實，想深一層，不可能有一個簡單的「會」或「不會」。魔鬼往往就在細節中。

最廣泛研究的一種藥物叫Truvada，是一種混合藥物，由tenofovir與emtricitabine合成。Truvada亦是其中最常用於愛滋病病毒感染病人的一種藥物。

研究顯示，每日服用一片Truvada，能減低感染機會44%。

客觀的研究帶來了客觀的數據。可是，主觀上怎樣理解44%的意義可能因人而異。

首先，所有參與研究的人仕是應該有採用安全性行為的。所以，就算採用藥物都應該繼續採取安全的性行為。否則，換來的可能不是減少而是增加感染機會。

其次，怎樣平衡藥物的副作用與這個44%又是一個課題。要知道Truvada就是現在病人服用的藥物，有需要長期由醫生跟進，驗血。已知的藥物副作用包括腎功能衰竭和骨質疏鬆等等。你可能會覺得這樣的預防感染方法跟已患感染者的治療方案其實差不了許多。還有，你須要及早檢查愛滋病病毒感染，不然，在不知道已感染的情況服用Truvada，是會產生抗藥性的。

那麼，有沒有其他少副作用的預防方法呢？

現在已知的，有一種疫苗可以有30%的保護。另外，一種供婦女用的陰道藥膏有39%的保護。副作用是大大減低了，但只有三成多的功效又會否令你安心呢？

以上這些研究，其實是科學上的突破，但「實用」的預防方法始終是要方便、無害，和100%有效才會容易被大眾所接受。



愛 的蜜方

小麥草

想到「愛」，每個人都有不同的經歷和體會。然而，如果你嘗試把「愛」這個字分拆出來，你便會發現箇中奧妙的蜜方：

愛 = 受 + 心 🤲 ❤️ 🤲

對我而言，愛的蜜方就是感受、接受和領受別人對自己的心意。當別人送上心意時，花一點空間來體會、領受，你會感到窩心或絲絲暖意和甜蜜，那麼我要恭喜你，那就是「愛」了。

相反而言，若你對別人的心意毫不體會，甚至拒人千里，那麼你接受不了別人的心意了，對方的心便會感到難堪，甚至受傷，而「愛」也會悄悄地離你而去，此刻對方感到酸溜溜，甚至是苦澀不已。

在工作上，常常接觸不同人士，甚願大家都能播下「愛」的種子，植在每個人的心田上，結出美麗果子，分享箇中的甜美。猶記得在一次義工服務中，對一些受災的朋友給予打氣，當中一位隊友作了一首國語打氣歌，是提及「愛」，在此跟大家分享：

“愛不是一刻感受，愛是個堅定承諾。

因為我愛你，請你好好地生活，愛使我心中有力量。”

最後，我鼓勵你，張開雙手，擁抱家人、朋友、同事、鄰舍的心意吧，那麼你會更深體會「愛」的蜜方了。



七個 答案

阿迪與小編

阿迪，一位外表較實際歲數年輕的朋友仔；已向家人透露這個病；開藥後六個月斷斷續續肚瀉；有工作、喜歡與朋友一起吃喝玩樂；看似開開心心、無憂無慮，但亦面對一些病患者的切身問題...

以下是他對七個常見問題的答案：

編 小編 **迪** 阿迪

編 你知道這些藥要終身服食，當初為什麼接受開藥呢？

迪 驗到有這個病好驚，好怕會死！當時知道有藥食，有得醫，好開心，便毫不猶豫地請醫生為我開藥。

編 你有擔心藥物的副作用和可能造成的各種不適？

迪 副作用的確是有呀！我開始食藥時有肚瀉，瀉完又覺得疲倦，所以盡量留在家中。真的完全適應要大約六個月！

編 要六個月？你有想到放棄嗎？

迪 我信這些藥會幫助我，我相信我可以適應的。反正遲早都要一試，我寧願辛苦一段時間早點適應，總比開始一陣子就停下來好，那時可能會更加辛苦！

編 食藥有影響你的工作嗎？

迪 開藥初期的確有唔舒服，都有請假。後期身體漸漸適應了，身體好些便可如常上班。我認為有這個病唔等於唔可以工作，公司老闆對我好，我覺得有工做會開心些！

編 食藥前和食藥後的健康和生活有何不同？

迪 我好幸運，自從適應期完了，身體慢慢穩定，我一直沒有需要轉藥。我可以如常工作、上街、旅行，家人都說我精神了很多！

編 你決定向家人透露這個病時，有沒有想到他們的反應或接受程度？

迪 當初想法很簡單，我有這個病、我可能會死、我好驚，我覺得要同家人講...家人反而安慰我，勸我接受這個長期病，提我依時食藥、身體自然好！

編 你真幸運，有接受你和支持你的家人。你會向同事或朋友透露？

迪 我覺得同事唔同家人，我唔覺得一定要向同事透露我有這個病。要考慮清楚。

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