



2014年1月 第**45**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
鄭惠美姑娘

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>

給感染者及家人 留點私隱和尊重

魚仔

在香港的公開講座中，你可曾見過有父母分享得悉子女感染了愛滋病的心情？父母又如何正面樂觀的協助患病子女跨越各方面的障礙？

香港藝人黃一山（細龜）在一個公開的親子講座中分享：大兒子確診患有先天性「腦白質發育不健全」，兒子會失去說話能力、缺乏平衡甚至癱瘓。黃一山得悉兒子這個病，一度難以接受，想過跟兒子一同離世，但他最終選擇堅強面對，並與太太協調健全弟弟與患病哥哥的關係。黃一山在分享時仍難忍眼淚，可以想像他當初得悉兒子確診時的震驚、痛心和無奈！

若是孩子確診的是感染愛滋病病毒，你想會有多少家長願意公開分享呢？

一些感染者的家人從不同途徑知道病患者感染的事，不論感染途徑為何，他們都表示接納、支持和關心。儘管如此，這些家人認為「家有愛滋病患者」是個不能說的秘密！秘密外洩，只會被人聯想到男的是同性戀，女的是性濫交！假如感染者是丈夫，他必然是因嫖妓或婚外情將病毒傳染給太太...秘密公開，不僅未獲親友體諒，還可能換來白眼！要是病患者的鄉里關係密切，又或是在港定居的少數族裔，他們更害怕秘密一旦洩露，自己在港和家鄉的有關家屬都會被排擠，後果嚴重。

多年來，香港政府和非政府機構努力加強公眾教育，鼓勵社會人士接納愛滋病患者。可是，病患者和家人仍要為這個秘密擔驚受怕。害怕的程度？怕上司和同事知道自己有這個病，不敢在工作地方依時服藥；怕轉工，因為要填病歷、要做入職前的身體檢查；怕對牙醫講「真話」，怕牙醫因這個病而拒絕治療；又怕眼科因這個病而延誤其手術，還有...總之，就是怕公開這個病而被對方拒絕。雖然我們相信牙醫或眼科醫生可能不是基於這個病而拒絕治療，但是病患者卻因此而後悔透露了這私隱！

所謂「家家有本難念的經」，每個感染者都有他們的故事，他們不是要求特別優惠，只希望得到平等的看待。

也許大家對感染者的故事故沒有興趣，也許大家已經判決了誰是有罪，誰是無辜。事實上，感染者可以是任何年齡、職業、種族的身邊人，外表未必有特別病徵。然而，我們不是要去「偵查」誰是感染者，去揭人私隱、挖人瘡疤！我們可否設身處地想一想，自己是不是也有些秘密要保守？是不是也有擔驚受怕的事？感染者其實已經要為這個病付上一輩子的代價，縱使我們當中已一刀切抗拒這些感染者，然而，我們可否為他們留一點私隱，並給感染者和其家人一點尊重呢？

別再說要坐低！

梁大夫

時 至今日，愛滋病病毒感染者最常見的死因並非典型的機會性感染，而是與愛滋病無顯著關連的疾病，例如心臟病、糖尿病及癌症。除了抗病毒藥物的影響外，這些病患都與我們的生活方式有關。

世界衛生組織估計，通過健康飲食，增加體能活動水平及不吸煙，即可降低近八成的冠心病，九成的二型糖尿病及三份之一的癌症。

就帶氧體能活動而言，成年人應每週進行最少150分鐘中等強度的活動，或最少75分鐘劇烈強度的活動，或相等於混合兩種活動模式的時間，而每節不少於十分鐘。要取得長遠保健的效果，必須因應個人體能和興趣調節活動的種類、強度和時間。如果時間許可，每週兩天或以上進行針對重要肌群的強化肌肉活動（如舉重和健身橡筋帶操），更有額外的好處。

除慢性病患者（如未控制好的糖尿病／高血壓、心臟病、中風或關節炎）及做運動時有特定病徵的人士（如感胸口悶痛或有壓力、暈眩、關節痛）外，一般無需在增加體能活動量前先徵詢醫生。你大可試試回答康文署的《體能活動適應能力問卷與你》，了解一下自己的情況。

你若是覺得沒時間做運動，不妨嘗試用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，或多行數段樓梯倒垃圾，並且記錄下來，你會發現很多諸如失眠、肌肉疼痛、倦怠等小毛病會日漸消減。

體能活動跟服藥一樣，需要持之以恆。擁抱健康，今天就起來吧！

體能活動包括

■ 運動

低等強度 – 例子：散步、伸展運動、舉起練手啞鈴、仰臥起坐、站立對著牆做掌上壓

中等強度 – 例子：快步行、水中有氧運動、打網球（雙打）、在平路上踏單車、包含接與投的運動（例如排球和棒球）

劇烈強度 – 例子：緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩、打網球（單打）、打籃球、踢足球

■ 非運動性體能活動

低等強度 – 例子：站立、洗碗碟、洗熨衣服、煮食、彈琴

中等強度 – 例子：行樓梯、抱小孩、抹地、洗擦浴缸、洗車、做一般園藝工作

劇烈強度 – 例子：與小孩或狗玩追逐遊戲、做粗重的園藝工作（連續挖掘或鋤地）

參考資料：世界衛生組織。二零一零年。《關於身體活動有益健康的全球建議》。<http://www.change4health.gov.hk>



愛是...

忘我

「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。」

這原是描述在戰爭時期，一雙情侶雖然沒有能力天長地久，卻仍堅貞地面對剎那擁有的愛情。可是現在卻被借用來發展「拍散拖」的一夜情觀念。

正如有一份研究報告提到：「傳媒利用英雄、浪漫感而影響青年追求『只在乎曾經擁有』的愛情。不過這是一種退而求其次的觀念，他們大都相信人們渴求天長地久的感情，然而在現實世界卻越來越難得到，所以只好退而求其次，接受曾經擁有的愛情。」

潮流文化是一個符號(sign)，背後隱藏了一些商家所設計的玩意，經財團推廣給大眾。

誠然，我們接收後的而且確能滿足心底深處的渴望和需要，例如是對情慾、愛情等的體驗和好奇。商家為了滿足我們的需求，內容上的渲染就比較色情和暴力，以致令人沉迷、逃避現實、與人疏離，只追求感官刺激，浪費時間、金錢，形成「只顧現在、不理將來」的人生價值觀。誠然，在極短時間內，潮流文化確可舒緩壓力，但時間一旦久遠而沉迷，就很難回頭。例如流行曲雖然可以調劑精神、情緒，但沉迷了就會終日受情緒影響，很難自拔。

媒介就是信息(message)，例如時代曲和漫畫這類媒介本身就是一個信息。由於時代曲限於字數和詞匯押韻的要求，而漫畫又囿於其具體化的表達，以致它們只能傳播具體的信息，例如愛，就以「吻」、「身體接觸」等具體行為去表達，而愛本身的深度意念和抽象觀念就被忽略了。所以，為了滿足自我情感，「一夜情」就應運而生。商家利用人的這種心態大做宣傳廣告，例如某刊物的封面標題：「靠性生活保持青春」，另一本則教人要穿著緊身內褲(briefs)，因為它令「你」玲瓏浮突，可給予對方觀感上的享受等。商家帶出了一種意識型態：喜歡的就要積極爭取，當情感過後，就應拋棄，再購買新穎的時款。所以遇上喜歡的對象，就要極力得到，當碰上更新鮮、更喜歡的時候，就應捨棄之前的。

筆者認為愛是願意捨棄自己而為對方設想，以別人為中心，是一種意志的愛。不是因情感的衝動而要佔有對方，而是一種成全對方意願和了解對方健康需要的愛，以致不需要每天因猜想對方是否忠心真意而終日患得患失。誠然，在現實中因不能掌握「愛」，便形成矛盾而消極無奈的「追求曾經擁有」的一剎那愛情。如煙花一般，轉眼消逝，但其實心靈深處極度渴想「天長地久」的感情。



身邊不同類型的感染者

小編

各位讀者：

你 和我可能認為自己有避孕、有安全性行為，又不濫交，應該可以遠離愛滋病了！的確，安全性行為，有助預防感染愛滋病和性病。

要認識愛滋病，其實就要明白如何有效地保護自己。一般家長、老師和社工可能比較容易由親密關係帶出安全性行為、避免意外懷孕，以及婚前性行為等討論。今天開始，你我應該加入預防感染愛滋病和性病的題目。

看看細V的故事，她當初的想法可能和你和我一樣！細V有避孕，但避孕丸不能避性病、避病毒。後來呢？她因一次下體不適見家庭醫生，沒想到被驗到感染了愛滋病病毒！細V是誰？是2013年出版的一本新書的作者。

- **書名：**《猜情尋：我們的二三事》
- **作者：**細V和其他
- **內容：**愛滋病病毒感染者作者細V以自己與六位來自不同國家與背景的感染者，及他們四位非感染者的伴侶與家人的故事寫成《猜情尋：我們的二三事》，期望透過《猜》引起社會對愛滋病議題的關注，打破大眾對愛滋病/愛滋病病毒感染者在心中固有形象。希望讀者透過閱讀《猜》，消除對愛滋病的誤解和標籤；也希望感染者透過閱讀《猜》，得到一些正面的啟發，重回人生正軌。



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