

# 愛惜 自己

小編



綜合治療中心刊物

可能很多人都對你說過：「愛惜自己！」，而紅絲帶中心早前的宣傳品，也用上這兩個簡單的字「愛惜」。那麼，怎樣才是愛惜自己呢？是好好玩樂一番？還是飽餐一頓？抑或是周遊列國，隨心意而行？

在我看來，「愛」是愛護，「惜」，乃珍惜，所以「愛惜」就是愛護和珍惜你所擁有的一切，包括家人、朋友、溫飽、學習機會、工作機會等等……然後，還有最重要的——健康；但我這裡提出的，不單只是身體的健康，還有心靈的健康；就如如一本「生命熱線」出版的小冊子裡面提到：

「愛惜自己，是不過於責備自己；不輕視自己的健康；不著急……覺得舒服、安全的方式，去照顧自己身心靈的需要。」(\* P.41)

若說身體是支幹，心靈就是支撐生命的食糧。

作為醫護人員亦最怕遇上心靈脆弱，沒有鬥志的病人。因為缺乏心靈支持和心態消極的病人，往往帶著「命運弄人」、「自作自受」等意志消沉的想法；又因失去而感悔疚，對自己做出無邊的自我審判和控訴；加上隨疾病帶來的痛楚和無力感，這些病人傾向容易放棄治療。而欠缺持續性的治療，往往令病人對藥物產生抗藥性，使治療計劃更難於訂立。反之，若病人的心態樂觀，鬥志旺盛，儘管身體情況不理想，通過持續的藥物治療，病人也能在可望將來，很大程度地恢復健康。

因此，不論身體健康與否，做喜歡的事之餘，一定要愛惜自己，珍惜當下！在沒有病的時候，好好保護自己的身體健康，建立平衡的生活態度；在患病時，莫過於自責，以積極正面的思想面對，及早並堅持治療。

請緊記，那怕被世界嫌棄，也不要自我放棄。



2015年9月 第50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

陳曉萍姑娘  
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

# 男男性接觸者的 愛滋病病毒 感染趨勢持續上升

PHILIP WONG

香港首宗愛滋病病毒感染病例在一九八四年發現，不經不覺我們對抗愛滋病的工作已有三十一年了。抗逆轉錄病毒治療近年迅速發展，令愛滋病由以往不治之症變成了能受控的長期病。接受高效抗逆轉錄病毒治療的感染者，發病率和死亡率都有所下降。

雖然如此，近年本港的新增愛滋病病毒感染個案一直呈上升趨勢，向衛生署呈報的愛滋病病毒新增感染個案從 2005 年的 313 宗上升至 2014 年的 651 宗，是有記錄以來最高，比 2013 年的 559 宗上升接近 17%；累積數字達 6993 宗。(圖一)

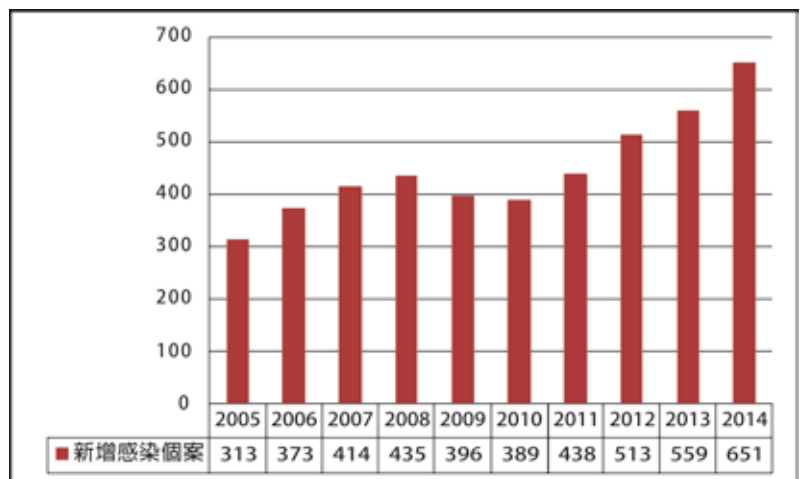
在 2014 年，性接觸是最主要的傳播途徑，651 宗新增個案中，523 人是透過性接觸受感染，佔 80%；當中包括 392 宗 (60%) 同性或雙性性接觸 (男男性接觸) 和 131 宗 (20%) 異性性接觸。

男男性接觸者感染在近年情況愈趨嚴重。在 2014 年，本港共錄得 392 宗男男性接觸者新增感染，佔整體個案的 60%。比 2013 年的 302 宗上升了 30%。相反，異性性接觸感染個案則下降了 11%。

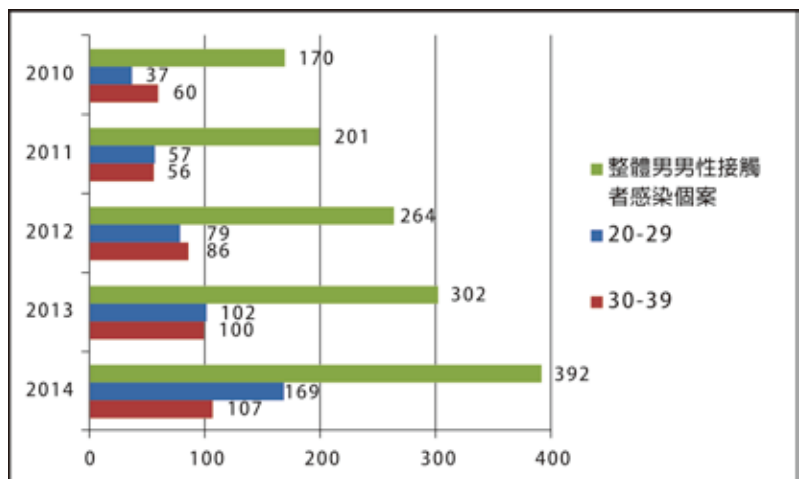
另外，男男性接觸者感染個案的年齡中位數已由 2010 年的 37 歲下降至 2014 年的 31 歲。20-29 年齡組別的感染個案從 2010 年的 37 宗，上升到 2014 年的 169 宗，升幅達 4.6 倍，已大幅超出 30-39 歲年齡組別，可見男男性接觸者的感染個案正快速年輕化。(圖二)

受感染的男男性接觸者大多為華裔人士 (佔 88%)；估計大多在本港受感染，佔 75%，另有大約 9% 在中國內地及 11% 在海外受感染。

(圖一) 2005 至 2014 年愛滋病新增感染個案



(圖二) 2010至2014年男男性接觸者感染個案年齡組別



近年，男男性接觸社群在非政府服務機構進行愛滋病檢測的數目持續上升。在2014年，男男性接觸感染個案主要是由公立醫院及診所（25.3%）和衛生署社會衛生科診所（21.4%）呈報；而由非政府愛滋病服務機構呈報的整體個案比例由2011年的14.4%上升至2014年的21.4%，顯示它們近年在該社群中推廣定期愛滋病檢測愈見成效。（圖三）

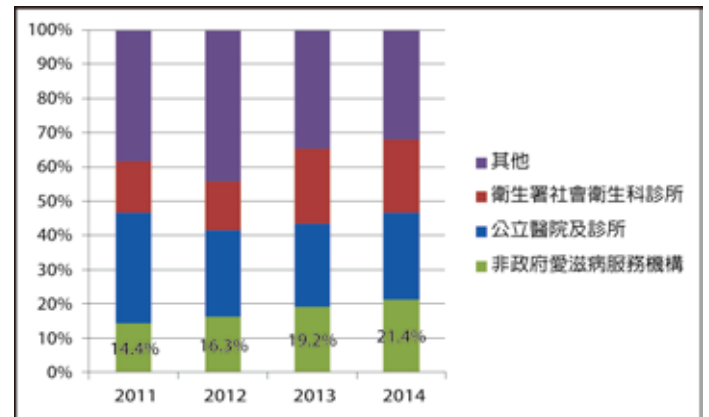
在2014年舉行的「男男性接觸者愛滋病預防項目指標調查」一共訪問了1026名男男性接觸者。結果發現受訪者的愛滋病病毒感染率為5.85%，比2011年的「男男性接觸者愛滋病病毒感染流行情況及風險調查」所錄得的約4%為高。雖然不能排除兩者因不同調查方法導致的差異，然而，有關數字依然明顯較其他高風險社群為高，情況

仍然令人擔憂。另外，在過去6個月內曾與有感情關係的性伴侶肛交使用安全套的整體百分比只有65.0%，數字與2013年度調查的67.0%相近，情況仍然不理想。

好消息是經過過去數年在男男性接觸者社群的愛滋病病毒測試宣傳及推廣，曾接受愛滋病病毒測試（78.5%）和一年內進行測試（62.3%）的比率都有所上升，數字與2013年調查分別所得的73.7%和60.0%為高，這顯示定期接受愛滋病病毒測試的意識已在男男性接觸者社群中有所提升。

現時的情況十分嚴峻，提高男男性接觸者社群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工作刻不容緩。讓我們一同努力，齊心對抗愛滋病，扭轉疫情吧！

（圖三）2011至2014年男男性接觸感染個案呈報來源



# Moments...

Jen

The moment the alarm clock blares, the smell of a perfect cup of coffee fills my snares. Reaching out to turn it off, I quickly stumble off my bed and head for the bathroom. Making sure that I am well groomed, I gathered everything I need for the day. Then go out to the breakfast table and gobble up the piece of the peanut butter sandwich with a cup of freshly brewed coffee. A moment of relaxing and energizing of the day runs through my body and keeps me waking for the lot of the morning.

Passing by a lane, a lovely scent of grass attracts my attention. A chorus of colors in spring shines in front of me. Charming flower beds are setting up. A moment of delight blooms out with pleasing heart, leading to mood of creation fresh and bright. The wonder of life!

The moment the stomach growls, the hungry signal switches on. Instead of hunching over my computer and squeezing lunch time to 15 minutes, I decide to take a proper break. Making my way to find food, noises hear everywhere. It breaks the calm of the morning. Everybody is rushing their way to reach their best food. Some chatting, cracking jokes, grumbling or just enjoying their food. It's magic, the moment the food is in, the energy level boosts up. A moment of renewing and re-energizing runs through the body and it keeps the day smooth.

Driving my way home, I gaze at the vast open sky turning from a baby blue to an autumn red and the clouds changing from cotton white to a flaming orange-yellow. The sun seems to be dancing as if with a twin on the red mirror-like sea water. As I watch the autumn red sun slowly disappear behind the murky blue sea, I softly say to myself, what a glorious sunset. A moment of a beauty and mystifying creation of the nature that leaves behind a great inspiration.

Every moment got its part of appreciation to fill you up!! Revitalizing! Refreshing! Inspiring! Try it out!!



## 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