

成長

小編



生老病死本是常態，
就如花開花落，有燦爛明媚時，
有開到荼蘼時，誰能一生平順？

生老病死本是常態，就如花開花落，有燦爛明媚時，有開到荼蘼時，誰能一生平順？無病無痛？事實上，人生每個階段都是一個挑戰，每段經歷也是一種學習。

人在患病時固然受到很多折磨，但也是這些歷練讓我們學懂放慢腳步，去留意身邊的美好風景，體會到健康的

寶貴，感受到家人朋友的支持和愛護，也懂得慶幸自己生於這醫學昌明的年代。

朋友，在這趟治療的旅途上，得失不少，還看你從什麼角度去看。落紅不是無情物，化作春泥更護花，如果你能夠在挫折中學習珍惜，你就會成長得更堅強，更成熟——這些作為「人」更重要的意義和價值。



2016年1月第**51**期

修訂版

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>

疫苗知多啲！

連醫生

隨著 2015/2016 年度季節性流感疫苗接種計劃的開始，呼籲來診者接種流感疫苗的聲音亦在九龍灣綜合治療中心此起彼落。流感是一種由病毒引致的疾病，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛及全身疲倦等病徵，一般會在二至七天內自行痊癒；然而免疫力較低的人士一旦染上流感可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。以往已有科學文獻証實愛滋病病毒感染者因流感併發症而導致入院留醫的比例較沒有感染者為高，所以不論是任何 CD4 水平的病毒感染者都應該接種流感疫苗，以預防流感及其併發症。

除了流感疫苗外，肺炎球菌疫苗亦是另一種建議愛滋病病毒感染者接種的疫苗。本港現有多種已註冊的肺炎球菌疫苗，除了23價肺炎球菌多醣疫苗(23vPPV)外，亦有13價肺炎球菌結合疫苗(PCV13)。衛生署衛生防護中心轄下的疫苗可預防疾病科學委員會在2014年12月建議65歲或以上人士、及2至64歲有健康風險人士（包括愛滋病病毒感染者，已切除脾臟人士、免疫力缺乏症、慢性病患者及植入耳蝸人士）接種肺炎球菌疫苗。從未接種該疫苗的人可首先接種PCV13，然後在不少於兩個月後接種23vPPV；已接種23vPPV人士可於接種23vPPV不少於一年後接受多一針PCV13疫苗；而以往曾接受PCV13人士可於不少於接種PCV13兩個月後接受23vPPV疫苗，以達致減低感染肺炎球菌及其併發症的風險。

除此之外，甲型及乙型肝炎疫苗也是受建議接種的疫苗，愛滋病病毒感染者應根據本身對此兩種肝炎的免疫能力去決定有否需要接種疫苗。

除了流感疫苗外，肺炎球菌疫苗亦是另一種建議愛滋病病毒感染者接種的疫苗。



Don't Worry, Be Happy, Always Feel Good

Little Blue Angel



“砰！”

我一不小心，把手上的水杯摔倒地上，碎片四散。很奇怪，我一向都對那隻水杯沒有特別的感覺。水杯的顏色不是我喜歡的，杯上的圖案也不是我喜愛的。但…看到它破碎的樣子，我的心也頓然沉了一沉。突然有種酸溜溜的感覺，腦海突然浮現出我收到那隻水杯的情景。那時，我是一位初中生，兩位同班同學在我生日天送上那隻水杯。當時的我是開心，還是驚喜，我現在實在記不起，我想應該是開心吧。現在，我只為那隻摔破的水杯感到可惜。一邊感到可惜，一邊打掃地上的玻璃碎片。感到可惜的同時，我漸漸也感到腳有點濕濕痛痛。看一看，原來腳被玻璃碎片割損了。我趕忙處理傷口，再打掃地方。那時雖是深夜時分，我原本睡意甚濃，眼皮快掉下來，大腦不想再運作，但摔破水杯令我的腦袋不停轉動，想著想著。

想起送我水杯的兩位中學同學，一位已經沒有聯絡，只是偶爾在臉書知道她的近況。另一位仍保持聯絡，偶爾相約外出小聚，但彷彿也有一段日子沒見面了。我不禁立刻拿起手機，WhatsApp這位朋友，問問她的近況。

另外，我需找找一隻新水杯，找到一隻中學時期，老師送的水杯。細看這隻水杯，我的心情豁然開朗，原本因為摔破水杯而感可惜的心情消退了。心想，幸好今夜摔破了那隻水杯，不然，我要繼續用一隻顏色不是我喜歡，圖案也不是我喜愛的杯子。幸好今夜摔破了那隻水杯，不然，我就不知再隔多久才會跟那位朋友聯絡。幸好今夜摔破了那隻水杯，不然，我就不會找出新杯子，看到以下有意義的文字：

“In the course of life, whether you are happy or unhappy will depend on your attitude in dealing with the events of life rather than on the natures of those events themselves. Therefore, don't worry, be happy, always feel good.”

這段英文令我想起中學時曾讀過，“喜樂不在乎客觀的事，而在乎主觀的心。”雖然，我們不能改變事實，但我們可以選擇以甚麼心情面對事情。所以，即使我們面對逆境，遇到不如意的事時，我們仍要保持樂觀的心境，積極面對。希望諸位每天都能保持愉快的心情，活出開心快樂的人生。

個案分享

阿琴

話佢知
Let Him Know

www.21171069.com

想話畀伴侶知，但又唔知點講？
Want to tell your partner but
don't know what to do?

「話佢知」電郵服務可以幫你發一個匿名電郵畀你嘅性伴侶，
通知佢儘快做健康檢查。

Use "Let Him Know" to send an anonymous email
to your partner, and tell him to get a health check.



阿琴是傳統的中國婦女，和很多女性一樣，在第一任丈夫病故後，因子女年幼而再嫁，希望有所依靠。可惜阿琴遇人不淑，第二任丈夫對她並不好，還時常惡意相向，未及數年，阿琴結束了這段短暫的婚姻關係，與丈夫離婚，自己擔起整個家。她回憶起做工廠女工的日子，雖然辛苦，但眼睺子女健康成長，也甘之如飴，以為自己的餘生就這樣平靜渡過。怎料，她卻在2013年確診染上愛滋病。

阿琴剛開始接受治療時，每次談及這個病，都以淚洗面。她總訴說自己從沒愧對丈夫，而她亦相信丈夫並非帶病毒者。她唯一懷疑的感染途徑，是早年來港前因病接受注射和輸血，故每每想起舊事，她都深感不幸與無奈。

隨著定期覆診和適當的治療，阿琴的健康情況已慢慢好轉。另外，體會到親友、醫護人員及社工的支持及關懷，阿琴也漸漸釋懷，放下對感染原因的糾結，以感恩的心去積極面對生活的挑戰。

編者按：

在本港，紅十字會輸血服務中心是唯一供應血液的機構。中心採取嚴格並符合國際標準的措施，包括無償捐血，捐血者篩選和傳染病測試，以保障血液安全。

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