

# 不言

小編



2016年9月第**53**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>



如果你家有長者，  
定必要多多關心他們。

**科**技日新月異，人工智能的發展更是一日千里。早前就有新聞提到，原來在台灣、日本和美國等地，已經開始推廣以機械人結合電子網絡平台，用於社會服務上，讓長者只要安坐家中，就可以獲取多元服務，包括陪伴、送餐、提醒吃藥、家居打掃等，解決一些醫療及衣食住行上的問題。對於人口老化問題日趨嚴重，長者照顧問題備受社會關注的香港而言，這項科技發展真是佳音。

雖然科技可以為我們解決很多生活問題，但機械人始終無法取代人與人之間的感情和連繫。因為人是感情動物，只有透過溝通和接觸，我們才能感受到溫暖。常說孩子需要父母陪伴，才能成長得開心快樂；其實長者有子女問候，關懷，感覺到被尊重，才能生活得健康滿足，因為健康的心理素質，是維持身體健康的基礎。因此，如果你家有長者，定必要多多關心他們。

# 貴藥、平藥？新藥、舊藥？

陳醫生



**高**效抗逆轉錄病毒治療(所謂雞尾酒療法)在香港已經踏入第二十個年頭，效能無容置疑。治療能有效延長生命之餘，病人亦擁有健康的身體，能夠繼續貢獻社會。

香港的病人可能亦是較幸運的，醫生可以處方的抗病毒藥物超過三十多種，真的是「花多眼亂」。其實，藥物之間真的不盡相同，在服用的份量次數，副作用和效力都可能有細少但明顯的分別。有病人往往從藥物的價錢來衡量自己應該服用甚麼，亦有病人考慮藥物是否最新。外國亦有不少指引，建議醫生怎樣處方藥物。病人可能在越多資訊，越混亂的情況下，無所適從。

其實，藥物不在於新或貴，最重要的是它是否適合自己。病人的年紀，性別，其他疾病風險，生活習慣等等，都是醫生用藥的基礎。坦誠與你的醫生商量，陳述你服用藥物的反應、困難或顧慮，才是找尋最適合你個人最好治療配方的不二法門。

**抗病毒藥物  
超過三十多種**



# 希望在明天

陳姑娘

一個星期日晚上，約了一班朋友一起出外吃晚飯，剛巧，星期一又是自己假期，所以，心情特別輕鬆和舒暢，可以盡情享受一下，放下工作的憂慮和壓力。

怎料，晚飯過後，回家不久，腸痛不堪，而且拉肚子，整晚也不能入睡。翌日(星期一)，發現自己血壓過低，而且微燒，只可以臥牀休息，動彈不得，甚至乎連看醫生的力氣也沒有；唯有吃了家居備用的止腸痛藥便睡覺休息了。事後也曾問與我一起吃晚飯的朋友，他們全部都無事，不知為何只發生在我身上？

到了晚上，身體漸漸回復正常，星期二帶著漸漸康復的身軀回到工作崗位上又作戰了；雖然，有時事情突然發生真是令人措手不及而且意想不到！幸運地，身體又能自然康復，真奇妙！況且，人人都會

有病！又有何懼呢？隨遇而安吧！

經過今次，我深切體會到，人生不如意事十常八九，很多事情都不是人能夠和輕易控制。當遇到突如其來的事情或困難的時候，只要時常抱住樂觀積極態度，自然有解決辦法，也要相信人本身的抗逆能力。凡事沒有絕對的，無論順境、逆境，珍惜每一天地生活，希望在明天。

**人人都會有病！  
又有何懼呢？  
隨遇而安吧！**





話佢知  
Let Him Know  
[www.21171069.com](http://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.



## 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](mailto: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](mailto:rrbulletin@dh.gov.hk)