



Red Ribbon

紅絲帶

綜合治療中心刊物



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>

不言

小編



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！

經過此次，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。當遇到突如奇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

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，通知佢盡快做健康檢查。

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