

人生馬拉松

小丸子

人生是一場馬拉松，但我們不是鬥快走到終點，而是看誰能堅毅不屈地達成目標。這賽事的困難是，你即使前面十公里跑得好，也不見得往後能一如繼往地跑到終點。所以說，要贏這長途賽，最重要不是懂得衝，而是要能夠堅持忍耐，即使挺著疲憊的精神，仍能忍著肌肉的酸痛走下去。因此，磨練耐力和意志定是人生重要的課題之一。

要磨練耐力和意志，首先要不怕辛苦，勤於鍛鍊身體。然後，要敢於接受挑戰和面對困難，讓自己有機會在不同的經歷中檢視自己的優缺點，增加對自己的了解，從而學懂自我調適，信心提昇了，意志自然更堅定，耐力也就更強。這一切，就如嬰兒學行一樣，不怕跌倒，起來又繼續練習，一點一滴地累積努力，定必成功。

雖然咬緊牙關的時間不易過，但在跌跌碰碰或逆風而行時，慢下來的步伐會讓你更能欣賞到風光之明媚，在苦難中得到的成果也更見彌足珍貴。



綜合治療中心刊物

2017年9月 第56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
鄭嘉彩姑娘

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>



旅行的意義

黃醫生

香港人喜愛旅遊，較早前在九龍灣綜合治療中心進行了一次有關旅遊健康的問卷調查，發現超過八成半受訪者於過去兩年曾離港外遊，當中接近四成外遊次數達5次或以上，旅程以短途為主，平均離港5天。受訪者當中，約四分之一曾經在旅途中或返港後出現不適，其中以腸胃疾病最常見，其次是上呼吸道感染及蚊叮蟲咬等毛病。

不論旅遊的目的是遊玩，公幹或探訪親友，外遊前如能提早為旅程作出準備，搜集到訪地的旅遊健康資訊及向醫生查詢根據個人或目的地需要的相關預防措施，可有助減少感染疾病的風險。

衛生署旅遊健康服務的網頁 www.travelhealth.gov.hk 是我推介的其中一個資料站，除了可選出是次旅遊的目的地，查看當地的最新旅遊情報，網站還提供旅遊相關疾病、環境健康風險及旅遊健康提議等資料，我建議大家無論長短的旅程，都可先到網頁瀏覽。如遇上目的地爆發疫情，就更應提早約見醫生商討針對性的預防措施。另外可下載香港感染及傳染病醫學會所提供的旅遊健康小冊子參考基本資料及建議。<http://www.hksid.org/pdf/temp/HKSID%20travel%20tips.pdf>

以下是一些額外的旅遊健康小貼士供大家參考

- 如病毒還未受控或 CD4 水平少於 200，外遊時感染疾病的風險會較高，應先諮詢醫生意見並採取額外預防措施，必要時要考慮將行程延後或取消。
- 外遊時，建議將藥物放置於手提行李並隨身攜帶醫生證明信，列明所需服用藥物的名稱。
- 如到訪地因疫情需要而要考慮接種指定疫苗，如黃熱病疫苗、流行性腦膜炎疫苗等，更要提早約見醫生諮詢並安排。要注意某些疫苗為滅活性疫苗，CD4 水平少於 200 時並不適宜接種。
- 如到訪地為瘧疾流行的區域，除了作出加強的防蚊措施外，更應考慮服用預防止瘧疾藥物，此時更應與醫生商討並排除不同藥物間有否相互影響藥物效用。
- 香港人喜歡到訪的地區如泰國、台灣、馬來西亞及新加坡等在過往數年均發生登革熱的疫情，旅遊時要加強防蚊措施，並建議使用含避蚊胺 (DEET) 成份的驅蚊劑。
- 在最近於治療中心進行的問卷調查當中，每五十位受訪者就有一位於旅途中感染性病，建議避免與性病背景不明的人進行性接觸，而進行性行為時切記使用安全套。
- 考慮購買附設有醫療保障的旅遊保險。
- 外遊後返港，若有任何不適，尤其有發燒的情況，應盡早求醫，並告知醫生你曾前往的地方。



數字與甜酸苦辣

K

細味人生，甜酸苦辣往往伴隨左右。舌頭嚐到甜，希望與人分享，當苦楚降臨，又未必能一一道盡箇中滋味。在工作上，看到病人走上人生過山車，病情時高時低，反反覆覆，其他人，不論是同路人或是其家屬，也未必能親身體會，——分享甜酸苦辣。

從事有關愛滋病研究及資訊系統的工作，晃眼已有十年。每天與數字打拼，有時像個孤獨的啞巴遊走於 0 到 9 的世界，不過總比數碼世界只得 0 和 1 幸福得多，由 0 到 9，可演變成千上萬的數據。數字就像味道，平常人難以明白並分享，研究它們卻是充滿甜酸苦辣，就像走過高山低谷。

數字冰冷又寂靜，每天與之打交道，日漸熟悉，猶如至親。在沉默世界中，日復日、年復年，創造出每一條資料，然後由數字看透一些世情。眼見愛滋病感染數字由個位上升到雙位，現在正向四位數衝關，從數字飆升的速度，就感受到愛滋病對社會、市民健康、生活等構成沉重壓力。知道愛滋病感染年齡從最多一羣的 30-40 歲下降至 20-30 歲，而嬰幼兒

感染亦有零星數字，也感到扼腕，雖說生老病死是人生過程，每人都可經歷到，不過長期病症對年輕人委實太無情。有時面對如此數字，脆弱的我們彷彿螳臂擋車，無法阻止病毒的肆虐，的確會感無力。有時暗自盼望數字能欺騙我們一下，我們也不至忐忑不安，但數字總是個老實的朋友。雖然如此，它的老實個性，有時候也會帶來喜悅，例如愛滋病死亡率、母嬰傳播率往下走時，莫不令人安慰鼓舞。

與數字結伴同行，看到愛滋病從不治之症到可被藥物控制，又由數種藥物減少到單一藥物，數字表面看似冷冰冰，但卻讓我們五味雜陳。希望愛滋病能早日可被治癒，甚至徹底消滅，讓我們與病人一起重新品味生命中的豐富味道。



十年關懷

阿文

從染病至今，十多年了。經過長時間治療，我的抵抗力和病毒指數都有所改善。在每次覆診的路上，我都特別感恩，很幸運能夠遇到一群溫柔親切的醫護人員，他們對我的照顧、關心和尊重，令我感到很溫暖。

現在，除了要定時服食藥物外，我可以繼續工作，與朋友吃飯聚會。另外，透過參加活動，我還認識了一班同病相憐的朋友。每次見面，大家談天說地，說說超級市場有什麼大優惠，哪裏有最好吃的餐點……沒有人用特別的眼光去看待我，也沒有人去追問我的故事，這一切讓我覺得自己是一個平凡人，而不是一個病人。

儘管對抗病毒的路還很漫長，我不氣餒，我每天都告訴自己要努力，不會讓愛護我的人失望！



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