

「斷捨離」

小丸子

一名日本人山下英子提出「斷捨離」的概念，其實「斷捨離」即是什麼呢？根據她的看法：

「斷」＝斷絕不需要的東西

「捨」＝捨去多餘的廢物

而不斷重複「斷」和「捨」到最後，得到的狀態就是：

「離」＝脫離對物品的執著

簡單而言，就是利用「物品和自己的關係」為主軸，取捨和選擇物品的技巧，即是從思考什麼東西是必要，最常用，最適合現在的自己和讓自己感到最愉快，而去選擇、整理自己的物品及生活，以至在每個當下，都只使用最少量，但最好、最適合自己的東西，從而達至輕鬆、簡潔而舒適的生活。

在香港這個物質過剩、空間有限的社會中，「斷捨離」實在是一個重要而有啟發性的概念。細想想，我們平常是不是困在一個山下英子認為的「加法生活」中，這個也想要、那個也想要，買得一整屋都是東西？結果雜物堆積如山，食之無味，棄之可惜的東西隨處可見，家居變得越來越混亂，煩惱越來越多。

反之，以「斷捨離」的概念去整理物品和生活，你無須再花太多時間去整理雜物和家居，因為每件物品都是你常使用著，所以你不會遺忘它。以這個態度去維持的「減法生活」，你所擁有的物品將是質高量少，而你所享有的時間和空間將是更多更多，你的精神也會變得輕鬆。

舉例說，如果你在決定買一雙鞋前，問問自己，這雙鞋對自己是不是一個必須？這雙鞋是不是會讓我常常穿？這雙鞋是不是讓我穿得很舒適？如此這般去實踐，你擁有的每一雙鞋都必然是你珍而重之的，而且它們的存在絕不會對你的家居造成任何一絲困擾。

又試試說，假如你持續以「斷捨離」的概念去管理你的衣櫃，你的衣櫃裡將不再出現只穿了一次，甚至新買未穿的衣服，而裡面每件衣服都是你很喜歡，讓你穿得好看，互相容易搭配的。那麼，你每天出門前，就無須再花時間思前想後地去配搭衣著了。

如果你對「整理」這個字眼感到很有壓力，不由自主地想要逃避，又或者，如果你家裡有很多無法整理的東西，那麼，與其花時間去思考如何收納，買來一大堆膠箱、壓縮袋，不妨來嘗試做「斷捨離」，試試以一個嶄新的方法，讓自己活出更多空間吧！



2018年5月 第58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>

如何打擊耐藥性 HIV 病毒的威脅？

冼醫生

截至 2015 年底，全球有 1700 萬人在世界各地接受抗逆轉錄病毒藥物治療，與 HIV 有關的死亡人數自 2005 年高峰以來下降了 45%。

世界衛生組織（WHO）在 2017 HIV 病毒耐藥性報告指出，在六個已開始抗逆轉錄病毒治療的國家當中，有 10% 以上的人對大多數廣泛使用的抗逆轉錄病毒藥物持有耐藥性。

HIV 耐藥性是如何發生的？

1) 傳播性耐藥的 HIV（原發性耐藥）

當一名 HIV 患者對正在服用的其中一種或多種抗逆轉錄病毒藥物產生耐藥時，同時與別人發生不安全性行為或共用針具等，則可能把自身的 HIV 耐藥突變病毒株傳染給別人。

2) 治療期間耐藥（繼發性耐藥）

即使在治療開始之前感染了沒有耐藥突變的野生型 HIV，隨著時間推移，遺傳突變仍有可能發生，最終導致體內出現大量混合類型的病毒株。這些變異株可部分或完全地對某一種藥物耐藥，這就是為什麼不應該只使用一種藥物治療（單一療法）。聯合抗逆轉錄病毒療法啟動後不久，野生型病毒的數量就會急劇下降，一旦堅持服藥至病載檢測不到水平，病毒就會被完全抑制。

然而，在這個服藥的過程中（例如依從性不好），如果病毒數量並沒有下降及仍然被檢測得到，即出現“低病毒血症”，HIV 可以繼續突變並不斷複製，又出現其他突變。一旦 HIV 累積了足夠的突變，就會導致交叉耐藥。這意味著 HIV 對一種藥物的耐藥可以自動變成對同一類別的其他藥物都耐藥。

病毒載量是評估治療方案有效性的最佳工具之一。病毒載量達到檢測不到的水平就意味著治療效果好。因此，請務必按照醫生的指示，定期覆診檢查，監測病載水平。然而病載水平卻無法解釋藥物無效或效果不好的原因，這時你需要作耐藥檢測以確定體內的病毒是否出現耐藥性，從而幫助醫生為你重新選擇更合適的藥物方案。當然，服用新的處方，更需要遵照指示服藥，以免再度產生耐藥性，讓可以選擇的藥物越來越少。



當生命帶給你檸檬時

Sa Sa

生活中也許有各樣的難受，不如意的事情：

生活不舒適，健康大不如前，工作不順利，人際關係卡住

有些是自己不能控制或改變，有些可能是別人的錯誤，
但你可以把生命中不如意，又酸又苦的經歷，轉念化成不一樣的**好事**。

當生命帶給你檸檬時，
拿它們做檸檬水吧！



體諒

阿文

正值人生巔峰，突然患上重病，短短一個月內，我捨棄了一切，由往返公司的忙碌日子，變成在不同的醫院之間奔波，整個生活被覆診、服藥、住院、接受手術等等從沒想像會發生在自己身上的事情所包圍，不禁悲憤莫名。

回想剛確診時，我常常發脾氣罵人，又不願意服藥，是一個非常不合作的病人，直到後來無可奈何地要入院，才慢慢有了轉變。

記得在那些病床上的漫長歲月裡，身體有個傷口，手臂又插滿了不同的喉管，除了頭部，整個人動彈不得，感官變得特別靈敏，只要一點點的響聲，就足以讓我知道當時姑娘在做什麼，那個病人在接受什麼樣的檢查等……那段經歷讓我變得十分敏銳，每日看著病人、病人家屬和醫護人員的互動，除了體會到身為病人的痛苦煎熬，感受到親戚朋友的惶恐不安，更觀察到醫護人員的奔波勞碌，身心疲憊。

現在有時聽到病人抱怨抽血很痛，看醫生時間等候太久，我感受特別深。其實，面對疾病，病人不是一個人在面對，醫護人員也在付出自己的精神和體力與病人一起打仗，所以我覺得醫護人員不會希望延長病人住院或治療時間。只是工作量大，病人太多，而且各人都有自己的困難和狀況不佳的時候，就像一間工廠，無論小螺絲、大螺絲，甚至再嶄新的設備也會損耗的時候一樣。

如果每個人都能夠互相體諒，互相包容，盡量將心情放鬆，多一絲笑容，讓彼此緊繃的精神歇一歇，鬆一鬆，不就可以相得益彰嗎？



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