



善別

小丸子

在前線工作，間中會接觸到喪親者。他們有些表現悲痛；有些會強忍哀傷；有些則是安然地接受親友的離世。面對喪親，每人的情緒反應都會不同。今次想和大家分享哀傷的歷程和一些協助喪親者處理情緒的方法。

哀傷的歷程

一般來說，喪親者會經歷約六個月至一年的哀傷期，而哀傷期主要分為三個階段。

第一個階段是在親人去世的數天內，喪親者的情緒未必會太激動，反而可能會表現麻木，又或者否認至親已經離去的事實。

在第二個階段，隨著為至親辦理好身後事，喪親者的情緒會逐漸出現。除了情緒低落以外，他們還可能會自責、憤怒、埋怨和感到孤獨。喪親者會非常思念逝世者，他們會經常回想往日種種，重複去做以前和逝世者做的事，又可能會避免執拾離世者的物件。他們還可能出現一些身體的症狀，例如疼痛、消化不良和食慾不振。

在第三個階段，喪親者接受了親人已經逝世的事實，並收拾心情，生活重返正軌。即使偶爾記起已逝世的親人，但依然能坦然面對。

協助喪親者處理情緒

1. 儘快接觸及探望喪親者，讓他們感到被支持。
2. 告訴喪親者，如果他們哭泣、感到無助、呼吸困難、四肢無力等，都是屬於正常的哀傷反應，並鼓勵他們表達自己的感受和想法。
3. 耐心聆聽喪親者一切痛苦和哀傷的感受，並給予諒解及支持，即使對方說話內容重覆、瑣碎，也要保持耐性，勿試圖改變他們的思想。
4. 要設身處地與他們傾訴，不要說：「我明白你的感受!」、「她也不願意看到你這麼傷心。」等的安慰說話。我們可以說：「你一定覺得非常痛苦!」、「我知道你很難過，也十分想念他!」。
5. 如喪親者表示不願多講，亦要尊重其意願，不可勉強，安靜地陪伴對方亦是一種支持。
6. 為喪親者建議一些精神寄託或消遣，但不要勉強對方一定要馬上參與。
7. 節日和週年紀念（不單是死忌，還有生日和結婚日）對喪親者來說是特別痛苦的時刻，朋友和親人最好盡量在這些特別的日子陪伴喪親者。
8. 當發現喪親者的情緒嚴重失控、長期失眠、食慾不振、體重下降、產生幻覺、出現尋死念頭、社交和工作都受到影響，這些情況已經超出了正常的哀傷反應，最好鼓勵喪親者尋求專業人士（如精神科醫生或心理輔導員）的協助。

喪親者服務

1. 聖公會聖匠堂社區中心－「護慰天使服務」

服務內容：殯儀諮詢及治喪陪伴、朋輩情緒關懷、專業哀傷輔導

聯絡電話：2362 0268

2. 善寧會

服務內容：個別及家庭輔導服務、善別輔導小組等等

聯絡電話：2725 7693（請先行致電預約）

3. 瞓明會

服務內容：哀傷輔導服務、小組輔導等等

聯絡電話：2361 6606

參考資料：

1. 《克服哀傷期》（青山醫院精神健康學院）

2. 《安然善別》（善寧會）

2019年5月 第61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

李嘉欣姑娘

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



U=U 測不到=傳不到

何醫生

相信大家都有聽過 U=U 吧？第一個 U 是 undetectable，而第二個則是 untransmittable。這無疑是個革命性的發現，其實早在 2005 年一個跨國的大型研究 (HPTN 052) 中就有提出治療即預防 (treatment as prevention) 的概念。這研究共跟蹤 1,700 多對 HIV 血清相異的伴侶 (serodiscordant couples)，在 2011 年研究中已發現及早開始抗病毒藥物治療相比延遲使用治療的感染者，可以大大減少 96% 愛滋病病毒傳染的機會。至 2015 年研究結束時，有 1,100 對伴侶仍在跟進，當中發現感染者如有良好的藥物依從性，使其病毒載量 (viral load) 持續地達到無法檢測到的水平，可以減少達 93% 將愛滋病病毒傳染給性伴侶的機會。在病毒載量測不到的伴侶組別中，在觀察期間，完全沒有發生新感染的個案。這在當時是一個激勵人心的研究成果，因為其結果說明了抗病毒治療在疾病預防的公共衛生政策上扮演了非常重要的角色。

及後，在 2010 年至 2014 年期間，由歐洲 14 國組成的多個中心合作進行一項觀察性

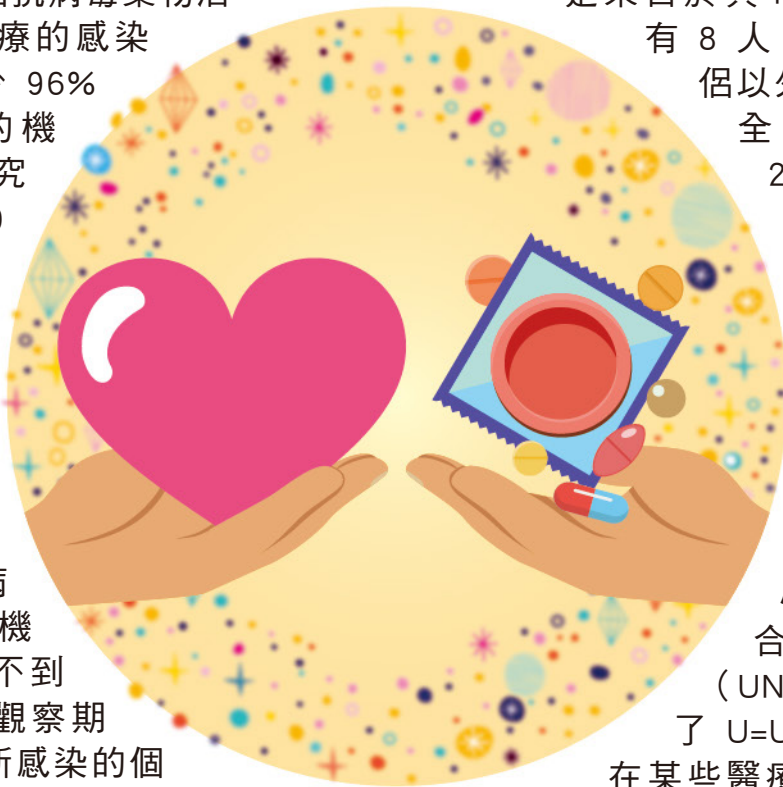
研究 (PARTNER) 亦再次證實這個 U=U 的概念。該研究追蹤了 1,100 多對 HIV 血清相異的同性及異性戀伴侶，其中感染者必須持續服用抗病毒藥物並維持血液病毒載量少於 200copies/mL。觀察期內涉及伴侶間近 6 萬次的無套性交，最後發現只有 11 位原本 HIV 陰性者感染了 HIV 病毒。進一步的基因分析發現這些新感染個案的病毒株都不是來自於其 HIV 陽性伴侶，當中

有 8 人 (73%) 表示曾與伴侶以外的其他人發生不安全性行為。2014 至

2018 年的 PARTNERS2 研究中跟進 (近 1,000 對) 同性伴侶，結果都沒有發現與感染者相同病毒株的新感染個案。

在 2018 年，美國疾病控制及預防中心 (US CDC) 及聯合國愛滋病規劃署 (UNAIDS) 更先後確認了 U=U 的概念。儘管如此，

在某些醫療環境困乏或弱勢的族群中，仍有很多未被診斷及未接受治療的感染者。因此，如何讓全部感染者都可以適時得到治療及接受相關醫療服務並減少其就醫障礙，是值得思考及有待解決的問題。使用安全套與其他綜合預防策略仍是應對愛滋病疫情的基本預防工具。



大部分愛滋病病毒感染者透過接受抗逆轉錄病毒治療，並保持良好的藥物依從性，均可以有效抑制病毒複製。多項研究顯示，透過恆常監察而病毒載量能夠維持在偵測不到的水平**最少六個月以上**，則經由性接觸傳播 HIV 的機會是**微乎其微**。

然而，這**並不代表**愛滋病治療可以代替安全套，因逆轉錄病毒治療**不能**預防其他性病感染。未受感染的人如感染其他性病或性器官潰瘍，亦會增加其感染愛滋病病毒的機會。

為保障個人及性伴侶的健康，感染者要緊記：

必須每日按醫囑服用抗愛滋病病毒藥物，並要定期覆診和驗血檢查病毒載量！

睡前鬆一鬆

Peppa個老豆

拉筋（伸展運動）是一項比較靜態的運動，其形式好像瑜珈或普拉提那樣，藉著一些特定動作去令身體放鬆。拉筋可以使身體關節及肌肉變得柔軟，減少平日受傷的機會。拉筋亦可促進血液循環，令人心情放鬆。

在進行拉筋前，需要注意：

- 1) 如身體有受傷情況，例如腰骨疼痛或者足踝扭傷，必須先由醫護人員評估是否適合拉筋；
- 2) 不能過飽或過飢，亦要避免喝酒。

- 先做少量熱身運動，然後拉筋。
- 拉筋時要由淺入深，由易入難。
- 注意正確姿勢，放鬆時要呼氣。
- 避免拉筋時間過長，弄傷筋腱。



夜闌人靜之時，關掉燈。靜靜地放鬆心情，
慢慢鬆一鬆筋骨，忘記日間的事，漸漸入眠……

拉筋動作好介紹：

(1) 工作間活絡伸展操，參考網址：

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/exercise/exercise2.html>

(2) 活力“Keep Fit”篇之肌肉伸展運動，參考網址：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/files/tc_exercise_and_keep_fit.pdf

(3) 勤運動工作醒，參考網址：

<https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/MESW.pdf>

頌天使

河邊草

一位病友希望將以下這篇詩送給
九龍灣綜合治療中心的工作人員

暮逢時艱難度日
山窮水盡疑無路
噓寒問暖倍親切
道是人間多苦難
每逢佳節不思親
一樁樁 一件件
編支小曲訴心聲
衷心祝願好天使

痼疾纏身愁滿懷
幸得天使下凡來
諄諄善誘把心開
天使大愛暖心懷
精彩節目巧安排
十個手指數不來
齊把頌歌唱起來
幸福安康千萬代

紅絲帶 Red Ribbon

徵稿

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



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