



綜合治療中心刊物

2020年5月 第**64**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

「疫」境當自強

非典型肺炎、豬流感、新型冠狀病毒，一次又一次地觸動了普羅大眾的神經。面對疫症或其他傳染病，你有沒有以下的反應呢？

- 迷惘
- 擔心
- 恐懼
- 憤怒
- 過份敏感
- 精疲力竭

腦實人



相信有很多在2003年經歷過非典型肺炎的市民，對於當時的狀況仍然歷歷在目。在面對新型冠狀病毒時，難免會出現很多的負面情緒。

事實上，適當程度的情緒有助我們提高應變能力。例如，恐懼會令人意識到有危險，並做好應對或者逃跑的準備；擔心會令人有動力找出解決問題的方法。

可是，如果恐懼和擔心持續一段長時間或變得十分強烈，除了我們的應對能力會降低，我們亦有機會出現其他在危急事故發生後常見的反應，例如是心情低落、失眠、憤怒等等。所以在應對一場未知會維持多久的疫症時，我們要懂得調節自己的情緒，以維持身體和心靈的健康。以下有一些建議提供給大家：

面對疫症時可做的事

- 從不同途徑接收到新資訊時，嘗試尋求更可靠的來源作查證
- 多了解和學習正確的防疫資訊，例如正確的洗手步驟、有需要時可求診的地方
- 盡量維持日常生活作息，即使留在家中也可以享受讓人放鬆和有意義的活動，例如和家人聊天、與寵物玩耍、閱讀、煮食、做鬆弛練習等等
- 花時間和自己相處，接納自己的恐懼和無力感

面對疫症時避免做的事

- 分享未經證實的資訊，令自己及身邊的人更恐慌
- 花過多的時間尋找有關疫症的資料或新聞，因為接收過多的資訊會令人更加不安和擔憂
- 盲目跟從未經驗證的建議及行為，因為這會導致更多的非理性行為，例如購買過多醫療用品和食品、歧視生病的人等等
- 隱瞞或抑壓自己的感受，拒絕向身邊的人傾訴內心的想法和感受

參考資料：

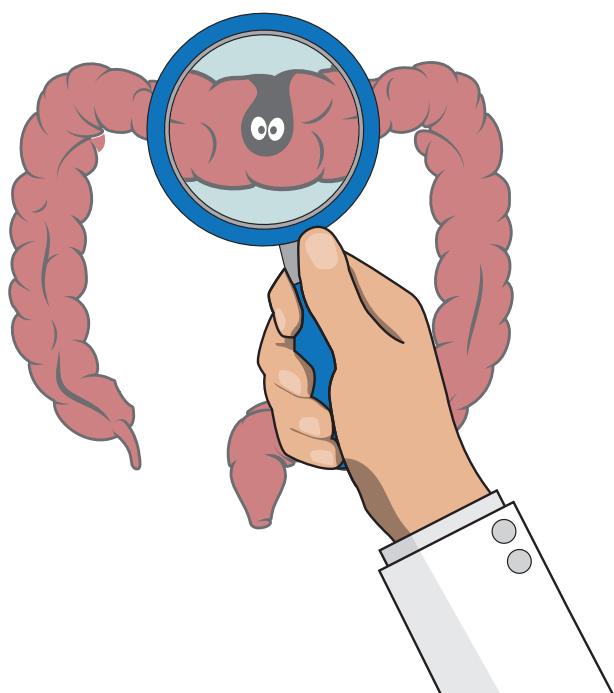
1. 「疫」境中的情緒處理 (香港紅十字會)
2. 「情緒對我們的影響」(聯合情緒健康教育中心)

大腸癌

袁醫生

隨著抗愛滋病毒藥的高效能，現今感染病毒者若獲得有效的控制，壽命一般來說跟大眾相差無幾。所以隨著年紀漸長，我們的病患也會跟大眾一樣有機會面對一些情況，例如高血壓、糖尿病、心臟病、甚至癌症等。

大腸癌是香港最常見的癌症。根據醫院管理局香港癌症資料統計中心的資料，在二零一七年，大腸癌佔癌症新症總數的17.0%，共5635宗。正所謂預防勝於治療，大腸癌其實可透過實踐健康生活模式和有系統的篩查去預防。衛生署已經推行「大腸癌篩查計劃」，參加者費用大部分由政府資助。計劃的覆蓋範圍會分階段擴展至50至75歲及沒有症狀的香港居民。參加者會首先約見基層醫療醫生。經評估後若合適，便進行大便隱血測試，以檢驗是否有異常。若有，便會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。



你也許會問：

我沒有症狀，
為什麼要做
篩查測試？



其實篩查的目的就是為沒有症狀的人士進行檢測，從而找出有較高風險患病或已患病的人士，以便及早進行進一步的檢查和醫治，提高治療成效，達到預防疾病的目的。若然你有症狀，便應該直接進行診斷性的檢查，而非篩查性的測試。

更多大腸癌篩查計劃詳情可瀏覽衛生署預防大腸癌專題網站
www.colonscreen.gov.hk
或在辦公時間致電
3565 6288 熱綫查詢。



靜觀

陳姑娘

近年被積極推廣的「靜觀」Mindfulness，是照顧不同情緒的好工具，除了可以提升心理質素之外，亦可有效減輕壓力和痛楚，對於因工作、家庭或人際關係備受壓力而長期失眠、痛症患者，以及患有抑鬱和焦慮等情緒問題的人尤其適合。許多研究證實，靜觀可以改變大腦的功能和結構，從而帶來情緒和行為上的改變。

「靜觀」的定義

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力（卡巴金，2013）。

「靜觀」的好處

- * 提升專注力、理解能力及記憶力
- * 幫助我們在面對困難時，以包容與接納的態度從容面對
- * 提升自我覺察能力，應付生活不同狀況
- * 讓人放鬆，更易入睡，改善睡眠質素
- * 減壓、減低負面及焦慮情緒

「靜觀」入門版 - 呼吸練習

我們可以先由注意自己呼吸開始，初時不要操之過急，可花3分鐘在早上或睡前練習一下，再逐步增加到10-15分鐘。

- * 找一個舒適寧靜的地方坐下，放鬆身體和肩膀，平放雙腳，地面承托著腳掌。
- * 把注意力放在呼吸上，感受空氣吸入和呼出的流動。呼吸練習時，不要評價和批判，只要自我覺察和體會當中的經驗。
- * 如果焦點分心到其他地方，只需要溫柔地重新把注意力帶回每一呼每一吸，亦可以稍稍加強一兩下的呼吸。
- * 練習不需要額外的時間，不論漱口洗臉，乘車或駕車上班，洗澡前後，回家途中等等，也可以把注意力帶回呼吸上。

靜觀箇中技巧簡單也不難掌握，只要持續練習，我們更能察覺自己的身心狀態，保持頭腦清醒，令我們明智地應對日常生活中種種挑戰。



參考資料：

1. 喬·卡巴金 (2013)。《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》。台北：野人出版社
2. 馬克·威廉斯、丹尼·彭曼 (2012)。《正念：八週靜心計劃，找回心的喜悅》。台北：天下文化
3. Jon Kabat-Zinn (2016). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life. Sound True Inc.

《前路不總會平坦， 但定有人願牽你走過》

同路人



「如果活著的感覺已如在地獄般，我又何苦在乎死後會否到地獄？」這是來自電影《天佑鮑比》的一句對白，同時亦是叫我擰開房間窗花鏢絲、準備一躍而下的一句話。

我成長於一個基督教家庭，從少便被教育上帝是造物主，學習甚麼是愛、甚麼是罪，認識甚麼是對、甚麼是錯。從小我便被告知同性的戀愛是滿帶罪惡的，而當我於初中時發覺自己便是他們口中的罪人時，我的世界便開始漸漸失去固有的色彩。那時我只能默默從信仰尋找救贖，時時刻刻為自己的「罪污」祈求救贖，懇求被醫治，等待可以奇蹟般地變回一個正常人。長久的自我否定，日漸蠶食我的自我價值，使我開始感到疑惑我到底是甚麼、算甚麼？

當世界的色彩褪得剩下黑白，我同時掉進了一個無法逃離的漩渦。

我做了數不清的錯誤決定，將自己迫到無路可退的困境中。然後，我進一步選擇放棄一切，讓自己沉淪在過錯中，逃避現實和自我折磨的痛苦。在自我封閉的日子，我思想過各個可能的出口。然而，每當想到這些決定會對身邊人造成傷害，我便選擇了停留在所謂的安舒區中，繼續當一隻埋頭的鴛鴦。

就像置於沙發底下的垃圾，看不見，卻也終會腐壞、發臭。

最終，被忽略的負面情緒和感受儼如洪水決堤般一洩而出。每天醒著的時間，我不是躲在房間掩著嘴巴哭泣，就是計劃著如何了結這不堪的自己。那一夜，彷彿有千百把尖叫聲在我耳邊響起，我好像被人緊捏著心臟，直叫人發疼。那一夜，我終於忍不住擰開房間窗花鏢絲、準備一躍而下……

處身於無盡的黑暗中，一點燭火也能照亮絕望。

我很幸運，在我最絕望的一刻，獲得了一位良師的援助。她令我醒覺我身邊所有人，包括家人、朋友、師長、社工以至診所的護士和醫生從來未曾放棄我。即使我已經放棄自己之際，他們仍願意牽著我去開創一條可行的出路。我驟然明白到從來放棄自己的只有自己，也只能是自己。當我不再封閉自己，願意打開心窗尋求援助，我便發現身邊每一位都是溫暖的小天使。或許今天的你仍未從你的絕望或漩渦中找到出口，但希望你可以記得：

「前路不總會平坦，但定有人願牽你走過。」

紅絲帶 Red Ribbon

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



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