



# 環保救地球

腦實人

在新型冠狀肺炎影響下，市民使用大量的防疫物資如口罩、酒精搓手液、消毒濕紙巾、再加上使用即棄食具和外賣盒等等，製造了大量塑料。

與此同時，醫護用的防疫用品如手套、防護衣的使用數量同樣巨大，以上所提及的大多數都是即棄用品，主要原材料來自塑膠材料，棄置後需要四、五百年才能被分解，對自然生態造成長久的破壞。

以下跟大家分享三個「環保救地球」的小貼士：

## • 自備食物盒

因應疫情，很多人減少在餐廳堂食，所以製造了不少外賣膠盒。在購買外賣時，不妨使用自己已清潔及消毒妥當的環保食物盒。如在無可避免的情況下使用了膠盒，亦可將已經清潔好的膠盒拿去回收。

## • 多使用環保購物袋

購買日用品時，大家可以自備環保購物袋或小型購物車，以減少使用膠袋。有些人認為使用即棄的膠袋比環保購物袋衛生，但事實上新冠病毒亦會依附在不同物品的表面，包括膠袋，所以使用膠袋並不能減低感染風險。

## • 使用肥皂清潔雙手

根據世界衛生組織建議，用肥皂和清水洗手，配合正確清潔方法，可以殺滅手上的病毒，有效對抗新型肺炎病毒。相比起使用洗手液及沐浴露，在家中使用簡單包裝的肥皂可以減少棄置塑料。

**讓我們在防疫之餘也盡力環保，為我們的下一代保護環境和自然生態吧！**



參考資料：

- 1.《家中抗疫的減塑貼士》(綠色和平)
- 2.《就2019冠狀病毒病(COVID-19)對公眾的建議》(世界衛生組織)
- 3.《塑膠》(香港地球之友)

2021年1月 第66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

黃醫生

2019年12月底從新聞上得知武漢有群組感染成因不明的肺炎，雖然作為傳染科醫生以來經歷過禽流感、SARS、MERS、豬流感等疫情，多年來亦密切關注世界各地的新發傳染病及其對公共衛生構成的風險，但絕對沒有預計到這一年多以來演變出的一場世紀疫症蔓延全球，至今導致超過八千多萬人確診、奪去了超過170萬人的性命，有些地區確診數字仍屢創新高……然而，這次疫情不僅對各地的醫療系統帶來衝擊，更在我們生活的每一個範疇包括社交、經濟及政治等都帶來沉重及長遠的影響。

這段時間，最常被問到的是疫情究竟何時能結束、生活何時才能重拾正軌。當前市民大眾都期盼著有效的治療藥物及預防疫苗的面世及廣泛應用去協助控制並遏止疫情。在等待當中，我們先可以訓練一下自己在應對各種困難及挑戰時的心理抗逆能力(又稱心理韌性或復原力，英文稱resilience)。

**在眾多剖析心理抗逆能力的文章當中，我選擇了以下關於抗逆能力的六個元素與大家分享：**

## 1) Vision 定下目標

無論是長遠的人生目標，或是當下生活瑣事上都定下明確的目標，能有助增強自己內在的心理素質，尤其在遇上逆境時，有着明確的目標能令我們保持集中，不為鎖事所困擾，令我們毋須太過倚靠外在因素都能保持心理健康。

## 2) Composure 保持沉着

面對日常生活及逆境時，多採取不同的角度去探討事情，聆聽多方意見，有助開拓多角度的觀點。學習保持沉着，要練習去掌管及調節我們的情緒。

## 3) Reasoning 理性思考、推論

運用推論、掌握正確資訊，作出理性思考，並以有創新的思維去處理問題，在逆境中往往能為我們找出更多機遇。

## 4) Tenacity 堅忍不拔、務實樂觀

即使面對困難挑戰，仍能認清目標，堅穩處理，從錯誤中學習，以務實樂觀的態度排除萬難，向目標進發。

## 5) Collaboration 尋求共融、合作

無論在私人時間及工作層面上都應建立穩固的社交圈子，多些關心身邊的人，同時也確保自己有需要的時候可向身邊的朋友尋求支援。多點連繫身邊的人和事，發展正向的人際關係及社交網絡。

## 6) Health 健康生活

保持良好生活習慣，作息定時，均衡飲食，維持身、心、靈健康被認定為鍛鍊抗逆(和抗疫)能力的最基本元素。

**最近我在工作及生活上  
遇到不同挑戰時，  
都會嘗試在這六個領域上給  
自己多一點領會及反思，  
我鼓勵大家也試試吧！**

**共勉之！**

參考資料:

<https://home.hellodrivenc.com/6-domains-of-resilience.html>

# 洗滌心靈之旅

小明

受新冠肺炎疫情影響，旅遊計劃只能暫且擱置。我翻開旅遊相簿，回味著過往旅遊的點滴。每當按下相機快門，時間戛然而止，把大自然獨特的一秒鐘給凝住。回想一下，令你最難忘的大自然風景是什麼呢？

眾多的尋山歷程當中，我最難忘的是西藏珠穆朗瑪峰之旅。

由日喀則出發往珠峰，我們坐上吉普車於柏油公路上疾馳。到達嘉措拉山口，是往珠峰大本營的必經之地，我們在此停車稍作歇息。當時正下著雪，藏族司機說能見度受影響，未能遠眺珠峰。高原天氣變幻莫測，一天內可歷盡四季，雖說出發前已有心理準備看不到山的容貌，但心底還是希望大自然可網開一面。拐了百轉「Z」字形的盤山彎路，充滿沙礫的搓板路不算顛簸。搖下車窗，雖然頭髮及臉頰沾上沙塵，但看著風光旖旎的高原風景，聽著司機精選的藏語流行曲，心靈的塵埃彷彿已被拭去。

約九小時的車程，我們終於到達海拔5200米的珠峰大本營。當時只有零下三度，空氣稀薄，心臟怦怦跳動。我喘著氣慢慢步上山

丘……小學時只能在課本看到的珠穆朗瑪峰(海拔8848米)巍然聳立在眼前！藍天襯托著白雪嶄嶄的珠峰，帶強烈對比的山脈紋理，一縷煙雲纏繞峰頂作點綴，那種磅礴震撼非筆墨能形容。澄謐土地上只聞經幡隨風起舞，處身大自然當中，人霎時顯得渺小。我不肯定自己再有機會踏足這片淨土，不停按著快門留影。

司機說，早幾天下雪，重重雲霧繞珠峰，遊人未能成功一睹全貌，亦有人因高山反應而須放棄計劃了半年的行程。有友人比我們遲兩天到達，惜珠峰不露面，只見白茫茫一片。正當我為她感到惋惜之際，她說：「讓我有藉口再到此一遊，再到訪這最近天堂的地方！」。人生如是，儘管我們有周詳的計劃，難免受一些未能掌握的因素影響。當事情不似預期般發展，調節想法乃是人生必修課之一。

我們在大本營附近住宿一晚。那晚，我見到銀河繁星，接著出現是這生當中見過最大的月亮。走在大自然的每一步，收穫總是多於我所尋覓的。我心存感激，大自然讓我遇見這座最接近太陽及月亮的山峰。



# 致守護天使的信

小羊

黃醫生:

在您百忙之中，打擾了。今天給您寫信，是因為想跟您說一聲感謝。

我來日本將近兩年，今年4月也已順利入讀碩士課程。一直以來，除非遇上颱風或地震，否則我堅持每隔數月便會準時回到九龍灣診所覆診，因為這裡有我熟悉的語言環境和值得信賴的醫護。患有這個比較敏感的病，在語言不熟的地方求醫也不是一件容易的事。但由於今年的肺炎疫情，日本和香港的入境和隔離政策都變得非常嚴格，我只能作出在日本求醫的決定。

我一直很想跟您親自道謝，可是因為沒有您的個人聯絡方式，所以選擇寫信向您致謝。2020年4月時我與九龍灣診所的護士聯絡，之後收到您準備的轉介信時，我感動到眼泛淚光。我可能只是您眾多病人的其中

一位，寫轉介信對您來說也是平常事。但對我來說，這封信顯示了醫生對病人的承諾和責任是很神聖的。雖然一年只會見到黃醫生和護士兩至三次，但這

裡的醫護就像我生命的守護者。從2016年確診時的驚慌失措和悔恨絕望，到如今生活重回正軌、健康與正常人無異，甚至還可以追求留學的夢想，我真的發自內心的想跟您說一聲「多謝」！

我在日本的醫生看到黃醫生的轉介信和詳細的身體指標報告，他非常稱讚醫生的專業與敬業。也正因如此，他不需要對我再進行抽血檢查，直接按照身體指標報告的內容幫我申請殘障手冊和自立基金等一系列文件，有了這些文件，我日後在日本覆診和拿藥就可以有較便宜的價格了。這些文件已經送到政府福利機構，目前一切順利。但因為目前日本尚未解封，政府機構工作受到影響，未知何時能拿到全部證件和開始拿藥。之後有一段時間我暫時不會回來九龍灣診所覆診了，在此我想感謝九龍灣診所所有醫護在這四年對我的照顧，我以專業的醫護為驕傲，更以了不起的香港人為榮耀。祝福香港早日守得雲開見月明。

2020年5月14日

## 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