



綜合治療中心刊物

處理債務

腦實人

投資高風險產品、生意失敗、失業、過度消費、賭博、再加上信用卡普及化、低息貸款公司林立、借錢變得容易等等因素，都令債務問題在現今社會變得普遍。面對債務問題，很多人會出現焦慮、失眠等情緒問題。當債務影響到家人時，更會令欠債人與家人關係緊張甚至於破裂，影響甚為深遠，除了學習如何理財，我們亦可先了解一下處理債務的一般方法，若不慎出現債務問題時，可及早處理，以減輕對個人及家庭產生的影響。

一般處理債務可分為三個方法：

1. 自行與債權人商討

主要是依靠私下與債權人商討還款安排，但實際上成功的個案不多。

2. 個人自願安排 (Individual Voluntary Arrangement) (IVA)

即是債務重組，是依據香港法例所定立的法定債務重組的程序，通常有以下的步驟：

- 聘請律師及委派代名人擬備資產負債表、收支賬目、還款計劃書
- 申請人以宣誓書形式確定文件內容，之後由律師將文件入稟法庭排期聆訊
- 律師會將法庭文件副本送交所有債權人，獲通知後，部分債權人會立即停止追數行動
- 其後於法庭聆訊中，律師會代為申請臨時命令及訂定債權人會議日期
- 若獲75%以上的債權人同意，便可實施及通過 IVA 還款計劃書

3. 個人破產

破產是香港法例下的一個法定程序，一般的破產期是四年。破產管理處會就每個個案的情況，釐定一個合理的生活保額，破產人仕如收入低於這個保額，是不須還債的。債務人呈請破產通常有下的步驟：

- 填妥《破產(表格)規則》表格3和表格28C
- 向破產管理署署長繳存一筆8,000元的款項，以供支付破產管理署署長(或受託人)將會招致的各項費用及開支
- 就呈請找得見證並就資產負債狀況說明書宣誓
- 前往高等法院登記處繳付法庭費用1,045元、就呈請取得聆訊的日期、提交呈請書和資產負債狀況說明書
- 立即向破產管理署署長提交呈請書的蓋印副本和資產負債狀況說明書的副本。

遇有債務問題，可嘗試諮詢以下機構：

- 明愛債務及理財輔導服務 (電話：3161 2929)
- 東華三院健康理財家庭輔導中心 (電話：2548 0803)

參考資料：1. 法律資訊網
2. 破產管理署

2022年1月 第69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



愛滋病與認知障礙症

陳醫生

愛滋病相關神經認知障礙症(HIV-associated neurocognitive disorders)，簡稱HAND，是一種由HIV引起的認知障礙問題。



成因

過往的研究發現，HIV病毒通常於早期感染階段入侵腦部和脊椎等中樞神經系統，病毒在大腦內並不會直接破壞神經細胞，而是透過感染其他類型的腦細胞從而進行大量複製，間接造成神經細胞受損或死亡。

HAND可以根據臨床認知測試和日常生活活動的評估分為三個階段：

- (1) 無症狀的神經認知受損：臨床測試顯示認知功能有異常，但日常生活並未受到影響；
- (2) 輕度神經認知障礙症：日常生活有輕微受到影響；
- (3) HIV相關腦退化症(HIV-associated dementia)：認知功能有顯著下降，日常生活嚴重受到影響，較常見於CD4指數低並且帶具有高病毒載量的HIV感染者。

主要症狀

HAND的特性是認知功能減退、動作障礙以及控制行為和情緒的能力下降。常見症狀包括：

- 記憶力減退，對近期發生的事健忘，容易迷路；
- 注意力和理解事物的能力受到影響，對於學習新的事物感到困難；
- 步履變得緩慢，手腳不協調，手抖及/或
- 出現精神困擾，抑鬱，容易暴躁，情緒起伏較大。

以上種種症狀於HIV相關腦退化症患者最為明顯。然而，無症狀或輕度認知障礙症患者仍然佔大多數，而他們一般並沒有任何症狀或只有出現輕微症狀。

預防及治療

自從抗病毒藥物出現至今，HIV相關腦退化症的發病率已經大幅下降，同時認知障礙的症狀經治療後亦會得以改善。然而，隨着年齡漸長，HIV感染者也會較容易出現高血壓、糖尿病及高膽固醇等可造成腦部血管硬化、增加患上中風和血管性腦退化症風險的疾病。同時，過量喝酒或濫用藥物亦會對認知功能造成一定程度的受損。這些都是導致無症狀及輕度認知障礙症的患者在比例上有增無減的原因。

因此，HIV感染者應及早開始服用抗病毒藥物，因為研究證實早期抗病毒藥物治療對於預防和減輕HAND的症狀有一定效果。此外，保持良好的生活習慣，如嚴格控制三高問題、不要抽煙、適量運動，可幫助進一步減低患上認知障礙疾病的風險。

參考資料：

愛滋病治療手冊(第四版)(衛生署衛生防護中心，香港中文大學何鴻燊防治傳染病研究中心出版)

從「斷」、「捨」、「離」到生活的反思

笑一笑

「斷捨離」這三個字很多人都大概知道其意思。這辭彙源自日本，意為斷絕及捨棄不需要或多餘的物件，脫離對物品的執著，從而實踐簡單的生活方式。坊間亦出現了很多「斷捨離」生活達人、雜物整理諮詢師及執屋指導員等等，推崇這理念，幫到人又增加就業機會。偶然觀看到有關的電視節目，一所亂七八糟的房子經歷「大執屋」之後變得煥然一新，有條不紊，興奮得拍手叫好。



我們都好希望生活在一個明窗淨几的安樂窩，但在香港這彈丸之地，又談何容易。試想想一家幾口居住在三、四百呎的住所，每人只要有些個人物品就已經堆滿整間屋。因此，我們首先要戒除儲存不必要物件的習慣，棄掉不會再用的物品，從新分類整理及做好收納。另一方面，購物前要三思，否則就越買越多，特別是衣物。相信很多人亦有同感，就是在轉季時打開衣櫃，發現之前買了很多衫褲鞋襪，有些更是從未穿過，甚至價錢牌仍未剪掉。其實只要我們下定決心踏出第一步，循序漸進，不再戀棧舊物，邁向簡約生活的目標應該不遠矣。

當居住空間變得整潔，人的思緒會集中些，心情也會好些；安坐家中沖杯咖啡或清茶品嚐，洗滌心靈，又可減壓。更高的境界就是反思一下自己的人生，放下一些背負多年的執著及自找的煩惱，活在當下，善待自己，享受人生。



人生沒有甚麼物質東西是放不下的，那些金錢、名利只是過眼雲煙，最後也帶不走。至於回憶，若果是美好的往事，間中回味當然無妨，傷心的事亦可試著學習放下。人生匆匆，最重要是好好珍惜每一天，多關心身邊的人，活出快樂人生。



移民點滴

根

因為愛，我鼓起勇氣離開了出生和成長的地方，來到泰國這個陌生的國度，與女朋友結婚，開始新生活。



作。當時我湊巧認識了一位台灣人，在他幫忙下，我開設了一家台式珍珠奶茶店，之後又再開了一家分店。從前打工的我，竟然嘗試了創業，雖然經營一盤生意很忙碌，但一切尚算順利，實在是很幸運。忙碌了數年，生意上了軌道，我也終於可以抽時間和泰國的朋友在泰國各地旅遊。

移民使我放棄了很多固有的生活方式，但又促使我親手建立了家庭和事業，雖然當中有很多困難，但我相信只要認清目標，拼盡全力，總是會有回報和能夠適應的。

在香港時，我跟家人一起住，很多事情都由家人幫我處理，我只需專注工作的事情便可以了。但當我來到一個陌生的地方，初到埗時實在很多事要自己處理，正所謂萬事起頭難，我竟然有點不知從何入手。

始終凡事也要一步步吧！幸好很快我便找到了居住的地方，可以全力思考工作的方向。由於我未必能在泰國找到跟香港一樣的工種，我苦惱到底要找甚麼工



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