

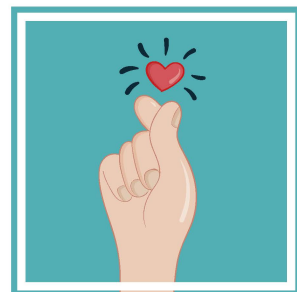


綜合治療中心刊物

感恩的力量

米朱蓮

感恩是指留意、感激並珍惜自己擁有的一切。有研究發現一個人若是寫信給生命中重要的人表達感激，之後長達一個月都會比較快樂、較少憂鬱。因此，鼓勵大家可以嘗試寫感恩日記，每天記下三件值得感恩的事，持續一星期，之後，你回顧過去，你會發現沒有什麼事情是理所當然的，而當你看到自己生命中曾經擁有這些美好的事物，你的幸福感及生活滿意度亦會有所提升。



2023年9月 第74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
鄭嘉彩姑娘
高倩婷姑娘

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>

首先，感恩的對象可以從我們自己開始，我們可以感謝自己的身體，為了照顧自己和別人每天不停地所付出的努力，因為活著本身亦不是一件容易的事。同時，我們生命中難免會有不順的時候，只要我們從日常生活中停下腳步，想想自己所愛的人事物，心情也會慢慢地平靜下來。另外，感恩也可適時付出行動，如主動關懷他人，真正的感恩是自己有能力去付出，幫助別人的同時，自己亦感到快樂。

鼓勵大家嘗試將感恩融入於生活中，幸福的人生就像馬拉松一樣，不是奇蹟，只是累積。

中暑

梁醫生

中暑是指身體處於高溫和高濕度下，無法正常調節體溫，從而導致體溫升高，引起身體不適的狀態。香港的高溫潮濕氣候，使得中暑在夏季成為非常普遍的問題。

當人體暴露在高溫和高濕度的環境中，身體會通過發汗來調節體溫。但是在高溫和高濕度下，汗液蒸發速度變慢，身體失去了調節體溫的能力。此外，長時間暴露在高溫下，身體的水分和電解質會流失，進一步加重中暑的風險。



中暑的症狀包括頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、口渴、脫水、肌肉痙攣、虛弱和疲勞等。在嚴重的情況下，中暑也可能導致意識混亂、抽搐、昏迷和死亡。

當發現有人中暑時，應盡快進行急救。首先應將患者移到陰涼處，解開其衣服，並用濕毛巾或海綿擦拭其身體。同時應給患者喝足夠的水，並保持其頭部稍微高於身體，以便呼吸暢通。如果患者意識不清或虛弱，應盡快送往醫院進行治療。

預防中暑的最好方法是避免長時間暴露在高溫和高濕度的環境中。以下是一些預防中暑的注意事項：

避免在高溫和高濕度的環境中長時間活動，尤其是在午後時分。

穿著適當的衣服，選擇透氣性好的衣物，避免穿著過於緊身的衣服。

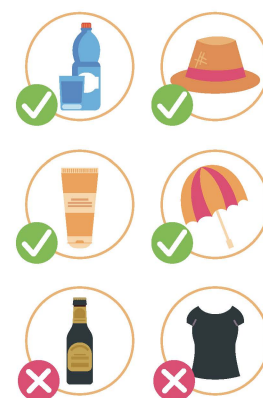
多喝水和電解質飲料，以補充身體流失的水分和電解質。

定期休息，避免長時間的體力勞動和強烈運動。

在室外活動時，備有遮陽工具，如遮陽帽、遮陽傘等，以減少陽光的直射。

注意環境溫度和濕度，及時開啟空調或使用風扇等降溫工具。

盡量避免酗酒和抽煙，因為這些行為會加重身體對高溫和高濕度的不適應。



在香港，每年夏季都會有許多中暑的案例發生。如果身體出現不適，應該盡快停止活動，找到陰涼處休息，補充水分和電解質，如果症狀嚴重，要及時就醫治療。

獨木舟的樂趣

陳姑娘

獨木舟是一種能夠讓人們融入大自然和近距離觀賞海洋生物的水上運動。筆者在澳洲柏斯旅行時，大海上划着獨木舟，身旁一大群海豚跳躍，遠處小島上又看到海豹在享受陽光浴，十分寫意。然而，在四面環海的香港也提供了許多獨木舟和浮潛的天然場所。



西貢海下灣是香港獨木舟和浮潛的熱門地之一。這裡有豐富的海洋生物，如珊瑚、海參、海膽、海星、色彩鮮豔的珊瑚魚等，帶着浮潛鏡就能觀察這個美麗的海洋生態。另外，在大尾督出發划着獨木舟，沿途穿過紅樹林，圍繞馬屎洲觀賞地質公園上的沉積岩。午飯時，更可以登岸上三門仔或附近的漁排享受美食和靚景。當然，香港還有更多划獨木舟的好地方等待你去發掘。

對於初學者來說，最好的方法是參加獨木舟課程，學習槳法和拯救法，以應對緊急情況。康文署和不少私人獨木舟會提供了不同級別的課程，令初學者學會落槳的節奏和角度、潮汐水流的知識、旅程裝備、海上安全守則等，更能享受獨木舟的樂趣。



在獨木舟旅程之前，需要準備一些個人及小組旅程裝備，包括防曬裝備、助浮衣、水陸兩用的包跟鞋、手套、地圖、防水袋、足夠糧食、拖繩等。同時，也需要備上一些後備食糧、修補工具、哨子和急救用品。規劃路線時，還需要留意天氣、潮汐和水流的情況，以及自己和隊員的體能。

任何水上活動，安全是十分重要。全程穿著合適的救生衣是必要的。在出發前，應該仔細檢查獨木舟的狀況，確保沒有破損。同時，要注意海上的天氣變化，時刻留意天文台的最新消息，如已發出雷暴警告、颱風信號、強烈季候風信號等，切勿下水。如果有任何危險或不安全的情況，應該立即返回岸邊及尋求協助。

除了欣賞美景和海洋生物外，獨木舟還能讓人們體驗到航行的快感，靠近大自然。作為大自然的一份子，記得帶走自己的垃圾，切勿棄置在大海上，破壞生態環境。山海不留痕，希望在香港水域上，看到的是一群又一群的水母，而不是一團又一團的膠袋和垃圾。

致九龍灣綜合治療中心醫護團隊：

我萬分感謝九龍灣綜合治療中心的醫務社工和醫護團隊的悉心照料，為我提供及時的診療，使我的情況能得以迅速的改善過來。

同時，感謝醫務社工為我轉介到支援愛滋病病人的非政府社會服務機構接受輔導服務，成為了我的及時雨，一路相伴，為我釋除了各方面的疑慮，使我在漆黑中沒那麼徬徨。

我明白到得了病並不可怕，每個人都會有屬於自己的經歷。只要相信，毋忘初心，冥冥中在不遠處就會有人扶持著自己去面對人生中的挑戰。只要病向淺中醫，相信醫護團隊，得了病、迷失了、犯了過錯還是有機會一步一步好過來的，甚至可以比以往更好。

我覺得自己實在是很幸運，有幸遇上九龍灣的醫務社工、醫生、護士、文員和其他支援人員。你們每一位的專業和用心我定會銘記於心。希望自己亦能夠在往後的日子盡自己所長，好好服務身邊的人和貢獻社會，延續你們敬業樂業的精神。

病人
偉仔上



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