



綜合治療中心刊物

斷捨離的人生態度

米朱蓮

隨著政府倡議垃圾收費，相信大家都開始檢視家中的物品並進行清理。

斷捨離的創始人山下英子提倡要「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執着」。但其實斷捨離不只是丟棄實質的物品，更是我們可以從斷捨離的路上逐漸找回自己，讓自己心靈沉澱與自由。

人或許都會有著一種逃避心理，將物品囤積，以「眼不見為乾淨」的方式，彷彿便不需要面對或承認過去的問題。但其實當你願意處理這些「過去」，才是願意正面面對人生問題的所在。翻開過去，有時候會使人感到不適，但逃避問題卻只會讓我們不停地原地踏步，背負著過去的重擔過日子，所以唯有開始整理，你才有機會讓自己從過去走出來，不再被困，並有能力為今天的你作更好的選擇。

除了負面的經驗，有時我們亦會沉溺在過去美好的回憶而難以割捨，覺得自己已經擁有了一切，而不想追求或作出新的嘗試。其實，我們可以懷著感恩的心情，謝謝過去帶給我們協助、陪伴的人事物，感謝自己過去的努力才讓我們成長到今天的自己。

人生不同的階段，我們會面臨不同的課題、會需要不一樣的物品和環境。割捨過去，不代表否定過往，而是表示自己已經完成某一階段的任務，並準備好前往下一個階段。過去的美好可以永存在心底，清出空間才能讓更多的美好進駐，把自由空間留給現在與未來的自己，並將時間花在我們真正需要重視的事情上才不枉此生。

最後，小編欲借此機會告知大家這是最後一期出版的紅絲帶刊物，感謝過去一眾為紅絲帶發稿的醫生、護士及不同人士，是你們的參與讓紅絲帶刊物可以不斷延續，但面對時代的變遷，紅絲帶刊物亦完成其歷史的任務。我們希望重整資源，並期待將來會以不同的形式與大家見面，祝願各位有美好的人生。

2024年5月 第76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

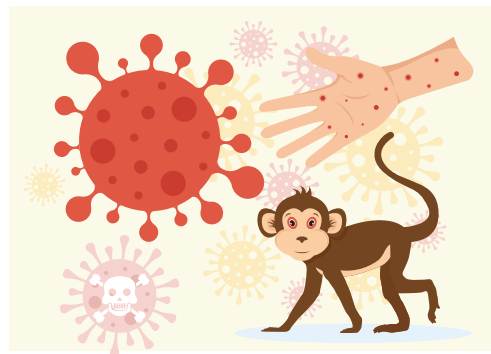
聯絡及通訊處
九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2435 4513
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：http://www.aids.gov.hk

了解人類B病毒感染

吳醫生

最近本港出現首宗人類B病毒（又稱猴疱疹病毒）感染個案，引起各方關注。所以，今期會簡單介紹人類B病毒感染。

全球首宗人類B病毒感染個案在1932年出現，至今只有約50宗相關的報告，分別於美國、加拿大、日本及內地出現，病毒主要是透過猴子咬傷或抓傷傳播。此外，B病毒亦可透過接觸猴子的唾液或排泄物感染。



人類受B病毒感染後，一般會在數天至一個月內出現病徵；初期的病徵與感冒相似，例如發燒或發冷、肌肉酸痛、疲倦、頭痛等，被咬傷或抓傷的傷口附近或會出現水泡或感到麻痺。病毒亦可造成中樞神經系統感染，引起持續頭痛、感覺過敏、意識混亂、麻痺、癱瘓、肌肉協調問題等，可引致神經系統受損，甚至死亡。

雖然人類感染B病毒罕見，但其死亡率高，對倖存者亦可能造成各種後遺症，所以預防非常重要。由於B病毒主要透過猴子咬傷或抓傷傳播，避免接觸猴子能大大減低感染B病毒的風險。

在本港，猴子主要生活在郊野公園，在一般情況下，如果猴子不是受到驚嚇或認為有食物供應，牠們通常不會主動襲擊人類。由於猴子在感染B病毒後通常沒有症狀或只有輕微病徵，所以看似健康的猴子亦有可能會傳播B病毒。

如郊遊時遇見猴子，應保持冷靜，並注意以下事項：

1. 避免直視、走近或觸摸野生猴子，盡量與牠們保持距離
2. 切勿主動餵飼猴子，或在牠們面前進食或手持背心膠袋
3. 不要向猴子拋擲物件，或以其他方式引起牠們注意
4. 如不慎接觸猴子或其唾液及排泄物，應立即徹底清潔雙手
5. 若不幸被猴子咬傷或抓傷，要盡快用大量清水沖洗傷口，並立即求醫

另外，由於近年本地猴子數量急增，部份猴子會走到郊野公園以外的地方覓食。如果在民居附近遇見野生猴子的蹤跡，亦可參考上述方法，盡量避免與猴子接觸或衝突。此外，市民應避免餵飼猴子，並妥善處理垃圾，以減少猴子因被食物吸引而在民居附近聚集。如果被猴子咬傷或抓傷，要盡快用大量清水沖洗傷口，並立即求醫。

參考資料：

衛生署衛生防護中心B病毒感染

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/107789.html>

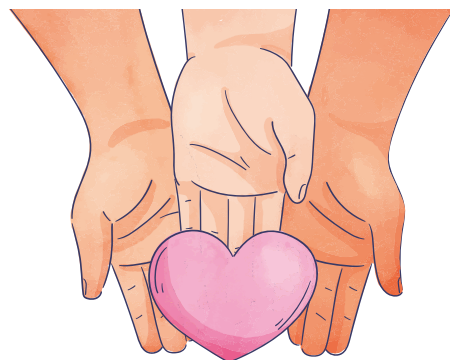
靈魂夥伴

熙

人類害怕孤獨，所以需要陪伴、分享及互助。

最近重看日本一套經典動畫《鋼之煉金術師》，故事中令我最印象深刻的一個角色「格利德」—貪婪的化身。他想得到世上的一切，藉由滿足強大的慾望來填補心靈空虛。結局中雖然悲劇收場，但在云云邪惡角色中，他是死而無憾。他最後說的一句話是「我想要的，是像這樣的一群夥伴啊…」，可見他對貪婪及強烈慾望的渴求都只是表面，他真正渴望的是想有像故事主角們這樣同生共死的靈魂夥伴，而最後他已得到了。

他的角色設定令我想起在學時友人分享一段刻骨銘心的往事…



友人小時候已跟隨名師學習二胡——一種拉弦樂器，在校際及校外音樂比賽中他都能奪冠，所以他在剛升讀中學時已是校內中樂團的二胡首席。所謂「藝高人膽大」，他的視奏（sight-reading）能力非常高，連樂團的師兄們也向他請教樂曲的演奏技巧，更稱他為「二胡神童」，風頭一時無兩。可是，獲獎無數的他仍然覺得不滿足，心裡總覺得欠缺一些重要的東西，於是他一直要求自己每一次比賽都要奪取冠軍，期盼著藉此能填滿那缺失的一點。

誰知在一次的校際音樂節二胡獨奏項目中卻發生了小插曲，他演奏時弦線突然斷裂導致無法完成表演，令原本十拿九穩的冠軍寶座剎時幻滅。鴉雀無聲的演奏廳此時有觀眾站立及拍掌，原來是他的父母及樂團成員。他們每次都會暗暗地出席友人參與的音樂比賽以示支持。友人當刻淚流滿面地和他們擁抱。他在那刻深切地感受到賽果已不重要，醒悟到自己一直所追求的原來不是冠軍的名銜，而是比冠軍更重要的東西—父母及團員一班靈魂夥伴的支持和認同，這些充實地填補了他的心靈缺口。

但願我們在努力經營我們的人生時、在經歷各種高低起伏時，都能找到並珍惜在身邊一直陪伴、分享及互助的靈魂夥伴。

《生病記》

小凱

前陣子忽發額頭燙熱，躺下時，我感到莫名的不適。經過檢查，我發現：我生病了。

為什麼是我呢？為什麼我會中招呢？為什麼我這麼不幸呢？一下子十萬個為什麼纏繞著我的腦際。後來，我特意收集資料，再加上社工的耐心講解，我開始接受事實，學習努力積極面對。原來它就如其他慢性疾病，只要我積極配合，豁達迎戰，我相信我必然可以勝利。

何醫生打趣說：「只要你配合治療，生孩子也沒有什麼問題。」

謝醫生囑咐：「你的血液樣本測試對另外幾種藥有抗藥性。現在吃的藥，你必須一直吃，定時吃。」

第一次生病了，我感到我並不孤單。我只是來了二三遍，醫生護士對我非常負責，我也不敢辜負他們團隊付出的努力。我打從心裏允諾：我誓必積極配合，絕不放棄自己。心疼我的人太多，儘管我有累的時候，也有



灰心沮喪的時候，但幸而我比較理智，慢慢接受這一切，學習放鬆心態。願我們也活在當下，多愛自己，喜迎每一個春天。

愛人說：「春節，咱們去哪兒旅行？」
愛人的妹妹說：「很高興你終於迎來『勝利』了！」

廚房窗沿栽種著仙人掌，我一直沒有理會它…細細想來，萬物皆有一個「度」，但我們仍然需要「盡人事」呢！不是麼？我們必須在發現生病後，盡早抑制病毒的複製，遏制它，控制它。只有我們踏出第一步，越過重重障礙，我深信希望的曙光終究可以溫暖我們的身軀！

容我借此一隅，感謝醫護人員竭盡全能救治每一個病者，讓我們奮發拼命地茁壯成長，仰望人生的那一片藍天、白雲朵朵、清風徐徐和驕陽煦煦！

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>

