

# 紅絲帶

## Red Ribbon

綜合治療中心刊物

# 豐盛人生

### 專題

- 化腐朽為神奇
- 生命之旅
- 走過的心路歷程

### 「識」「識」相關

- 第八屆國際愛滋病會議
- 產前愛滋病病毒抗體普及測試
- 憂鬱是什麼東西？

No.12 Sept 2002

[www.aids.gov.hk](http://www.aids.gov.hk)



非賣品





人們都怕提起'死'這個字，中國人尤甚。或許人們對不能掌握的事都感到恐懼，也對處理人生的完結不知所措。

「如果我只剩下一天的話，我會…」、「我有想過我是怎樣離開這個世界的。」、「死亡和我很近嗎？」，這類關於死亡的問題，在愛滋病人群你不難聽到，我應該說，這類關於生命的問題，在愛滋病人群是一條必答題。當愛滋病病毒感染者被証實感染時，他像是註定要開始思考'生與死'的課題，無論你選擇怎麼活，你也必須經過'思考生命'這一課。在我接觸的病患者裏，沒有一個不是有選擇、有思考地活著。在這個層面上，我們的病友比終日營營役役、虛度光陰，對生命不假思索的人來得認真、高貴。或者有病友選擇糊塗一生，但最起碼，他曾經思考，作出選擇。

這期'紅絲帶'以'豐盛人生'為主題，也就是希望展露病友們認真的生命，也希望藉着病友的經歷，緩衝世界的消極負面情懷。

除了專題外，這期'紅絲帶'更增設了'一人一故事'專欄，分享病者真實個案，載譽歸來的'養精蓄銳'，換上新名的醫學專欄「識」「識」相關，當然還有'子驚媽咪寄出的信'及'心曲細訴'啦！

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：

李芷茵姑娘、姚綺婷姑娘

聯絡及通訊處：

九龍灣  
綜合治療中心

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：redribbon@health.gcn.gov.hk

衛生署紅絲帶中心

九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓  
電話：(852)2304 6268 傳真：(852)2338 0534  
電郵：rrc@health.gcn.gov.hk



# 化腐朽為神奇

近期打開報章，每每看到一些自殺的負面新聞而感到不舒服！一時之勇，便打電話去電台以個人身份去發表意見，呼籲市民珍惜生命。當日我是以愛滋病帶病毒者身份，說明我曾經歷過的簡短事情，當中包涵不愉快的體驗和這病帶給我的痛苦等，最終我都一一克服。其一是得到朋友的關懷鼓勵，再加上靠自己的努力，便是我成功的主要因素。

回憶當初知道自己感染HIV後，心身都感到很傷感、沮喪和絕望。但歸於現實的我，還需要接受這事實的真相，時間流逝當中我經過調節期、適應期和應變期來平伏心情和充滿自信有效地去處理日後的難題。但首要的條件便是自己接納自己！

現在的我性格變得近乎中庸之道了，處理事物的方法每每是豁達和包容，在難題的角度看得遠大廣闊了。既然終日愁眉苦臉、凡事執著，亦不開心；倒不如想一想如何令自己生活過得開心些吧！

去年2001年我更接受過電視台的訪問，及12月1日國際愛滋日的電台直播，均發表我個人意見，以作推廣正面的訊息。我之所以做種種事情，源於亦是為自己做點事而矣，只因我本人是活在這弱勢社群當中，雖然每次都是單獨一人出征迎戰；但事前我必須深思熟慮，心理是否承擔得來？事後亦不會覺得畏縮驚慌。我只希望以我個人力量向社會發放正確、正面的訊息，我們只是長期病患者，都是普通人一個，我只希望得到社會一個簡單的尊重和平等權益。

尤幸我對自己充滿自信心和巧妙地運用愛滋病的知識，往往令這腐朽(愛滋病)化為神奇去加強說服力推動正面的訊息以回贈社會，作出丁點兒力量，人活着就是精彩。藉此處不得不提一些人物以作多謝。Loretta小姐是啟蒙我對愛滋病認識的老師；和一班醫護人員、醫務社工等給予我增值自我能力。

祝讀者們愛惜生命和關心身邊愛您的人。

飛機



我從台灣的網站上看見這篇文章，現摘錄其中精彩的内容，想與大家分享。原來在海峽對岸，有人與我們一樣，在生命的路途上，繼續奮鬥，追尋夢想。

# 生命之旅

和HIV病毒相處這些日子以來，雖會沮喪絕望過，也曾想過要自我放棄，但只要一想到關心我的家人、朋友，和我未曾完成的心願，就會感到活著的每分每秒都是珍貴的，因為我不願我所愛的人為我悲傷，也絕不因許多未完成的心願而抱怨以終，所以不斷地思考與安排生涯規劃 - 如何在最短時間，最快的效率來完成眼前中短期的計劃。隨著藥物的進步和多元化，身體的狀況也逐漸獲得改善，所著手的計劃也較以往更為明確和久遠，這也是我感到欣喜和感激的地方。到各國旅遊是我自小就嚮往的夢，能一睹世界

聞名的奇景、名勝古蹟和藝術品，並且親身體驗不同文化與民族的奇風異俗，這早已是我人生最重要的計劃之一。經多方的考量，包括身體情況、藥物的調配、生理時鐘的適應，外國當地的衛生條件和天候狀況等等，待排除問題與困難後，我決定以西班牙作為這次自助旅行的目的地。

巴塞隆納是旅程的首站，由於剛到一新環境，必須對它的交通情況和生活環境作一通盤的瞭解，所以決定買地鐵票、採步行的方式，放棄乘搭觀光巴士一日遊(只要買一張票，便可在固定幾個觀光點隨意上下車)，來認識這個藝術之都。後來才發覺走了許多冤枉路，兩腿已痠軟無力，原本對腿力極有自信的我也只好舉白旗。但是因為已經買了地鐵票(三天有效期)，只好忍受不太聽使喚的兩腿，繼續我的巴塞隆納之旅。

說巴塞隆納是一個高第建築之都，實不為過，不論是市標和各種與這個城市相關的紀念品，十之八九都是高第的作品，如聖家堂、米拉之家、奎爾公園(Parc Guell)等，濃厚強烈的色彩和蜿蜒流暢的曲線，勾勒出我對這個美麗城市的主要印象。

西班牙和其他歐洲城市一樣，每一個城市至少都會有一座規模頗大的教堂。每當看到教堂，都會有一股莫名的恐懼，因為需要一會兒的時間考慮是否要爬到鐘樓。唉！既來之，則安之，更何況也很難得來這麼遠的地方，回台灣後也不會有機會爬教堂的鐘樓了。鼓起勇氣，一進鐘樓，不禁鬆一口氣，因為沒有任何樓梯，只有斜坡。據說以往國王騎著馬藉小窗戶射入的光線爬行而上。但是爬到頂端，也需繞過22樓(每一個彎代表一樓)，一樣會讓人頭暈目眩，滿頭大汗。

囿於時間，無法到更多的城市遊覽，甚至於首都馬德里也只能蜻蜓點水，我也只能告訴自己，只要有時間、身體狀況許可的話，一定要再來一遊。

人生在世，當願望達成時所得到的快樂，也只有自己才能真正感受到。在努力的路上，可能受到阻撓難以順遂，但是我們可以告訴自己的確已經努力過了，可以向自己交代。在此奉勸病友，除非不得已，不要有任何的遺憾。就算是一個小小心願，也要擬定一個計劃，按部就班，逐步實現，讓自己的生命更加充實。



# 走過的 心路歷程

回想十年前的一天，丈夫說他要等待一個關係我們未來歲月的重要結果，不知是甚麼緣故，當時好像有感應似的，我主動問他是否關於愛滋病的。啊！原來這個關係我們未來的——正是愛滋病病毒抗體測試的檢驗報告。因他擔心我和女兒也可能受到感染，於是坦誠相告。

我們盼望測試結果會有奇蹟出現，然而最後我和女兒雖沒有受到感染，但他已成為愛滋病帶病毒者的事實，是不能改變的了。

這正是我們的女兒出生後5個多月的日子。其時我們已經結婚5年多，自覺跟丈夫感情十分隱定，更隨著女兒的出生，憧憬著充滿幸福的未來。在此之前，根本沒有想過愛滋病這名字會與我的生活扯上關係，怎麼可能竟會發生在我們的家呢？

畢竟我們已共同生活了5年多，我知他對我們是充滿歉疚的，我沒有深究他感染的原因，更沒有想過在這時離開他。初時，丈夫和我仍繼續我們的工作和生活，生活上像沒有甚麼大轉變，其實自己內心無奈、不忿、忐忑的感受真不足為外人道。不知是否有著逃避的意識，有好一段日子不其然對丈夫的態度趨於冷漠，只把全部精神寄託在女兒身上。

1996年，當時女兒已4歲了，丈夫的CD4指數低至令我感到憂慮，身體狀況明顯較差，可是他沒有在我面前抱怨。幸好這時研究成功的「雞尾酒」療法剛面世，因此，丈夫的病情得到有效的控制了。

由於過去數年丈夫很努力修補我們的關係，對家庭積極的付出。反思起來，丈夫成為愛滋病帶病毒者，反而使我開始對生活與生命有了新的體會，為甚麼我要選擇了消極的心態去生活呢？而不是放下心理包袱，以平常開朗的態度去面對呢？我們總不能一直背負著過去而生活的。

從當初不能面對、無奈、冷漠、憂慮等負面情緒中，轉化成為平常心生活的態度，其間內心經歷的千迴百轉實無法以有限的筆墨來形容，但我相信丈夫豁達的性格是我們轉變心態的動力來源。

十年過去了，目前雖然暫未能根治這病，但我們身在香港，只要肯就醫，根本無需擔心沒有途徑及金錢問題；相反，落後地區的人民並無選擇權，若不幸染病，就只有無奈地等候死亡的來臨，我們不是更應珍惜和感恩嗎？

我們已把愛滋病視為一般的慢性疾病(如：肝病、糖尿病等)看待。我想丈夫和我都有足夠的準備並以平常心來迎接未來或好或壞的轉變。因為生命的素質及生命的意義，是我們要活在當下，不是追悔過去。轉眼女兒已10歲了，未來的日子，我們會同心、用心地栽培這家庭，讓她在一個身心健康的環境裏長大，更明白人生的意義，以及懂得珍惜生命。讓我借用善終服務會「生死教育」的訊息與大家共勉：「天為生命定壽元，人為生命賦意義」。

一家屬



## 第八屆國際愛滋病會議

有否想像過置身於一個有1萬8千人參與的國際會議，那一種感覺的確是很奇妙的。今年7月7日至12日，我到巴塞隆拿出席第十四屆國際愛滋病會議，在現場親自感受那一份來自世界各地、不同種族、不同背景、充滿熱誠的人們所帶來的一股暖流，縱然我感覺到自己渺小，但是我也見證到由很多很多「渺小」力量積聚出來的動力，一股人類幾千年來掙扎求存遺存下來對生命渴求的力量。不知不覺地我也從沉溺的、萎靡的精神狀態中被喚醒，重新振作，繼續昂然地踏上人生的征途，緊守上天賦予我的工作崗位。

今年的會議，有不少討論環繞著以「證據為本的預防計劃的策動」、「反標籤及歧視對預防愛滋病的重要性」、「治療在預防及反歧視的角色」、「對抗愛滋病的資源開關和再分配」、「疫苗新知」等多個課題。

借此機會與大家分享一些關於治療的所見所聞。

### 抗病治療的新方向

「雞尾酒療法」6年下來的確為我們的病友帶來新生、新希望，我也見證着很多的病友因而受惠，但是也為醫學界帶來不少的新挑戰，例如：如何減少藥物的不良作用、如何加強病友服藥的堅持、如何對抗耐藥的病毒等。在會議當中也有病友親身闡述他們對更有效、更安全、更易服用藥物的訴求。

會議中有很多抗愛滋病藥物的研究的發展報告，其中一個關於一種新藥叫T-20的報告，研究員匯報一個有600個病人參與的第三期臨床實驗中的功效，筆者雖然對它的實際臨床應用有所保留，不過它的確標誌著一種全新類別藥物的誕生，亦填補了一部份現存藥物不足之處（也許只是一部份）。

### 那一種第一線治療組合最佳？

是次會議有兩個關於這個課題的研究，其中引述了兩份報告：一為CLASS臨床試驗，另一為EFAVIP-2試驗，兩個試驗都顯示以Efavirenz為基礎的高效能抗病毒治療，都適用於比較晚期的感染者，於治療效果上並不遜色於蛋白酶抑制劑，由於此藥物是可以每日服一次，其不良作用比較少，以及不會與核苷類逆轉錄酶抑制劑及蛋白酶抑制劑重疊，因此，它可為晚期病友提供多一個選擇。

### 低CD4細胞是較佳的臨床指標

一個醫生和病友經常問的問題：

「幾時需要服用高效能混合治療？」

於7月9日的會議中的一個發表為我們帶來啟發。綜合13個臨床跟進式研究（10個於歐洲及3個於北美進行）結果顯示，若於CD4低於每微升200粒細胞時才使用抗病毒治療，病況有更大的惡化危機。同時於服用藥物後6個月的病毒數量未能有效地壓抑、年齡大於50及注射濫用藥物者都可能標示著病況有更大的轉壞危機。

另一個由美國疾病控制及預防中心的研究亦確認，CD4低於每微升200粒細胞的重要指引性，其研究顯示，若以成功控制病毒為指標，若高效能治療於CD4低於200時才使用，失敗機會為百份之十四，而若於CD4高於350時使用，則為百份之三點五。但比較於CD4高於200與350時使用，卻並無明顯分別。

這兩個研究引申到另外一個問題，就是對於那些早期於CD4高於350時已經接受治療的病友，假如現在選擇暫時停服高效能治療，會否引致病情急劇轉變？於7月11日的會議，有一個現只有36人參與的研究，為我們帶來一些啟示，那些選擇暫停治療的病友，並沒有因暫停治療而惡化。是項研究與較早前於美國的一項研究結果相吻合，不過由於研究的規模還是很小，因此，假如病友在引用是項結果於自己本身狀況時，需與主診醫生商討，就著本身的情況，剪裁出最適合自己的治療計劃。



## 研究顯示愛滋病病毒感染者亦可再感染新的愛滋病病毒

其實這個現象於猿猴類的實驗中已經得到確認。較早前亦有發表過於人類發生的個案。今次會議也有一個佐證這項觀察的研究發表。研究人員跟進並於一名38歲新感染的男士身上，用基因工程的方法，確認出這位男士於第一次感染愛滋病病毒後，再感染另一新的愛滋病病毒。本來這位男士的病毒已經於每毫升20,000複製水平穩定下來。但突然間上升致200,000至400,000 複製之數(上升10至20倍)，用基因分析的方法，研究人員確定此情況是由於這位男士受另一愛滋病病毒感染才引致的。

因此，筆者借此一搗，再提醒我們的病友，安全性行為及不共用針筒的重要性，因為這樣不單可以保障我們至愛的健康，同時亦保障自己的健康，免受另一愛滋病病毒或許一類抗藥的病毒的感染。

### 後記

不經不覺，愛滋病已經發現超過20年，而現存已經有40萬人受到它的感染，全世界幾乎沒有一個地方能倖免於它的肆虐。當我們越來越認識它的同時，我們也越感受到它為人類帶來的苦難和挑戰。可喜的是在整個對抗的過程當中，我們學習了很多關於人類社群的不善之處，國與國、人與人之間的不平等，但是我知道我雖然渺小，我每一日依然可以發揮力量去影響其他人的生命，望共勉之。



# 產前 愛滋病

## 病毒抗體普及測試

自去年九月開始，衛生署母嬰健康院及醫管局屬下醫院的產科專科門診都為懷孕婦女進行愛滋病病毒抗體測試。此項服務的目的是藉著測試檢驗已受愛滋病病毒感染的婦女，為她們及早提供適當的治療，並減低母嬰傳染的機會。

為著配合此項服務，綜合治療中心為受病毒感染的孕婦及其家人提供心理輔導及支援服務。試想想：當一個孕婦發現自己受到愛滋病病毒感染的時候，會感到何等的徬徨及無助。她們不但憂慮自己的健康，亦擔心胎兒會否受到感染。她們所面對的衝擊是何等的巨大呢！

有見及此，本中心的醫護人員會協助這些孕婦面對她們的處境，讓她們能有信心地面對這些衝擊，亦使她們明白到自己並非孤身作戰。如有需要，本中心會為其配偶及子女安排驗血服務，亦會轉介她們至其他醫療及社會服務機構、非政府愛滋病組織等。

本中心的醫護人員會提供有關愛滋病的知識，疾病的預後及治療方法，使她們能清楚認識自己身體的情況。至於是否繼續懷孕的問題，醫護人員會鼓勵她們和配偶作詳細的討論：包括個人及家庭的因素，配偶是否已受到感染，她倆的健康情況，嬰兒感染機會率和預防治療的效果等。使她們有足夠的資料，透過深思熟慮後才作出決定。

無論她們最終決定終止或繼續懷孕，醫護人員都會協助她們，並作出適當的支援。而在護理層面上，醫護人員會提供相應的輔導，包括藥物及營養等各方面的評估和指導，使帶病毒的孕婦能作出最適當的選擇，並且更能適應日後的生活。

方姑娘



# 憂鬱

# 是什麼東西？

你知道嗎？一個人有時會無端端地不開心、覺得前途茫茫、似乎在黑暗中完全看不到路的盡頭有一點光線。這樣的感覺，使人自覺無望與無助，覺得做人很辛苦、沒有價值、也沒有樂趣。這樣的思維，使人想起以前所做的每一件錯事、現在所面對的每一個難關，不由得要自貶自責，總是希望能夠躲在被單裏睡個大覺，將一切給忘了。有時，希望一睡不醒，所有做人的煩惱，就可以一筆勾消了。甚至，衝動地來一個大解脫，兩腳一翹，一了百了！事實上，這不是一種正常的思想和認知，而是患了憂鬱病的症狀。

為什麼說是憂鬱病而不是正常的思想和認知呢？首先，正常人不開心，只是因一時環境的人事變化所致，不會讓這種不開心的黑色煙霧籠罩著自己一生的所作所為。這種不正常的現象，就是憂鬱病患者常有的負面思想和認知。同時，這種不開心的情懷，在正常人的心目中，大都很快就會事過境遷、煙消雲散。但憂鬱病的思維和認知，就像不散的幽魂般，纏住不放！日以繼夜，折磨自己。所以如果這種症狀連續維持兩週之久，憂鬱病的存在，就更無須懷疑。

除此以外，憂鬱病的患者還可能有其它的症狀，如睡眠問題(一般會失眠或早醒，但也有增加睡眠)、胃口問題(一般欠佳，導致體重減輕；但也可能會有暴食現象)、行為問題(可能沉默寡言，動作緩慢；但也可能會有激越緊張的症狀)、性生活失調、注意力不集中或記憶不好、無精打采或容易疲倦等等。有些人在清晨起床的時候最差，因為又要面對這個煩惱的世界，無法躲避，徬徨無措。也有些人在夜晚時分最難過，因為腦海裏不斷湧現負面的思想，無法自制，痛苦萬分。這些症狀常會影響到與家人的關係，也會影響個人工作的效率。有時家人會建議與朋友歡聚或出外旅行，以祈消除憂鬱的情緒。但是看到別人能夠盡情玩樂，憂鬱病的患者有些反而自感悲傷，抑鬱更深。

憂鬱病的病因可能與生理、心理及社會環境都有關係。生理的原因可能和腦細胞間的相互溝通能力有關，這種溝通需要一些基本的化學物作媒介，如五羥色胺、去甲腎上腺素、或多巴胺。雖然在生理上還有許多無法解答的問題，目前所用的抗憂鬱藥物，就是根據這種理論製造出來的，效果也不錯。

心理的病因在基本上是一個「失」字。無論生老病死，在我們一生中總有受傷、生病、被棄、失敗、喪親、或無法達到自己既定的目標的情況，當自己無法接受「失」的時候，悲憤之情就無法消除。悲者因為無法保持個人心理上既有的平衡或達到既定的目標；憤者是因為上天不公平，在芸芸眾生中偏偏只有自己要忍受這種哀情。憂鬱病乃應運而生。


社會環境的變化與個人的習慣和人際關係有關，但歸根究底，也脫離不了一個「失」字。有些人無法適應既有的人際關係，使自己失去平衡(或自尊)；有些人無法適應新的環境，是因為背鄉離境、失去了過去的平衡(或溫暖)。

也許是因為在心理上和社會環境中的問題都牽涉到一個「失」字，憂鬱病患者常無法消除滿腦子的負面思想，就像試驗中一隻無法擺脫電擊的狗兒，只覺得無助與絕望是現實，任憑宰割才是理性的選擇。在心理治療學上，認知心理治療便成為一種重要的臨床技巧。在認知上做工夫，由「失」重建而後能「得」，從被動而成主動，捨消極而趨積極。這樣才可從憂鬱病的漩渦中，一躍而出，恢復正常的生活。





# 結案



當我知道感染愛滋病病毒後，我覺得上天已經判我死刑，之後我渾渾噩噩地過了兩年；但....我發現自己還未死！我開始思考自己的前路，並決心去戒毒。起初，我沒有想過會成功，而由於戒毒中心是第一次收留愛滋病人，當中有不愉快的事，但亦有一些關心我的人。當時副院長常常提醒我是一個積極的人，難得我有絕症也沒有放棄生命。

我因自卑、沒有自信，每次聽後我都不相信。在毒海浮沉十多年，真可以重生？後來我認識了到中心探訪的基督徒：樂，每次的探訪，帶給我絲絲的溫暖，一個吸毒者，竟然有人會去關心。但我竟想挑戰樂對我的關懷，告訴他自己是愛滋病帶病毒者。樂不單沒有害怕，還繼續探訪我。出院後我倆還成為朋友，以前我脾氣好差，成日無理取鬧。有一次醫生同我講：「你再成日鬧人，無人會再睬你，也沒有朋友。」聽到之後我好驚，但依然故我，之後認識YAN姐，令我有所反思，她說話雖然溫柔，但很有說服力，我於是收斂壞脾氣。

我深信每個吸毒的朋友，也明白毒品令我們失去一切。沒有人可知道未來，唔嘗試戒毒，怎知自己做不到呢？

阿B



不

再

# 孤獨

嵐：

不經不覺我倆已分開8年了。妳知道嘛？在我失意低沉的時候，妳陪伴我渡過內心的掙扎，我也想了很久，才有勇氣告訴妳我已感染HIV。一家人裡，只有妳和我的感情最好，也是這原故，你在這些年來一直支持我，在我離家多年裡，起初只有妳相信我已改過自新。但到後來連父親也由半信半疑到接納起我來了。

最初得知受感染時，日子真的不好過。睇醫生怕受到歧視。明明生日好想慶祝，但又唔知道是否有下次！面對燭光晚會也如是。今年我終於放下這些心理障礙，開心快活過我的日子。新的藥物始終帶嚟新希望，眼見有些病友病情由反覆到精神健康！實在是鼓舞。原來有HIV不是絕望的，而且3間非政府機構也有不同的病人聚會，只要肯參與便不難認識新朋友，再加上有社工輔導。當日我走出第一步，至今不再孤單。每次在"紅絲帶"看見妳的文章，令我感到絲絲溫暖。多謝妳咁多年對我的支持！我會努力過一個豐盛人生。

Crystal



# 暖

# 茶

隨着多年來疾病的折磨，一次次的病痛，一次次刻骨銘心的創痛。此次，又由於腳趾甲生倒插，以致行路的時候，不單雙腳疼痛，而且腳甲流血。此種情形，困擾了我好一段的時間。經醫生的介紹，要到油麻地四樓足病診療科接受手術治療。由於自己是病患者，要去面對一個陌生的醫生，心情難免緊張不安。當時接待的主治醫生是一位年青的外籍女醫生，她那種對待病人親切的態度，令我重獲回到油麻地診所覆診的感覺。在整個手術進行中，這充滿藥水味的醫療室裡，我對手術的恐懼，被她的安慰和關切之情融化。當我面對的是一張和善的笑臉，聽到一句熱情的問候，那份溫暖都不是整個細節可以概括形容的。

個多小時的手術，在不知不覺之中完成。一顆清涼的淚水，在我久已乾涸的眼眶流出來。在她精湛的技術醫治下，我復原了，不必再承受倒插產生的痛楚。謝謝您，油麻地四樓足部診療科的年青女醫生。

輝



# 子鷺媽咪

## 寄出的信

潔冰：

您告訴我，生活把您壓得透不過氣來，現在社會上經濟不景，每天戰戰兢兢上班中，恐怕有天給公司裁員，上司常常給氣您受，額外工作之餘又沒有補貼，還要提防別的同事給您射暗箭，回到家中，丈夫也沒有好臉色，常緊繃著臉，兒女又讓您操心激氣，家中常起爭執、吵吵鬧鬧，您感到這是什麼的一回事，這個社會變了質，充滿暴戾，人情冷漠，每天打開報紙，可怖的新聞、慘劇像一幕幕人間悲劇的上演，您說很害怕，怕有天自己也撐不下去了。聽完您的訴說，感到您背上太多大大的壓力，何不把它卸下，那些不好的新聞，最好不看也罷。

潔冰，您之所以覺得痛苦，是因為您高估了別人的快樂，您之所以不開心，是您低估了別人的痛苦，您今天感到很沮喪，您以為只有您是最煩惱及最痛苦的那個人嗎？您看看每一間醫院裡，躺著多少痛苦呻吟與病魔掙扎著的，有些危在旦夕的，有些癱瘓昏迷的，有些每刻都在與死神搏鬥著的，那無奈無助的神情，您看罷頓會醒悟，原來什麼也不重要，包括財富、事業、學業，這一切都是身外物，只要有健康，一切也可找回來。只要身體健康，能夠大口大氣的舒暢呼吸著，對失去健康的人竟是這般的奢侈啊！我們每天看到報章，很多人自殺，包括些專業人士、年輕人，學生更是多不勝數。人生、學歷、事業固然重要，但並不是佔有我們生命的唯一。除了事業、學歷外，還有很多東西值得我們去爭取的。懂得放下，才能豁達，不要把自己看得太重要，其實人生存在這浩瀚的宇宙中，只不過一粒微塵罷了，既然人類是這麼渺小，為何還不好好地去愛惜自己。當您在名利大海中打滾了大輩子，猛一回首，才驚覺人生最大的幸福竟是過平凡、平淡的生活，畢竟人生苦短，為何竟跟自己過不去呢？

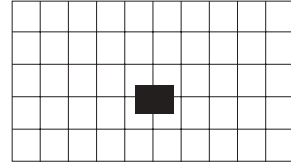
再放眼望遠些，眼前還有更多遭受到更大苦難的人呢！中東一些發展中的國家裡的人民，活在衣不蔽體，糧食不足，還要遭受連綿戰火摧殘，一些還受過高深教育知識的婦女，活在專制蠻橫父權社會裡，過的是完全沒有行動自由，個人尊嚴的生活中，把自己由頭包到腳、密不通風的衣服裡，那種痛苦真是生不如死的。我們看到這廿一世紀文明社會中，竟然另一個空間內有這慘無人道的事情，我們還有資格去怨恨嗎？還不快快感謝上天賜給我們最珍貴的賞賜嗎？能夠不慶幸自己可以活在一塊自由土地上隨意喘息，呼吸到新鮮的空氣，也可以盡情欣賞這世上自然的花草樹木，大自然景色在他們的國家裡也成了奢侈品，看到的盡是窮山赤土，草也不生的土壤。看到這些景象，能不心寒嗎？這是否一個原始的国家呢？

懂得回頭看，事事如意，不懂回頭，事事煩惱。人心只要一落入分別與執著，煩惱也會愈積愈多，生活會愈來愈不快樂。心安，處處皆安，一切的人與事物皆會隨著您內心不同的想法、看法，而呈現不同的際遇。

子鷺媽咪

# 知多一點點

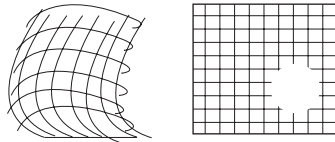
## 「格仔」可以預防失明？



### 巨細胞病毒視網膜炎 (CMV Retinitis)

是一種機會性感染，一般會在CD4 低於100出現，若50或以下，更易發生。  
如無藥物控制，CMV視網膜炎會擴散，嚴重者可引致失明。

### 病徵



視覺模糊

視覺有飄浮物，「飛蚊」增加

視野收窄，甚至完全失明

如見「格仔」有扭曲或部份消失，立刻告知醫生

### 預防

1. 自己留意病徵及視力的轉變及定期用視力圖表作自我檢查，如有問題儘快告知醫生！
2. 定期往眼科醫生作檢查

### 治療



只有及早治療，才可  
阻止病情惡化！

醫治CMV主要是靠注射 Ganciclovir 或作眼內裝置，口服效力稍差。  
受CMV視網膜感染後，通常需長期作靜脈注射，才可遏止病情惡化。因此醫生會安排患者住院，為其裝置靜脈導管，作為注射之用。



# 竹絲雞、沙參玉竹湯

## 材料

竹絲雞	1隻	(4-5人份量)
急凍螺頭	半斤	
沙參	40克	
玉竹	40克	
生薏米	半兩	
蜜棗	2粒	
薑	2片	
陳皮	1/4角	



## 製法

1. 沙參、玉竹、薏米洗乾淨，陳皮浸軟刮去瓢。
2. 响螺頭退凍，洗乾淨。二片薑加水，待水煲滾，落响螺頭，去水，待用。
3. 竹絲雞洗乾淨，如怕油，可去皮。
4. 水煲滾，將竹絲雞、响螺頭、陳皮、薑，加入滾水煲十分鐘，再加其它材料，改慢火煲2 1/2小時，落鹽即可。

## 小貼士

1. 竹絲雞能抗衰老，其營養價值高過其他雞隻。
2. 响螺頭滋陰，沙參能清肝火，玉竹止消渴、潤心肺。
3. 此湯能補脾、潤肺，強身壯體。

方生

## 材料

苦瓜	2個
赤小豆	2兩
排骨	份量可自行決定
生薑	3片
清水	適量

## 製法

1. 排骨洗淨斬件，以滾水稍煮五分鐘撈起。
2. 赤小豆浸透洗淨。
3. 苦瓜去核及切厚件。
4. 將全部湯料放入煲，待水翻滾，改以中火煲約二、三小時，以鹽調味。

## 小貼士

苦瓜偏寒涼，能消暑熱、解疲勞、治濕熱痢疾，不過若身體虛寒，經常四肢冰凍的人，應少食為妙。

Andy

# 苦瓜赤小豆排骨湯

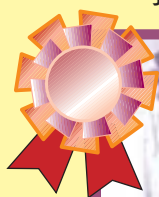


# 愛滋 我知你要知

初中組入圍 ~ 優異獎

羅詩祺

救恩書院 S2D



取自愛滋我知你要知青少年漫畫創作比賽精選集



性接觸及母嬰接觸傳染。

日常生活接觸。

**母嬰接觸傳染**  
傳染途徑

**血液接觸**  
傳染途徑

**共用針筒**  
傳染途徑

**愛滋病**

**預防方法**  
不與人共用針筒針咀

**預防方法**  
正確使用安全套

愛滋病是由血液接觸、  
性接觸及母嬰接觸傳染。  
日常生活接觸，  
不會感染愛滋病。

**預防方法**  
不可徒手接觸血液

**認識愛滋病，正視第一步**

Red Ribbon

# 訂閱 Subscription

姓名： \_\_\_\_\_

團體： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ 傳真： \_\_\_\_\_

電郵： \_\_\_\_\_

(所提供個人資料只作通訊用途)

# 傳真訂閱 2338 0534

郵寄：九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓紅絲帶中心  
電郵：redribbon@health.gcn.gov.hk