

# 愛滋病 友愛專訊

紅絲帶中心刊物

2008年9月 第53期

出版：衛生署紅絲帶中心

聯合國愛滋病規劃署合作中心（專業支援）

編輯委員會：鄭素君、黃潤麗、勞美潔、馮麗儀、  
雷法文

電話：2304 6268

傳真：2338 0534

電子郵件：rrc@dh.gov.hk

網址：http://www.rrc-hk.com



UNAIDS

COLLABORATING CENTRE  
聯合國愛滋病規劃署合作中心  
for Technical Support (專業支援)

# 青少年

## 預防愛滋病教育活動 (MK)

青少年預防愛滋病教育活動可以透過性教育、愛滋病教育和預防吸食精神科藥物等主題，以不同形式的活動來讓青少年認識愛滋病。紅絲帶中心（以下簡稱中心）是一所愛滋病教育及研究的資源中心，為了令青少年深入了解愛滋病，中心精心設計了一系列預防愛滋病教育活動，包括：「紅絲帶動力」愛滋病教育資助計劃、紅絲帶歷程100、紅絲帶中心之友等。中心除了製作多款定期刊物外，亦設有熱線及網站，讓青少年透過刊物、電話及互聯網獲得愛滋病資訊。此外，中心職員會出席學校、機構或團體進行一些深入淺出的愛滋病講座，亦會定期舉辦一些社區活動、大型展覽及工作坊等，使青少年及社區人士認識愛滋病及關懷愛滋病患者。以下是紅絲帶中心青少年預防愛滋病教育活動的簡介：

## 目錄

### 專題：

- 青少年預防愛滋病教育活動

### 健康快訊：

- 「脂肪」話你知

### 活動預告：

- 全球同抗愛滋病運動 2008  
「堅守承諾·共抗愛滋」

### 活動匯報：

- 海、陸、空宣傳活動大巡禮  
「做個健康旅遊者」
- 2009年第一季度「紅絲帶動力」  
愛滋病教育資助計劃  
現已接受申請

### 香港愛滋病毒病感染及愛滋病累積數字

### 全球愛滋病毒病感染者估計人數 (截至二零零七年底)

### 香港愛滋病毒病感染及愛滋病累積數字 (截至二零零八年六月三十日)

	感染總數	愛滋病人數
性別	男	3 086
	女	826
種族	華裔	736
	非華裔	140
傳染途徑	華裔	2 569
	非華裔	752
總數	行為	1 253
	異性接觸	2 844
	同性接觸	835
	雙性接觸	1 795
	注射毒品人士	617
	輸入血液/血製品	894
	母嬰傳播	155
	不詳	37
	總數	234
	總數	77
總數	20	
總數	647	
總數	66	
總數	3 822	
總數	966	

最新統計數字查詢：1) 親臨紅絲帶中心 2) 致電愛滋熱線 2780 2211  
3) 網上查閱：http://www.aids.gov.hk

### 全球愛滋病毒病感染者估計人數 (截至二零零七年底)

地點	人數	估計總數
北美洲	1 300 000	(480 000 - 1 900 000)
加勒比區	230 000	(210 000 - 270 000)
拉丁美洲	1 600 000	(1 400 000 - 1 900 000)
西歐及中歐	760 000	(600 000 - 1 100 000)
北非及中東	380 000	(270 000 - 500 000)
撒哈拉沙漠以南之非洲地區	22 500 000	(20 900 000 - 24 300 000)
東歐及中亞	1 600 000	(1 200 000 - 2 100 000)
東亞	800 000	(620 000 - 960 000)
南亞及東南亞	4 000 000	(3 300 000 - 5 100 000)
大洋洲	75 000	(53 000 - 120 000)

估計總數為三千三百二十萬人（三千零六十萬至三千六百一十萬人）  
(根據AIDS epidemic update: December 2007, UNAIDS)

### 「紅絲帶動力」 愛滋病教育資助計劃

此項計劃主要透過資助及技術支援，鼓勵本地各界人士一起策劃及推行愛滋病教育活動，透過參與，可獲得有關愛滋病、性及藥物濫用的知識，繼而推廣至朋輩。詳情可參考紅絲帶中心網址：www.rrc-hk.com



「紅絲帶動力」愛滋病教育資助計劃開展禮2005

### 紅絲帶歷程100

紅絲帶歷程100是一個100分鐘的導遊式活動。透過講解、互動活動與遊戲，加強參加者對愛滋病的認識，從而懂得如何預防愛滋病、關懷及支持愛滋病患者。紅絲帶歷程100包括五個環節：「滋訊傳遞」、「紅絲帶之旅」、「寫意任飛翔」、「留下一點心」、「溫馨永留存」。完成活動後，中心會頒發證書給參加者以作鼓勵。報名辦法簡單，可致電2304 6268與紅絲帶中心職員聯絡，或登入www.info.gov.hk/aids/rrc/chinese/rr100.htm報名。



紅絲帶歷程100



## 紅絲帶中心之友

如果你是11歲或以上，想利用餘暇增進對愛滋病的認識，你只需進入[www.info.gov.hk/aids/rrc/chinese/scheme.htm](http://www.info.gov.hk/aids/rrc/chinese/scheme.htm)報名，便可成為紅絲帶中心之友，你會知道中心最新的活動及定時收到本中心的通訊及其他有關刊物。

## 定期刊物

### • 滋心話集

以青年人、青年工作者、老師及社工為對象的半年期刊。

### • 愛滋病專訊

為公眾人士、青年人和學生而製作的半年期刊。

### • 紅絲帶中心通訊

介紹紅絲帶中心愛滋病教育活動的季刊。



## 熱線 (24小時廣東話、普通話及英語預錄資料)

### ① 性博士熱線 2337 2121

提供有關性生理及心理、性行為、性傳播疾病、戀愛與婚姻、懷孕與避孕等資料。



### ① 愛滋熱線2780 2211

提供愛滋病及性病資訊。市民可預約免費、不記名及保密的愛滋病毒抗體測試，熱線亦提供輔導服務。

## 網址

### ☞ 愛滋病網上辦公室 <http://www.aids.gov.hk>

由衛生署衛生防護中心公共衛生服務處轄下特別預防計劃愛滋病服務組主理的一個網站，主要功能是發放愛滋病相關資料，內容包括五大類：紅絲帶中心舉辦的活動項目、綜合治療中心的愛滋病臨床服務、愛滋熱線及測試服務、監測及研究資料和愛滋病顧問局的建議。

### ☞ 紅絲帶中心網站 <http://www.rrc-hk.com>

一個介紹紅絲帶中心各類活動項目、設施和資源的網站。

### ☞ 愛滋熱線網站 <http://www.27802211.com>

一個為年青人度身設計的預防愛滋病教育網站。





# 「脂肪」話你知

(KC)

一年一度又中秋，又是食月餅的時候了。大多數的月餅廣告都會標明：「傳統製法，不含豬油」，但到底食物不含動物脂肪，是否一定會健康些呢？

含動物脂肪的食物如牛油、豬油等，一般被視為不健康，主要原因是當中含有較多的飽和脂肪酸，令身體中的低密度脂蛋白膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險。基於健康理由，有些朋友會採用含有較多不飽和脂肪的植物油，例如橄欖油、花生油、粟米油、芥花籽油等。但是這些植物油的保鮮期較短，而且耐熱性較低，在一般室溫下呈液體狀態，並不適用於煎炸或烘焗的烹調方法。有些食物製造商希望透過氫化植物油的方法來延長保質期，並提升食物的口感，但是在氫化植物油的過程當中會改變脂肪酸的結構，產生「反式脂肪」。而反式脂肪不但會增加低密度脂蛋白膽固醇，同時也會減少高密度脂蛋白膽固醇(對身體有益的膽固醇)，導致增加患上心臟病的風險。

其實，無論是植物脂肪或是動物脂肪，過量的攝取都會導致肥胖，更會增加患上慢性疾病的機會，例如高血壓、冠心病、糖尿病等。

## 要減少攝取過量脂肪，我們要緊記以下幾個重點：

- ❁ 揀選低脂肪的食物，例如新鮮瘦肉、雞肉、魚肉、低脂奶、低脂乳酪或芝士、低脂沙律醬等；
- ❁ 購買食物時，請留意食物標籤上的脂肪含量；
- ❁ 切去肉類上多餘的脂肪，才可以烹調；
- ❁ 用蒸、燉、炆、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用少油快炒的方法以減少用油量；
- ❁ 減少進食高脂肪的食物，例如炸薯條、炸雞翼、炸豬扒、即食麵、腩肉、雞皮、酥皮餡餅及乾炒牛河等；
- ❁ 少用高脂的醬料，例如辣椒油和花生醬等。

我們只要懂得選擇食物和採用適當的烹調方法，就能天天吃得健康。



## 活動預告

# 全球同抗愛滋病運動2008

## 「堅守承諾·共抗愛滋」



每年十二月一日為世界愛滋病日。今年全球同抗愛滋病運動將延續去年的主題：「堅守承諾，共抗愛滋」。世界各地組織和有關人士在當天都會舉辦一些預防愛滋病的活動。紅絲帶中心將於今年十二月一日於奧海城二期地下主題中庭舉行一項大型活動及展覽，藉此增加市民對愛滋病的認識，並給予病患者多點支持和鼓勵，歡迎各界人士蒞臨參觀。



古語有云：「每逢佳節倍思親」，何解我們卻有「每逢佳節倍擔心」之感呢？皆因每逢假日，外遊人士在輕鬆的氣氛下，有時對身處的環境和事情都會稍為鬆懈，例如在飲食衛生或安全性行為方面，比較容易掉以輕心，因而引至不愉快的後果。

有見及此，紅絲帶中心來個海、陸、空大包圍的宣傳活動大巡禮，向旅客宣揚安全性行為及預防愛滋病的信息，從而做個健康旅遊者。

首先，談談在「海」方面的宣傳工作，我們在三月二十日至二十五日，即復活節假期期間，於上環信德中心港澳碼頭離境大堂舉行；至於「陸」方面，就在四月二十五日至五月七日，即五一黃金假期，於落馬洲離境大堂進行；而在「空」方面，就在八月四日至三十日，即暑假黃金檔期，於香港國際機場二號客運大樓離境大堂作出宣傳活動。除了展覽外，更派發單張、小冊子、安全套及紀念品，讓旅客在享樂之餘，也可以得到健康信息，毋忘「一套傍身，世界通行」的重要性。



## 2009年第一季度「紅絲帶動力」 愛滋病教育資助計劃現已接受申請

紅絲帶中心誠邀本地各界人士加入預防愛滋病行列，無論長者、婦女、青少年團體、街坊福利會、在職人士或學生，一齊在其所屬群體中，發揮創意思維，以創新形式推行預防愛滋病教育活動。

此項資助計劃由紅絲帶中心主辦，旨在透過資助及技術支援，鼓勵本地各界人士策劃及推行預防愛滋病教育活動；同時透過參與，可獲得有關愛滋病、性及藥物濫用的知識，繼而推廣至朋輩。

如有興趣的本地人士或社區團體，請於2008年10月31日前申請。詳情可參考紅絲帶中心網址：[www.rrc-hk.com](http://www.rrc-hk.com)

### 愛滋病專訊訂閱表

如欲訂閱、增訂或取消訂閱，請填妥以下資料：

從哪裏看到此刊物  學校  社區中心  圖書館  紅絲帶中心  其他

不欲再繼續收到愛滋病專訊

希望 \*新訂 / 增訂愛滋病專訊 \_\_\_\_\_ 份 \*請刪掉不適用者

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

對愛滋病專訊的意見：\_\_\_\_\_

### 紅絲帶中心之友報名表

本中心  
專用

會員編號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女

年齡： 11-19  20-39  40或以上

職業：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

以上所提供的個人資料主要用作通訊用途，如有任何疑問，請致電 2304 6268 查詢

回條請寄九龍橫頭磡賽馬會診療所二樓 紅絲帶中心或傳真至本中心，傳真號碼：2338 0534