

愛的接納
職場人生 與 滋養關懷
心靈療癒



請問 愛滋病患者 長怎樣？



誰會得到愛滋病…



任何人



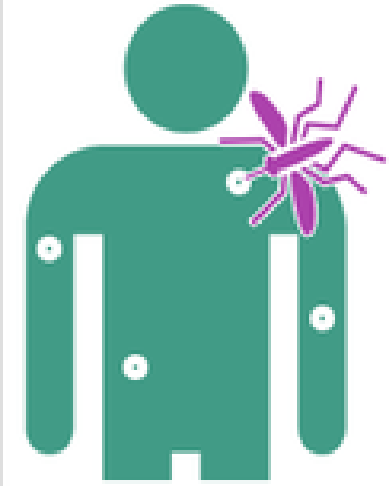
- ◆ 愛滋病的流行：
- ◆ 與人的……
- ◆ 無知、
- ◆ 貧窮、
- ◆ 與 生活上的無能為力

~有很大的關係

後天免疫缺乏症候群（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS）

- ◆ 愛滋病毒 為 人類免疫缺乏病毒
- ◆ （Human Immunodeficiency Virus, HIV）
的簡稱，是一種破壞免疫系統的病毒。
- ◆ 因為病患身體抵抗力降低，導致得到各種疾病的症狀，嚴重時會導致病患死亡。

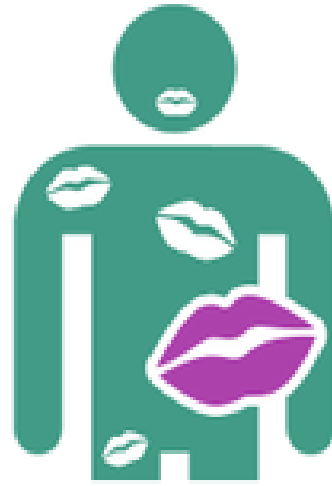
HIV IS **NOT** TRANSMITTED BY...



Insect bites



Toilet seats



Kissing



Sharing cutlery



Touching

對於愛滋病，沒有所謂的高危險 只有高危險行為

- ◆ 研究發現，美國大城市裡的 同性戀 或雙性戀、以及 注射毒品的人， 是首先接觸到愛滋病毒的人群。
- ◆ 但是到現在為止，美國的女性 也逐漸受到愛滋病的嚴重威脅。
- ◆ 臺灣 在剛開始的流行時期，
也是以 同性戀者為主；
- ◆ 到目前為止，異性戀 卻已經 超越同性戀
成為主要的感染群。

◆ 社會上的 **弱勢**，特別是……

生活上無能為力的 窮人 與女人，

◆ 是 愛滋病毒繼 同性戀之後，

◆ 最喜歡攻擊的 目標!!!

◆ 國際上的 **窮國**，動盪不安 資訊又缺乏的地區，

◆ 是繼歐美國家之後，愛滋病毒最喜歡肆虐的地區。

感染者
和你我都一樣

消除歧視
從認識開始



社團法人中華民國愛滋感染者權益促進會

Persons with HIV/AIDS Rights Advocacy Association of Taiwan

2030年消除愛滋 歧視成最後障礙

- ◆ 這幾個方法其實受用於各個……
 - ◆ 性傾向、
 - ◆ 各種階級、
 - ◆ 種族、
 - ◆ 文化差異、
-
- ◆ 所產生不平等的**歧視**發生時，
 - ◆ 都需要先站在自己這一邊，把感受整理出來，
有力量才能繼續分享

尊重 與 同理心 是解藥!!!

- ◇ 以「你太敏感、玻璃心」
使事情發生的真正感受~被模糊焦點。
- ◇ 幾個破解方法：
- ◇ 對信任的夥伴……說出自己真實感受與情緒、處境；
- ◇ 從社會學的角度……理解群體間的不平等；
- ◇ 再給幾次深度……同理自己的感受與自我認同；
- ◇ 收集更多資訊……充實性別意識與整理自己的經驗；
- ◇ 將經驗公開分享……幫助仍在壓抑、默默忍受的夥伴。

1981年

美國當局發現一種能破壞免疫系統的新型病毒，使人體無法抵禦病毒侵襲，導致死亡。

1982年

愛滋病被正式命名為：
後天免疫缺乏症候群 (AIDS)。

1986年

愛滋病毒正式名稱為：人體免疫不全病毒
(human immunodeficiency virus，簡稱HIV)

1988年

全球高峰會中提出「愛滋病防治方案」，
並訂每年的12月1日是「世界愛滋病日」。

1996年

愛滋病毒在東歐、前蘇聯、印度和中國大陸開始蔓延，情勢惡化。

2000年

愛滋病成為非洲大陸人口最大死因。

2004年

全球已有 2 0 0 0 萬人死於愛滋病，
3 8 0 0 萬人感染愛滋病。

關於愛滋的 8個事實



同志諮詢熱線
TAIWAN TONGZHI (LGBTQ+)
HOTLINE ASSOCIATION



1 愛滋病發現至今， 已經滿40年了！

如今愛滋感染者已經可以維持健康、長期存活，然而在生活中仍然需要和社會汙名以及不公義的法律對抗。



1981 全世界首位愛滋
病例被發現

1995 雞尾酒療法問世

1997 台灣提供雞尾酒
療法

2015 台灣解除外籍感
染者需遣返出境之規範

2021 台灣修改危險性
行為標準

愛滋病毒 存在人體的哪裡？

- ◆ **一個感染者身上所有的體液**，都曾經被發現有愛滋病毒的蹤跡，像是眼淚、口水、耳朵分泌物、精液、陰道分泌物、血液、尿液、腦脊髓液等等。
- ◆ 但是到目前為止，只有**血液、精液、陰道分泌物**已經被確定是主要的傳染體液。
- ◆ **其他的體液** 都沒有被證實具有傳染性。

- ◆ 2021年是愛滋病毒發現第40年，社會歧視仍然存在!!!
- ◆ 據台灣愛滋病學會及台灣愛滋病護理學會於 2021 年「愛滋認知網路調查」結果顯示：
- ◆ 有5成民眾對愛滋仍存負面印象，4成民眾對感染者有錯誤認知或負面想法。

- ◆ 根據2021年的統計：
- ◆ 仍有12%愛滋感染者不知道自己感染愛滋，
- ◆ 8%感染者未就醫，
- ◆ 5%者未穩定服藥至病毒量測不到的狀態。

- ◆ 為了找出感染者，目前疾管署推動匿名篩檢，還能將篩檢工具寄到超商，就能居家篩檢，
- ◆ 目的就是減少風險行為者被迫曝光的疑慮，盼能提高篩檢率並協助他們出來就診。

2

愛滋藥物有效抑制病毒量，保護感染者也保護他人(U=U)。

愛滋感染者若能及早接受藥物治療，便可長期存活並維持健康；而且只要將病毒量長期控制在測不到的程度，便不會透過性行為傳染給別人。



檢測不到愛滋病毒 就等於不具傳染力

「**U = U**」

(Undetectable=Untransmittable)

愛滋病患也可以過正常人生活

- ◆ 國際間早在2010年就開始推動，但當時仍有道德上的疑慮，一直到2016年有大型研究數據發表，才被醫界認可。
- ◆ 實際上這個理論早在1992年 避免母子垂直感染上得到印證，當時約有30位愛滋媽媽經過治療後，沒有一位新生兒是有被感染，這就是原始版的**U = U**。

檢測不到愛滋病毒 就等於不具傳染力

「U = U」

(Undetectable=Untransmittable)

愛滋病患也可以過正常人生活

- ◆ 參與愛滋政策研擬的成功大學護理學系教授柯乃熒指出：
- ◆ 在臨床上，
很早就發現有很多正負感染者（一位有感染、一位沒感染），證明愛滋感染者好好治療，其伴侶是不會被感染
- ◆ 早年在研究如何避免寶寶被愛滋媽媽感染時，就已證實只要好好治療，就能避免母子垂直感染。

治療即是預防的效果， 規律性服藥，可以讓病毒量測不到， 也就不具傳染力!!!

- ◆ 而且初期感染者的免疫系統都能保持良好，平均餘命也與正常人相同。
- ◆ 目前愛滋感染者在確診後，最好立即開始接受治療，儘快縮短等待治療時間不超過一周，以減少個案流失及病毒傳播機會。
- ◆ 而在藥物大幅進步下，服藥相對便利，一天只需吃一顆藥，但由於得於固定時間或每天服用，仍有8%的確診者未就醫服藥或中斷治療，原因多數是怕被親朋好友發現或環境不許可，就得偷偷摸摸吃藥，對病患造成很大壓力。

3

跟愛滋感染者生活相處，不會傳染愛滋。

愛滋病毒只會透過不安全性行為、血液交換、母子垂直傳染；至於跟感染者共同生活，並不用擔心會傳染愛滋。



愛滋病毒傳染途徑



危險性行為



母嬰垂直



共用針具
注射毒品

途徑~

1. 從事不安全的性行為：

2. 共用被汙染的注射器：

3. 接受被汙染的輸血、器官移植或人工授精：

4. 母親傳染給胎兒：

(如果我感染了愛滋病毒，我能不能懷孕？)

4 預防愛滋除了保險套&潤滑液，還有事前/事後預防性藥物。

除了保險套和潤滑液，事前預防藥(PrEP)和事後預防藥(PEP)都是有效的保護措施，感染者和非感染者都可以開心做愛！



檢測不到愛滋病毒 就等於不具傳染力

「U = U」

(Undetectable=Untransmittable)

愛滋病患也可以過正常人生活

- ◆ 國際上已發表四個相關大型臨床試驗，針對超過15萬人次的愛滋病患進行無套性行為研究，時間長達4年，發現好好吃藥，病毒量測不到後，性伴侶即使在沒有使用保險套的情形下，也沒有人被感染。
- ◆ 而在愛滋病毒的治療歷史裡，也從未有在病毒量穩定測不到的情況、而感染性伴侶的病例報告。

檢測不到愛滋病毒 就等於不具傳染力

「U = U」

(Undetectable=Untransmittable)

愛滋病患也可以過正常人生活

- ◆ 一個新知識要挑戰舊思維，確實需要使用蠻荒之力才有可能達成。
- ◆ 成功大學護理學系教授柯乃熒認為，
- ◆ 年輕人接受愛滋病新知識是較長者來得快；
- ◆ 但也必須讓高風險年輕人知道，愈早治療可以愈快達到測不到病毒，生活就愈不受影響，
- ◆ 國外甚至已有零星個案治療後痊癒，顯示經規則性治療，未來是有機會可清除病毒。

醫藥技術的進步

讓愛滋感染者有機會進入老化階段，目前許多安養機構仍然拒收愛滋感染者，使得感染者的晚年生活遭遇困難。感染者的就醫和長照需求都需要更多關注！

5

愛滋感染者常面臨醫療人員拒診，及安養機構拒收的困境。

許多感染者曾經遭遇被醫療人員拒診的經驗。此外，許多安養機構仍然拒收愛滋感染者，感染者的長照需求需要更多關注。



6 愛滋感染者可能因為做愛而觸犯法律。

愛滋感染者可能因為與他人發生性行為而觸犯特別法，且「未遂犯亦罰之」。在實務上對預防感染沒有幫助，研究也證明這樣的罰則不利於防疫。



愛滋在所有血液/體液傳染病當中傳染力不是最高，傷害程度也不是最強；但卻是唯一針對感染者發生性行為訂定特別法加以處罰的疾病。

2021年7月，台灣衛福部已經公告修訂「危險性行為之範圍標準」，納入「病毒量測不到便不會傳染（U=U）」的概念；然而「未遂犯亦罰之」的條文仍在，即便沒有傳染，感染者仍有可能被判刑，對感染者相當不公平。

《人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例》21條除罪化， 及 降低愛滋病感染人數

- ◆ 官方與民間團體終於達成共識，
- ◆ 重新定義**危險性行為**，將U = U的精神納入，
- ◆ 就是病毒量測不到的情形下，不見得有重大傳染風險，讓經過治療不具傳染性的病患與伴侶發生性行為時，不再因為「明知自己感染，隱瞞他人發生性行為染病」而變成重罪嫌疑人。

高雄榮民總醫院感染科 主治醫師林錫勳 表示:

- ◆ 40年前愛滋病毒被發現時無藥可醫，被視為有如歐洲的黑死病；
- ◆ 如今，這個曾被打入深淵的疾病，藥物治療效果9成以上，副作用極低，只要早期診斷、快速治療，
- ◆ 平均治療3到6個月的時間，就能達到測不到病毒的情形，病患平均壽命約為77歲，與一般人並無太大差異。

- ◆ 其部分條文為「明知自己為感染者，隱瞞而與他人進行危險性行為，致傳染於人者，處5年以上、12年以下有期徒刑。未遂犯罰之。」
- ◆ 現今規則性治療在測不到病毒的情形下就已不具傳染性，法條無疑是讓病患在與伴侶發生性行為時，一腳就踏入犯罪的漩渦裡，至今仍有愛滋病患被以此一條例起訴。

世界衛生組織（WHO）所提出， 自1988年開始...

7

世界愛滋日是什麼？

世界衛生組織（WHO）
將每年的12月1日訂
為世界愛滋日，期盼能
提升大眾對於愛滋議
題的重視，對於感染者
表達支持，並且哀悼因
愛滋而過世的人。



8

2021年世界愛滋日主題 —「終結不平等，終結愛 滋病，終結大流行」。

愛滋走過40年，愛滋感染者仍然面臨「健康不平等」的處境。這些困境無法單靠醫藥技術解決，消弭社會汙名以及制定與時俱進的法律。



從沒有想到有一天 愛滋病 是可以消除的！

- ◆ 隨著檢測及治療的進步，聯合國永續發展目標希望「2030年消除愛滋」，即是零感染、零死亡、零歧視的三零計畫。
- ◆ 雖然愛滋病已能篩檢且治療成果良好，但仍有5成民眾對愛滋病留有負面印象，由於歧視的環境仍在，常易導致病患延遲診斷及中斷治療。

從沒有想到有一天 愛滋病 是可以消除的！

- ◆ 隨著聯合國愛滋規畫署的計畫，為了消除愛滋，有兩階里程碑：
- ◆ 第一階段是2020年前達成「90-90-90」目標，
- ◆ 也就是**高感染者**知道感染比率可達9成、
- ◆ 感染者服藥比例達9成、
- ◆ 服藥者病毒量測不到比例率9成；
- ◆ 第二階段是2030年三個目標都提升至95%。
- ◆ 疾管署去年公佈台灣已達成的比例為「90-92-95」

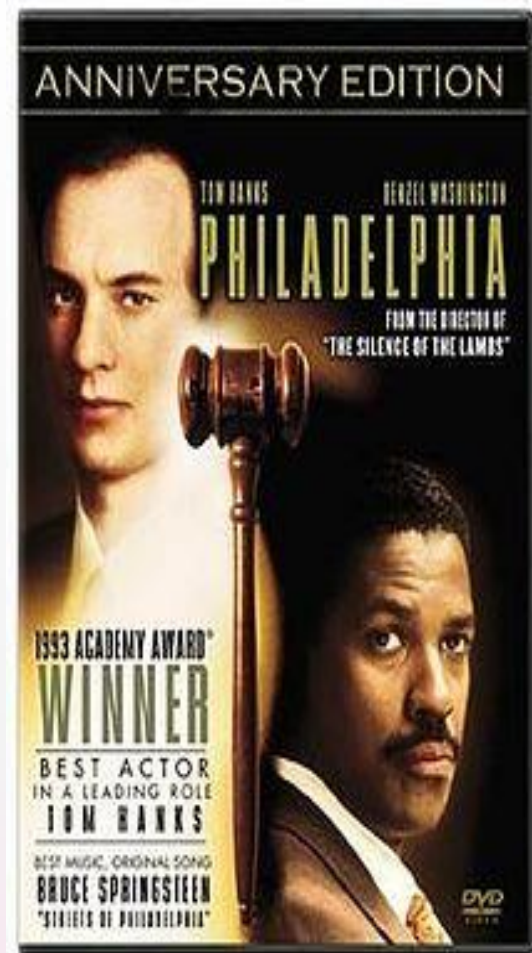
愛滋病

從沒有藥醫 到已成慢性病， 更是影片極佳素材。

- ◆ 我國教育體系都已將多元性別教育、愛滋病宣傳納入課綱，
- ◆ 成功大學護理學系教授 柯乃熒 認為，現在需要被教育的反而是有些長輩及師長，而課堂上不能再使用舊教材，教育場域也不只在課堂上，
- ◆ 利用多元媒體管道，把個案故事拍成電影或影集，是最快速傳遞正確訊息的方式。（像是最近已有電影或電視劇將COVID-19疫情融入劇情）

費城

- ◆ 本片是好萊塢巨星湯姆漢克和丹佐華盛頓所合作的巔峰之作，
- ◆ 湯姆漢克更是憑藉其精湛的演技和讓人起敬的專業精神獲得其個人的首個奧斯卡金像獎的影帝稱號，
- ◆ 電影拍攝地選擇於美國獨立宣言誕生之地的費城；費城亦是美國歷史中對於「自由」有很多釋義的城市，
- ◆ 法制、自由、人權、歧視成為本片的主題，而圍繞著愛滋病和同性戀、傳統道德的底線亦成為現代費城需要突破的底線，本片製作者最終亦通過電影表達出基於獨立宣言的核心價值：「平等」。



費城

一向是美國獨立運動的重要中心，
獨立宣言 和 美國憲法更是在此簽定，
它代表著就是 自由 和 人權的象徵

- ◆ 然而就連這個地方也還是存在著不平等和差別待遇，
- ◆ 更別提這個世界有多少人受到類似的歧視，種族、膚色、性向，只要有人之處就會用所謂的群體「正常」標準來檢視每一個人，
- ◆ 只是希望這個社會能夠有更多的包容，大家能夠多點善意，並不是多數人所謂的正常才是正常，很多時候我們只是被傳統老舊觀念所束縛、限制了。
- ◆



天堂深藏你眼中，地獄也是，
不是每個人都有勇氣和態度可以完全不在乎他人
目光，
也不是每個人都能夠理解接受那些被常人視為特
殊的存在，

【保護自己,保護他人——實用的愛滋知識特輯!】

為什麼我是固定性伴侶，
也需要做愛滋篩檢？

任何伴侶關係中，只要是全程未正確使用保險套之性行為，都
可能讓你暴露在愛滋風險中。

定期接受性傳染病篩檢，
保護自己也保護你愛的人♥



台灣愛滋學會

90年代愛滋病盛行，應該說在那之前其實就有這種疾病，只是在當時是到這時期才開始倡導防治愛滋的重要性，大眾有所耳聞AIDS會死亡、會傳染、很可怕，卻沒有更進一步瞭解與認識，

特別90年代正是同志運動和革命最慘烈的時候，被報導出來得到愛滋的又多半是同性戀，人們很容易將愛滋和同性戀劃上等號，而這兩個詞彙又會跟性生活放蕩凌亂、一群噁心的娘娘腔、吸毒、變態...等形容詞牽扯在一起，

盲目反對的人們、刻意渲染放大的檢視、傳統社會保守無知的風氣，大眾辱罵嘲笑不屑的說著：「你們這類人」，明明同樣是人，同樣安份守己過生活，卻自動被歸類成不正常的那類人，無法過正常人的生活。

- ◆ 厭惡究竟是來自於相關知識不足還是個人對於同性戀的恐懼是有差別的，
- ◆ 電影裡輕描淡寫的幾句話卻讓觀眾清楚感受到同樣是愛滋病患者人們還是有差別待遇，

- ◆ 生產時大量失血透過輸血感染愛滋的婦女，我們看待她目光可能就只是憐憫，因為她很無辜；
- ◆ 反之換到因性行為感染愛滋的安迪 / 同性戀身上，那就是他們咎由自取，是他們活該，

- ◆ 人們害怕同性戀的程度竟遠高於愛滋病，可對於患者來說並沒有任何差異，他們的身體飽受病痛折磨，心中滿是對死亡的恐懼，生命即將走到盡頭，想做的、能做的事也只是努力盡所有可能活下去。



人體實驗的證據指出：

- 如果愛滋病病毒攜帶者採取自然療法，
- 以增加營養、學習放鬆等方式治療，患者的各種艾滋病症狀集中出現的概率將會降低。
- 如果患者已經出現愛滋病的症狀，採用自然療法也可以讓患者度過較長的病情緩和期，提高患者的生存質量。



金盞花
Nasturtium



羅勒
Basil

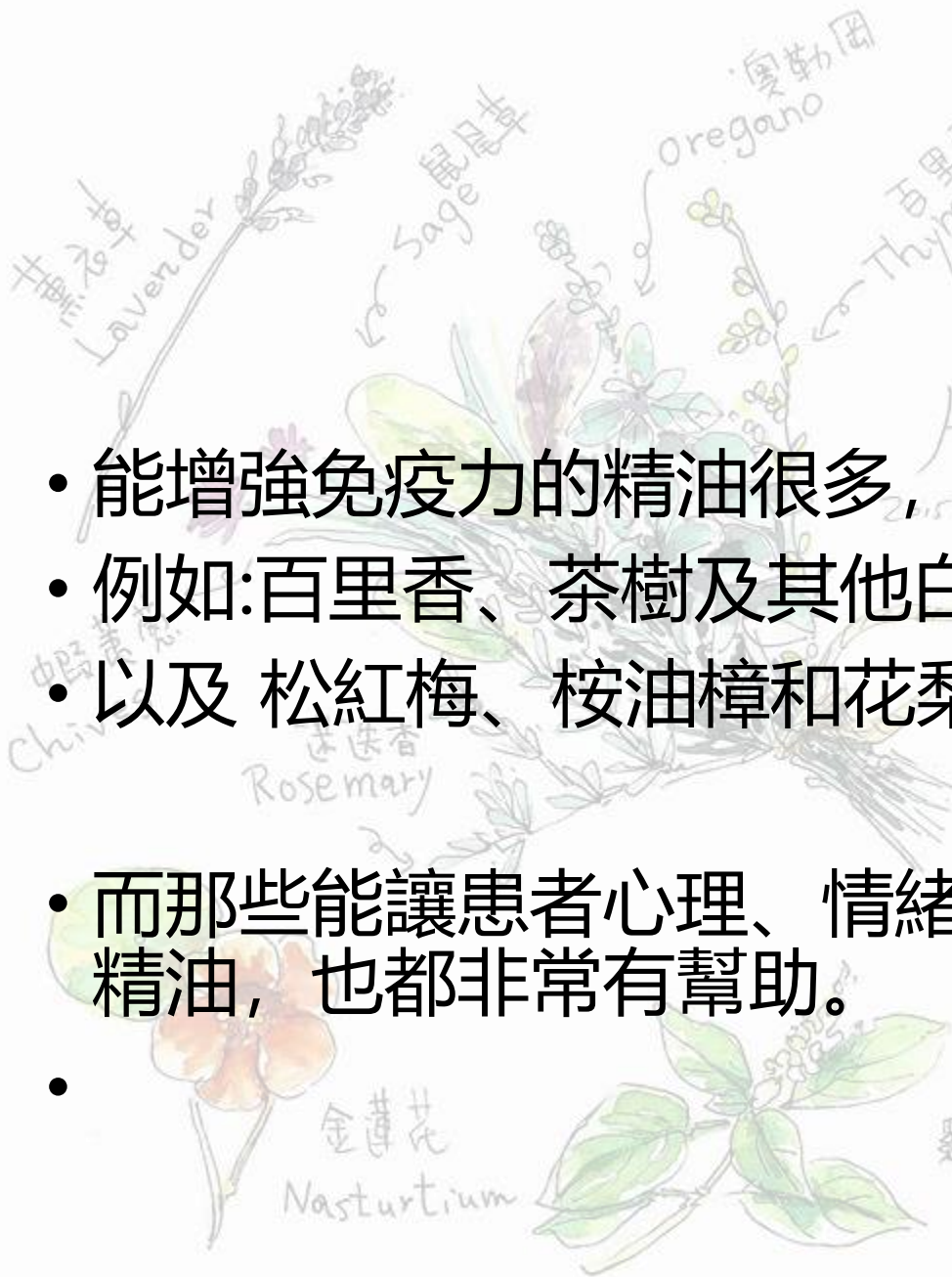


薄荷
Mint



- 能增強免疫力的精油很多，
- 例如：百里香、茶樹及其他白千層屬的精油，
- 以及 松紅梅、桉油樟和花梨木等。
- 而那些能讓患者心理、情緒和精神上保持平靜的精油，也都非常有幫助。

•





在這些自然療法中，芳香療法非常重要。

具有激勵和調理功能的精油可以直接調理免疫系統，
如果患者出現恐懼、憤怒等情緒，也可以利用具有滋潤、放鬆功效的精油，讓患者感受平靜和安全。



alm



天竺葵
Lavender

大蒜
Chives

百里香
Oregano

薄荷
Mint

迷迭香
Rosemary

天竺葵
Geranium

薄荷
Mint



金盞花
Nasturtium



羅勒
Basil



薄荷
Mint



愚人精靈

身心能量

- 邁出步伐展開旅程
- 大張旗鼓的面對~
- 未來預期的精彩生命
- 通往各方向的你~ 維持平穩的心態
- 依據過往的經驗
- 做出判斷 向前行動



金薄花
Nasturtium



Basil





女祭司

思考力

- 古老的智慧都隱藏在生活當中
- 別人給的寶貴指引都只是**建議**
- 不是照單全收 或是刻板行事
- 真正解決問題
- 得靠自己思考找出答案



金蓮花
Nasturtium



羅勒
Basil



扁葉香芹
Parsley





魔術師

直覺力

- 請體驗魔法
- 撞進造物主的花花世界
- ~行動與創造
- 將事物做無窮盡的組合
- 更重要的是~ **行動前的充分準備**
- 一氣呵成 不要停頓



金薄花
Nasturtium



羅勒
Basil



檸檬草
Lemon Balm



香菜
Parsley





女皇

表達力

- 擁有 ~ 富足享受幸福
- 代表權力的權杖
- 象徵理智與實現
- 以舒適的坐姿面對一切
- 知道自己擁有豐富的資源
- 也進一步追求
- 更高境界的精神層次



金盞花
Nasturtium

羅勒

香菜
Parsley

Lemon Balm

Herbs

Thyme

奧勒岡



太陽

- 生命的賜福
- 陽光灑在人們身上
- 也照耀萬物
- 大自然的博愛與公平公正
- 並不獨厚人類
- 請保持對萬事萬物的**熱情**
- 對生命和大自然的**信任**
- 就會獲得如同太陽牌的幸福

愛

Lemon Balm



金盞花
Nasturtium

羅勒

Mint



世界

意志力

- 偉大的覺醒

凡人 很難兼顧 ~ 感性和理性
熱情和實際

卻可以了解到~
要互相學習**合作**

才能完成任務~
解決問題



Oregano

Thyme

Herbs

Lemon Balm

Parsley

Basil

金盞花
Nasturtium



命運之輪

創造力

- 放手 無法影響的人事物
- 與 誠實面對自己
- 人生無常~
請用平常心迎接變化多端的挑戰
- 唯有**開始行動**
- 才能推動生命的創造力



金盞花
Nasturtium



Basil





塔

生命力

- 瞬間的崩解 與 釋放巨大的能量
- 意外的真相~
- 會產生巨大能量
- 讓生活徹底改變
- 注入新的生命力

Oregano

Thyme

Lemon Balm

2015.03.25 Rachel

扁葉香芹
Parsley

金盞花
Nasturtium

羅勒
Basil





中華亞太香氛精油樂活協會
石粵英（小波）老師：
shihjulie@hotmail.com/

0953-724311



美國 NAHA 國家整體芳療師協會 高級認證

美國 INHA 自然療法師協會 芳療認證

澳洲 ICIM 國際綜合療法醫學會 芳療認證

國際 AHC 香氣催眠師認證

AFA 芳療樂活協會 芳療顧問

AFA 高雄教育中心 負責老師

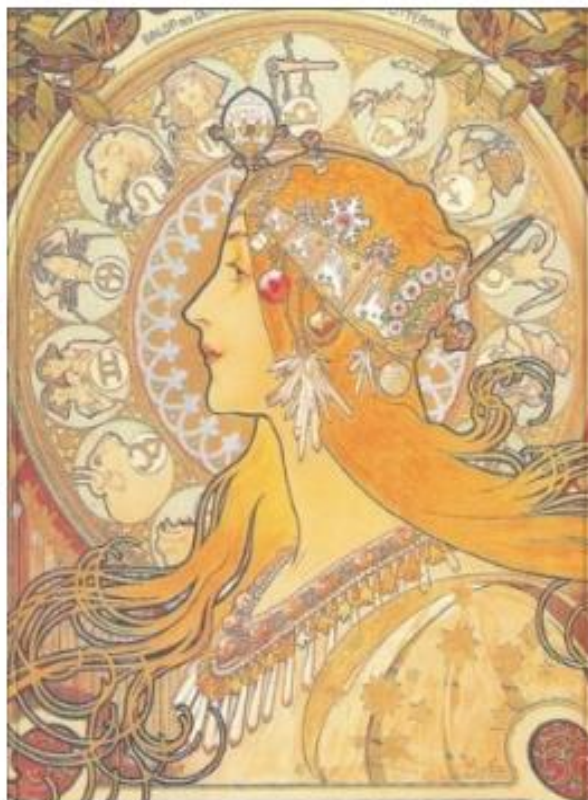
講師：石粵英（小波）老師

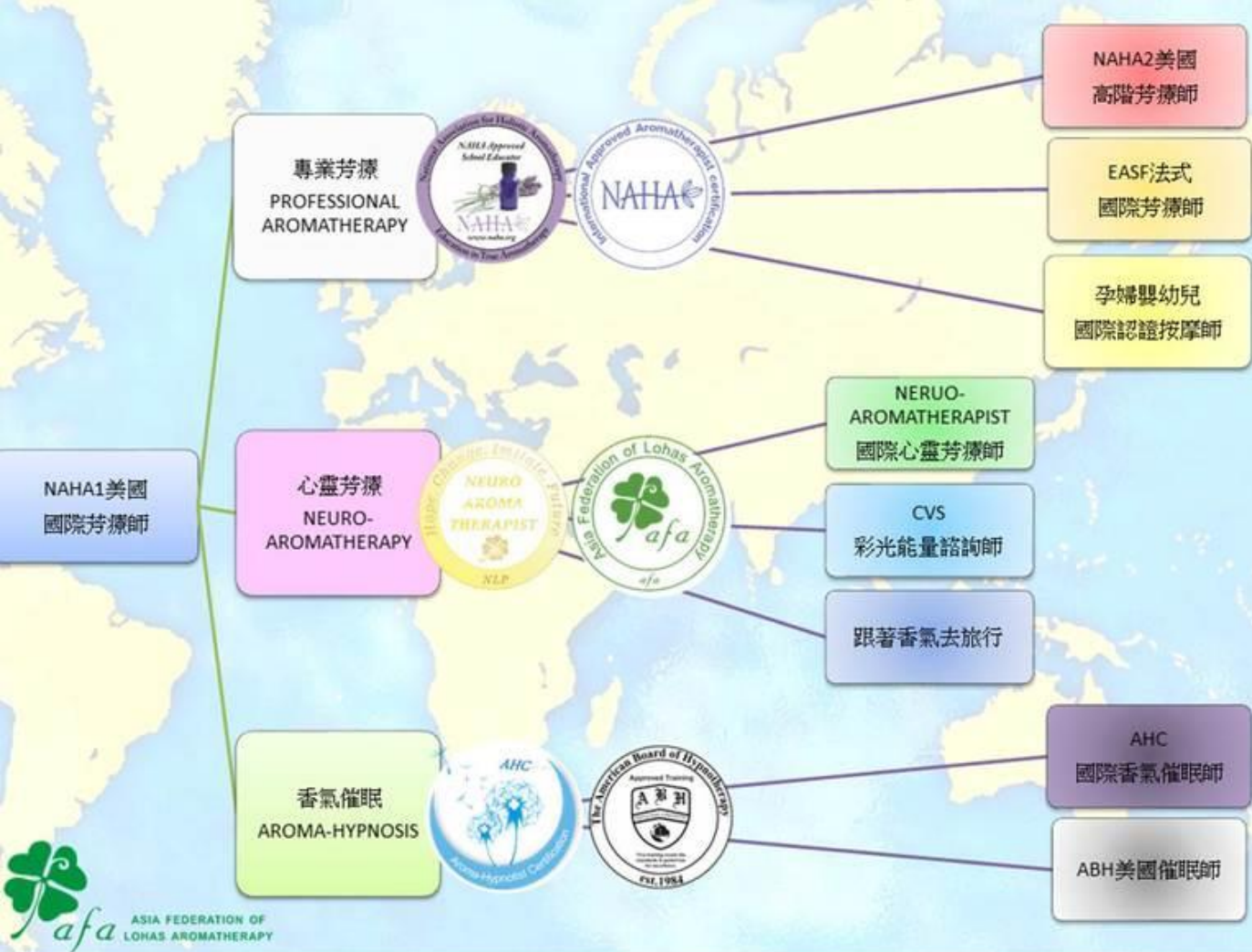


以自然科學為背景，卻在1999年，因緣際會投入西洋占星學的領域，迄今十餘年。

藉由占星的實用價值來觀照人與事。

由塔羅牌覺察自我能量的來源和運用。





AFA芳療樂活協會
2011年是由一群熱愛大自然的芳療師集結而成，期許成為亞洲的芳香聯盟，提供給更多熱愛芳療的人資源與舞台去發揮，目前在亞洲積極發展。



AFA-NLP 心靈芳療
2015年由AFA結合了芳香療法與NLP神經語言學所獨家設計的NEURO-AROMATHERAPY。訓練核心為希望；改變；模仿；未來。



AHC香氣催眠
2014年由AFA結合了芳香療法與催眠療法所規劃的AROMA-HYPNOSIS，以芳香療法為出發設計的十大香氣催眠療程，讓芳療師擁有協助解決內心深層的問題能力。



美國國家整體芳療協會於1990年代的美國成立，是目前世界知名度和能見度最廣的芳療機構，NAHA不斷地提升在芳香療法的教育及專業執業標準，並在世界許多國家設有國際分校。



美國ABH催眠協會於1982年成立，領導了全球催眠的發展，ABH在美國是屬極少數獲美國衛生機構認可，承認其授證課程，凡接受領有其證書之治療師之諮商者，可依法向保險公司申請保險給付。