

關懷

Caring/Empathy

經常向師長、朋友、家人表達關懷，

增進正向關係。

三民週記事

【共同部分】

12/8-12/12 校內科展作品收件

12/9 親職成長班愛的分享(@六藝樓 4 樓)

【國中部】

12/8-12/12 學術性向資優鑑定申請

12/9 七年級反詐騙宣導(第 1 節@逸仙堂)

12/12 八年級得勝者品德教育課程(5)(第 3 節@各班教室)

12/12 九年級增 A 達 B 精進講座 (第 3、4 節@圖書館 6 樓國際會議廳)

【高中部】

12/9-12/10 高三第 3 次模擬考

12/11 國語文競賽初賽(1)

12/12 高二班際拔河錦標賽預賽(第 6 節)

12/13 高三第 2 次英聽大考

1. 你對「愛滋病」了解多少，你會如何接納及關懷愛滋病感染者？
2. 什麼是「U=U」(Undetectable = Untransmittable)？這個科學發現對愛滋病毒感染者和社會大眾最大的意義是什麼？
3. 想像一位愛滋病毒感染者需要向你(朋友/家人/師長)坦承病情。你認為他/她最大的顧慮和恐懼是什麼？

【「愛『知』更重要】愛滋，重要的是愛自己

資料來源：iKnowledge 愛知識性健康知識平台

想問問，聽到「愛滋」這個疾病時，你會想到什麼？好像一直到最近時不時還會聽到「愛滋，那不是 GAY 才會得的病嗎？」這樣的刻板印象。或許是因為這疾病的傳播途徑，也或許是因為早期衛教內容造成的刻板印象，我想，應該有許多人認為自己跟「那個病」沒有關係。但實際上，愛滋病毒(HIV)不會區分性向，如果發生了具有感染風險的行為，就有可能會感染 HIV。

「醫生說我得了『後天免疫缺乏症候群』，爸爸問我說，你知道這是什麼嗎？我說我不知道。醫生就直接說就是『HIV』，爸爸又看著我，我說我不知道，接著我爸就說是『愛滋』…」

「被通知確定感染愛滋那天，我還蠻想死的，我想去跳河... 就覺得自己是不是招天譴？還是做了什麼很髒的事... 後來又到網路爬文，看完之後覺得自己很糟糕、很罪惡... 16、17、18 那三年我活在黑暗裡...」

剛確診的那段時間，小愛同學選擇把自己封閉起來，所幸疾病在愛的面前總顯得微不足道。那段時間，不擅言詞的小愛爸媽，總透過「吃飯」的種種細節，陪在身旁。

「剛開始一起吃飯的時候，餐具都會分開，我那時都在想是不是他們也覺得我很糟、很髒？後來我爸媽才告訴我，因為他們有 B 肝、C 肝，擔心會交叉傳染給我。

印象最深刻是，想去跳河的那一天，回到家後我把自己關在房間用棉被把自己包起來，後來我爸來叫我吃飯，我說我不想吃... 他就把我的棉被拉下來、告訴我，無論你發生了什麼事，你都還是我女兒，然後你要吃飯...」

「我在問我自己，為什麼我不想直接承認是因為『性行為』感染的... 一方面是會影響到女生的名譽，或是別人怎麼看待；另一方面，我還是寧可相信曾經跟我有關係的那些人... 雖然分了，但如果去想他是不是亂搞？或他是不是故意的？這些想法會讓我加倍受傷。感情應該是單純不參雜其他...」

相信愛、相信對方並沒有錯。在跟「愛滋」共處了八、九年後，小愛同學建議女性朋友們在疾病面前，要「多愛自己一點」這個想法。

「以我自己的經驗來說，感染 HIV 後，得到子宮頸癌、乳癌這兩個癌症的風險也特別高... 多愛自己一點，除了定期做子宮頸抹片跟乳癌篩檢以外，也要做 HIV 檢查...」

去做 HIV 篩檢不是為了懷疑誰，也不是因為不信任對方所以才去篩檢，而是因為愛自己才定期花一些時間守護自己的健康。

然而，不可諱言，即便是在 2025 醫療進步的臺灣，HIV 感染者在就醫時依舊可能面對各種顯性或隱性的不友善。

請不要因為害怕遇到不友善的對待而延遲就醫。在這樣的狀態下，到其他科別就診前，透過感染科醫療團隊轉介合適且友善的醫師，就是個折衷但相對可行的作法。下次需要跨科就診前，請跟你的感染科醫師或個管師聊聊吧。

要用勇敢去愛、要知道 U=U



- **U=U** (Undetectable = Untransmittable)：測不到病毒量＝不具有傳染力。
- 穩定接受 HIV 藥物治療的感染者，在體內病毒量連續六個月以上都測不到（在 200 copies/mL 以下）的狀態下，這位 HIV 感染者就不會透過性行為將 HIV 傳染給其他人。
- U=U 是透過可靠的科學研究，及大量的受試樣本得到的醫學共識。
更具體的說：一位穩定接受 HIV 藥物治療的感染者，在體內病毒量至少連續六個月都測不到（在 200 copies/mL 以下）的狀態下，這位 HIV 感染者就不會透過性行為將 HIV 傳染給其他人。但體內測不到病毒量不代表你已經治癒。

舉例來說，目前在臺灣的檢測儀器最低可以檢測到 20 或 50 copies/mL 以上的病毒量，如果你體內的實際的病毒量是 18 copies/mL，那麼在檢測報告上，就會顯示為 <20 copies/mL 或『病毒量測不到』，因為大多數的檢測儀器沒有敏銳到可以檢測到你體內的極微量病毒。

你或許可以這樣思考，感染者透過穩定的服用 HIV 治療藥物，將 HIV 抑制到極微量的狀態。而體內檢測不到病毒量也意味著你的體液中，沒有足夠的病毒可以在性交的過程中讓對方感染 HIV。換句話說，你不具有傳染力，也就是處在 U=U 的狀態之中。

U=U 對感染者的意義



對於許多 HIV 感染者來說，U=U 不僅代表著有機會降低從性而來的焦慮，更是一個能夠提升生活品質的科學證據。這意味著，如果你穩定地接受 HIV 藥物治療，並持續處於病毒量測不到的狀態，你就無需擔心自己會透過性行為將 HIV 傳染給你的性伴侶。

不過，從現有的科學實驗及研究中我們可以得知，如果你處於病毒量測不到的狀態，那麼在『性行為』的過程中，都不會將 HIV 傳染給你的性伴侶。但現有的實驗結果及研究，『沒有』進行 U=U 與下列這些行為關連性的相關研究，這些領域包括：

- 輸血及器官移植
- 共用針具的靜脈注射行為
- 經皮膚的針扎行為
- 母嬰間的垂直感染

所以，了解愛滋疾病、主動篩檢與預防，會是我們都應該知道的事情。