

## 香港爱滋病基金会培训需求表

机构名称:
联络人:
联系电话: 办公: 传真:
培训需求:
培训对象及人数:
预定培训日期:
备注:

填妥表格后请传真至: 010-83133310或电邮至hkafcn@gmail.com, 谢谢

# 中国 项目

第十二期 通讯  
2012年03月



## O.C 荣获第三届精忠奖 之政策推动实施奖

为改善中国大陆地区艾滋病治疗状况、提高治疗服务水平, ITPC-China (国际治疗倡导联盟中国区)于2009年设立“精忠奖”, 以表彰为改善治疗状况和支持社区组织发展做出卓越成效和特别贡献的政府部门、医护工作者和驻华国家机构。

“精”意味着精湛的技术和专业水平, 精益求精的职业素养和品质。

“忠”代表着尽忠职守, 认真负责, 敢于担当的工作态度。

这是一个特别的奖项, 既没有勋章也没有奖金, 有的是感染者和病人的口碑, 有的是来自基层社区的信任和肯定! “精忠奖”并不能使获奖人晋升职位, 却深深地记录下他们在抗击艾滋病历程中坚实的足迹和辛勤的汗水。它是社区及患者给予艾滋病预防治疗工作领域专家和工作者的最高荣誉。

此次, O.C即因成效显著的政策推动实施工作而获此殊荣。

### 联络我们

香港地址: 香港柴湾道8号筲箕湾赛马会诊所5楼  
电话: (852)25608528 传真: (852)25604154  
电邮: hkaf@hkaf.com 网页: www.aida.org.hk

办公室地址: 北京市崇文区广渠门北里55号金桥国际公寓A315房间  
电话: (86)1083133320 传真: (86)1083133310  
电邮: hkafcn@gmail.com 邮编: 100062



# goodbye Say 说再见



亲爱的同学会会员、各位老师还有我亲爱的同事们：  
又一个春天来了，大家都还好吧！

**时间** 间过的真快，转眼之间已经和基金会这个大家庭朝夕相处将近2年半的时间。回想当初我刚完成学业，到基金会面试的情景，一切犹如昨日：严厉、真诚又幽默感十足的O.C、平易近人的金先生，还有和蔼可亲的罗老师，“谈笑”间，他们为我打开了生命中的另一扇大门。

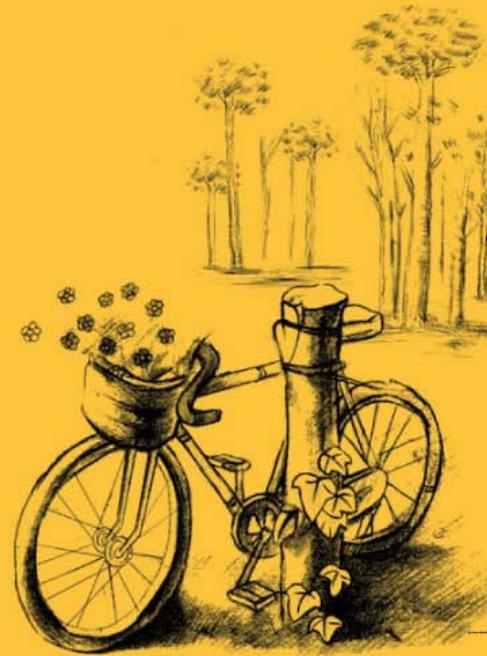
接下来的日子，从陌生到熟悉再到熟练。如果说时间的历练可以让一个人成长，那么有老师教导下的历练更是一贴催化剂，加速了我成长的过程。在基金会的日子里，每天都和充满智慧的人一起工作、生活，耳濡目染中我感觉到了自己的进步。大家思考、解决问题的方式都在细微中改变着我的思维方式，让我获益、成长。所以，借此机会，请允许我向伴我一路走过的同事们说一声感谢，谢谢你们无私的帮助，让我这个初出茅庐的“牛犊”健康成长。

如果说“成长”是我在基金会的一个课题，那么“友谊”则是我在基金会的“意外”收获。也许是基金会的文化使然，当我在里认识同学会，接触到我们的同学会会员，看到天南海北的学员们自掏差旅住宿来参加同学会会议，内心的感动难以用言语来形容。还有那些一直和基金会保持密切联系的同行们，都让我深切地体会到一个机构的凝聚力原来是可以如此的强大，自豪感油然而生。所以，我亲爱的同学会会员，各位同行老师们，谢谢你们，是你们对基金会的信任和支持，给予了我内心强大的归属感。也让我在第一份工作中体会到了人与人之间最宝贵的“真情”与“信任”，为我今后的人生道路奠定了良好的基础。

也是因为你们，我不觉中爱上这个机构了。而今在我为了家庭选择离开的时候，内心多了一份不舍和眷恋。只是人生的课题太多，需要我权衡，忍痛取舍。庆幸的是我的人生已经有了好的开始，相信今后无论我走到哪里，从事什么职业，都会满怀信心，从容应对。

在基金会的日子已经进入倒计时了，最后和大家道一声：再见，珍重。离开的时候我会请同事把我加入同学会会员的行列，未来我会和大家一样继续关注、支持基金会。最后祝愿大家身体健康、工作顺利，祝愿我们的基金会越来越好！

——李春梅



## 心语素描

北京金桥国际公寓的自动门在我身后慢慢合拢，和同事告别后，我也汇入了归家的人群中。微微的细雨使得空气显得有些清冷，让人感觉头脑清爽，很舒服。熙熙攘攘的街上，脚步匆忙的行人擦肩而过，而我却下意识地减慢了步伐。今日是我加入中国性病艾滋病防治协会/香港爱滋病基金会合作办公室团队的第一天，一整天我都处于相当亢奋的状态，不由得感慨时间过得好快，即使到了下班时间，天色渐暗，路灯亮起，都没有唤起我丝毫疲乏之感。

回想起年少幼稚之时，选择考学专业的理由仅仅是认为预防医学的服务对象是人群，某种程度上比临床医学更具意义，由此，可以从另一个角度胜过曾担任过军医的姥爷，不料造化弄人，因故未能如愿在毕业学成后与其他同学一起从事疾病预防专业工作，然而，心中对预防医学工作的向往虽然已被深藏心底，但始终未曾完全熄灭。而且，每逢不禁想起以往时，总觉得眼前还能看到远处那一点点温暖的光亮。恐怕就是这一点光亮使得在我毕业十

年之后，当客观条件允许我重新选择的时候，恰逢机缘巧合，使我终于可以得偿心愿，真正从事有关疾病预防工作。起初，是侧重公众宣传，之后是针对慢性病的预防控制工作，直到如今我成为基金会北京团队的一员，和同事一起从事中国艾滋病的预防控制的相关工作。希望今后能通过不懈的努力，为公众、艾滋病感染/病患者提供支持和服务。同时，对于自己，能够从事自己失而复得的理想事业，想必真的是一种幸福，因为，生活会变得更有意义，而这样的生活会从内心制造出更多温馨、祥和、舒服、快乐的感觉。由此，辛苦一天也不会觉得那么疲乏的原因大概就在于此吧。

温暖，加入基金会团队的第一感觉，来自于同事真诚的笑脸，周到的关照，热情的欢迎邮件……我在基金会北京办公室的第一天是那么美好！呵呵！走在路上的我情不自禁地微笑着，充满希望。

中国性病艾滋病防治协会  
香港爱滋病基金会合作办公室  
——新员工 王玥

# 宜仁居

搬家啦! Moving.....

2011年12月21日沈阳“宜仁居”搬迁到新址，在几位嘉宾及感染者朋友的祝福声中宜仁居顺利的完成了隆重而又朴素的搬迁揭彩仪式。

基于之前两年开展“宜仁居”的工作经验和基础。2012年沈阳“宜仁居”在香港爱滋病基金会及沈阳市疾病预防控制中心的支持下开展星期四俱乐部活动，我们每周四为进行CD4、病毒载量等检测的感染者提供牛奶和面包等食品，由此解决了感染者的早餐问题。

随着疫情的不断上升，需要住院进行治疗的感染者也越来越多，因为服药出现副作用需要住院进行治疗的感染者也不断的增多。沈阳宜仁居工作人员通过建立爱心病房对感染者进行关爱，帮助感染者进行心理疏导、陪护、帮助家属解决问题等工作，激发起他们与病魔抗争的斗志及信心，保持平和的心态，更好的配合医生治疗。



## 居者心声

我是一名来自鞍山的感染者，现在还是一位幸福的母亲，我的宝宝和我们夫妻二人能有今天要感谢沈阳宜仁居及那些帮助我们的朋友。孩子的生命是他们给予的.....



我在2011年怀孕七个  
月检查出HIV阳性，  
当得知结果时不知如何面对以  
后的生活，这种心情无法用语  
言表达，在痛苦和阴影没有摆  
脱时，晴天又给我一声闷雷，  
我的爱人也感染了。我的天。  
难道这是老天对我的惩罚吗？  
我想到了死，怎么死，脑子里  
都是死，孩子的挣扎踢  
醒了我，唉……还有一个  
小生命马上来到世  
间，需要我的照顾，这个生  
命是无辜的，也许是孩子让我有了活下去  
的勇气。在我最无助，  
最需要帮助的时候，有位病友介绍我找沈阳宜  
仁居的鑫姐，让我把情况说明给鑫姐，鑫

姐没有犹豫就答应帮我联系，在鑫姐的帮助下我终于住进了沈阳盛京医院。住院期间鑫姐与我聊天知道我和爱人生活很困难，生孩子需要一笔费用，还有孩子出生后的喂养问题，当时她什么都没说，等鑫姐再来看我时给我带来2100元，是通过沈阳萤火虫QQ群组织大家捐款，并启动宜仁居贫困救助金，没想到大家很踊跃，有的网友甚至都没有见过面，就通过银行汇款或亲自送到宜仁居，还说了很多祝福的话，在大家的期待与祝福中孩子顺利来到了这个充满爱心的世界。



她还有一个家，就是沈阳宜仁居，那里有很多关爱她的叔叔阿姨，不管到什么时候也不能忘记这个快乐的家，祝福大家开心快乐每一天。

2011年12月21日早晨我兴高采烈的来到了沈阳，起了个大早来到了我们地大家庭宜仁居，因为那一天是个喜庆的日子，宜仁居搬新家了！鑫姐，我流泪了，真的流泪了。我得病三年觉得自己憋屈没地方发泄。自从沈阳有了自己的新家—宜仁居，我有事没事跑去一趟。有人说我精神病，可我不那么认为，我早已把宜仁

居当成了自己的家。去年开始服的药治疗失败，我几乎整个人精神要崩溃啦！自己也想放弃了，宜仁居的志愿者们给了我很大的帮助，从心理辅导到大家在一起搞活动，慢慢地我的精神好多了，也有信心再次去尝试抗病毒治疗。那时领了药以后我就住在宜仁居，每天有志愿者护理我，出现副作用的时候志愿者及时带我去看医生，我又树立了生活的勇气和信心。因为自己在最无助的时候得到了宜仁居的帮助，自己好了以后更想把这种宜仁居的精神传递出去，想去做些有意义的事来帮助

更多有需要的病友，希望大家一定要好好生活下去，面对人生的苦与甜，愁与乐。谢谢宜仁居，谢谢帮助我们的工作人员以及志愿者、更要感谢为宜仁居提供资助的香港爱滋病基金会。祝愿每一位朋友身体健康、快快乐乐地生活，也希望每一位朋友把宜仁居当成自己的家，因为这个大家庭给了我们很多的爱和鼓励，是我们精神的支柱，让我们大家一起携手来创造奇迹。

# 中盖艾滋病项目

## 管理人员赴香港培训班学习体会摘录



“长期以来，自己一直从事基层的业务管理工作，一般是由领导研究、安排工作后，自己作为科长再领着大伙干，起一个大头兵的作用。对如何领导好、管理好、带动好一个团队、调动其积极性、发挥其潜能等问题考虑的较少；作为公共卫生专业人员，管理知识十分欠缺，组织能力还有待提高，我通过培训听取了《机构管理》、《资源管理》、《团队建设和人力资源管理》等内容新颖、丰富，又符合实际的现代管理方面的知识，感到对自己塑造健康的人格、建立和谐的人际关系及加强有效沟通等均有一定的启示和帮助。”

——沈阳市疾病预防控制中心 符文华

O.C老师来自香港，有着海外的专业背景和多年丰富的工作经验。所以O.C老师的宝贵的知识、全面细致的思维模式，都深深打动了我。看似严厉的她，却为人十分诚恳和平易近人，她把全身心的精力都投入在与我们真切的工作分享上，毫无保留。

我曾经有很多香港的工作同事和伙伴，他们都十分自豪地与我分享，香港与内地最大的差别在于“香港是更加规范的法治社会”。这一点我在香港爱滋病基金会实习期间有着深刻的体会，香港对艾滋病感染者的立法保护十分完善，以及各个相关机构之间的协同合作，专业化的工作流程，完善的资源管理和档案管理工作都给我留下了深刻的印象。

香港爱滋病基金会在O.C老师的带领下，从工作中总结出的那么多专业化和人性化兼具的工作流程、工作手法和工作思路都将是未来我能够尝试应用在自己机构的珍贵指导。

——北京 孔令坤

在安排的系列课程中，张平老师讲授的“志愿者统筹”课程令我受益匪浅，张平老师从志愿者工作定义到义工管理学方面进行了分析，加深了我对志愿者工作更高层次的理解。尤其在发挥志愿者技能、加强志愿者归属感、培养志愿者可持续性并对其效果增值的概念评述，我结合四海工作组此前工作对比，发现了自己的一些不足，特别是在成绩检查和嘉许方面，自己做的并不是很到位，没有赋予志愿者更多的成功感和满足感，以更好的保持其积极性；在志愿者培训方面，仅仅是通过小型互动培训来做，没有重视“分享”的重要性，这些不足，都需要在此后的工作中引起重视并努力提高。

——青岛四海工作组 李西琼



香港爱滋病基金会在财务和项目经费管理方面非常正规，在经费管理、项目筹款等活动中，能够做到公开、透明，并设有监督机制。定期向社会公布账目，使捐款人对经费用途明了，放心，从而增加社会公信度。

——北京性病艾滋病防治协会 刘海林

在这五天的课程里，我学到了很多东西。其中印象比较深刻的有下面这些内容：第一、香港艾滋病防治体系以人为本的理念。香港的艾滋病测试结果完全保密，测试机构包括基金会负责向卫生署呈报测试结果，但并不需要呈报被测试人的真实姓名和联系方式，只有在感染者寻求医疗服务的时候才需要提供香港居民的身份证明，它最大程度地保证了艾滋病感染者的隐私。第二、香港非政府组织的筹款方式。筹款工作对于基金会来说是非常重要的一项工作。基金会每年都要组织不同形式的筹款活动吸引不同的人群参与捐献，其中比较有特色的是“卖旗日”活动。

香港相关医疗服务机构中除了专业的医师和护士之外，还有一些专门进行社会服务的义工，即在大陆称呼的志愿者。这些义工都是正式注册的，并且大多是从社会工作专业毕业的大学生。由此可见，香港的社会服务工作已经是一项得到大众认可的专门工作了。

——江苏同天工作组 陆鸣



对于如何统筹志愿者，香港爱滋病基金会首先通过一定的途径招募志愿者，如网站、报刊宣传、朋辈宣传等，其次对新加入的志愿者进行基础培训，使其了解基金会的宗旨及服务内容，了解艾滋病和性病的知识，频率在每年3-4次。之后会举办志愿者增值活动，提升志愿者提供服务的技巧与能力，举办与艾滋病直接相关的进阶课程，同时定期辅以探讨会、分享会及交流活动等扩宽志愿者在艾滋病领域的视野，保持志愿者对艾滋病工作的兴趣。后期会对有突出表现的志愿者进行表扬，并定期更新志愿者数据。如此完善的管理体系，我想这正是香港地区志愿者蓬勃发展的内在原因吧。

——西安预防医学会 王瑞

# 漫步香江与爱同行

-小记香港爱滋病基金会内地同工实习体会

香港的非政府组织和机构在开展艾滋病防治工作方面，积累了丰富的实践经验，我对此早有耳闻。香港爱滋病基金会(HKAF)作为大型非政府组织成立于1991年，致力于遏制艾滋病蔓延，并提供服务援助受艾滋病影响的人士。自1996年HKAF开始参与内地艾滋病防治工作，在分享经验、提供资金和技术的支持、促进内地与香港的交流与合作等方面做出了重要贡献。

我有幸于2011年11月27日至12月3日参加了香港爱滋病基

金会内地同工实习计划，短短五天从早到晚安排了丰富的内容和满满的活动，培训方法和形式也灵活多样，多数以参与式学习为主，包括专题讲座、小组讨论、与义工和感染者对话交流、现场参观和交流、艾滋病日宣传活动等。除了HKAF团队精心组织的理论讲课和外展活动外，我印象深刻的两个内容是参加感恩晚宴和世界艾滋病日活动。

11月30日晚，我们9名学员一起参加了香港爱滋病基金会“与爱同行20载”慈善暨感恩晚宴，晚宴现场气氛热烈，使

我们更好地回顾了香港爱滋病基金会过去二十年的点滴工作，我们也亲身感受到香港各界人士对艾滋病防治工作的关心和支持。世界各国的艾滋病防治实践和经验表明，抗击艾滋病有赖全社会的广泛参与，在与艾滋病病魔战斗的阵线上，不仅是我们勇往直前，还有社会大众在关注和支持，共同为消除艾滋病对人类的威胁而努力。作为一线工作者，我们的日常工作非常有意义，我们难道还有什么理由驻足不前吗？



作为志愿者参加“世界艾滋病日”红丝带行动是令人难忘的经历。12月1日下午我们挎着布袋走上街头，分组在星光大道、天星码头、尖沙咀等多处人流密集地点派发红丝带和宣传品，向公众传递“关注艾滋、关怀和支持感染者”的理念。当我和其他学员在星光大道上向来往的行人宣传时，部分行人停下匆匆的脚步，认真听完我们的倡议，欣然接受红丝带和宣传卡，有的人当场扣上红丝带襟针，表示对感染者的关怀和支持，对此我会诚恳地说：“谢谢支持！”一名有义工经历的大陆游客在接受宣传后惊喜地说：

“想不到有大陆的志愿者在香港做艾滋病宣传，我回去后要和朋友们说说”，她的话对我们是莫大的鼓励和支持。也有一部分行人一听说艾滋病马上露出厌恶的脸色和恐惧的神情，连连摆手迅速走开，对此我也会说一声“谢谢”。不管是在香港还是在内地，都会有部分大众对艾滋病持无知、偏见和歧视的态度，而我们所要做的不懈努力，就是消除对艾滋病的歧视，为感染者和艾滋病防治工作创造良好的社会环境。

天色渐暗，当晚七点在天星码头举行的“世界艾滋病日烛光纪念晚会”已经开始了，尽管阵阵吹拂的海风平添了些许寒意，但按捺不住志愿者们内心的火热，他们用悠扬婉转的歌声和劲爆奔放的舞蹈，使在场的观众强烈地感受到：每一个逝者都应该被纪念，每一个生命都应该被尊重，唤起公众对艾滋病更多的理解和关注。我作为一个艾滋病工作人员，也对健康、疾病和生命有了更深刻的理解。逝者已逝，远离艾滋，从我做起。

本次实习使我系统了解和亲身体验了香港艾滋病防治工作，工作人员认真敬业的工作态度和以人为本的服务理念也深深地感染了我，有一些经验和体会确实值得内地同工借鉴。

首先值得一提的是香港爱滋病基金会的专业性和人性化的服务。高级项目主任卢定宇(Jimmy)介绍了为感染者服务的目的是帮助其建立日常生活和工作的习惯，逐步引导其回归社会。他谈到一个数次上门与HIV感染者父亲沟通的案例，其父仍未能接纳，尽管工作难度很大，但他们仍将设法继续跟进下去。艾滋病防治是一项慈善事业，把善事办好，显然香港的同行们更善于用头脑去行善，服务更精细。另一方面，如果我们能真正做到为感染者提供优质的服务，满足其实际需求，那感染者还会消失的无影无踪吗？从服务对象的需求出发，设计服务项目和内容时更多地为服务对象考虑，采取更多人性化的措施和做法，这一点值得内地同工学习。

第二是注重受益人群的参与。HKAF积极吸纳受益人群参与艾滋病相关活动，在服务内容上更容易理解目标人群的需求，

工作方式亦可采取较大的灵活性，也取得了较好的成效，这是贯彻GIPA原则和助人自助的最好体现。

再次是注重保护服务对象隐私，为保护感染者的权益营造良好环境，比如咨询检测等活动实行预约制，尽量避免不同求询者互相碰面，亦有利于保护求询者隐私。各机构和组织在提供艾滋病相关服务时亦十分注意宣传用语，避免与性病艾滋病直接联系，不暴露服务对象的特征和身份，容易为目标人群接受，如性病门诊称为社会卫生科诊所，伊丽莎伯医院艾滋病专科称为特别内科。

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，我们知道艾滋病防治的艰巨性和复杂性，是需要我们长期为之奉献的。今后我将努力应用学习到的理念、知识和技能到日常工作实践中去，也希望在香港爱滋病基金会的组织下，我们所要做的就是不懈努力，消除对艾滋病的歧视，为性病艾滋病防治贡献自己的菲薄之力。

中国疾控中心性病控制中心 蒋宁



# 遇上你是我的缘

----致香港爱滋病基金会连爱珠女士

作者：马海玲



2011年10月，作为湖南省预防医学会的一名NGO管理人员，我参加了由中华预防医学会组织的中盖艾滋病项目内地同工赴香港爱滋病基金会学习的活动，短短6天的学习紧张忙碌而又充实。从香港回长沙后，心中总有一种说不清道不明的情愫在萦绕着我，细细品来，原来是我的心中已经多了一份温情，那就是对你不会因为时间和距离而改变的牵挂和祝福。

作为香港爱滋病基金会的一张名片，连爱珠女士的大名其实很早以前就听说过，知道你身上冠有联合国艾滋病规划署亚太区官员，香港爱滋病基金会总干事，中国性病艾滋病预防控制协会荣誉顾问，全球华人公共卫生协会秘书长等种种头衔和光环，感觉离我遥远而陌生。当我首次这样近距离地面对你时，我有些局促和紧张，但是这种感觉在你风趣幽默的自我介绍中一扫而光。在接下来的几天培训中，你的讲课生动而又有趣，举出的一个又一个实例深深地触动着我；你的话语简洁而又有力量，时时展现出自信与坚定；你要求严格但并不刻板，提出的意见和批评让人心服口服。我不明白你那平凡朴实的外表下和并不高大的身躯里蕴藏着一种怎样神奇的力量，让我一直被你的睿智、坦诚、坚毅和博爱所吸引着、折服着、感染着，我如饥似渴的学习着、思考着。

不知道应该怎样表达自己的感动，千言万语汇成一句话，祝好人一生平安，祝世界更加美好。

遇上你是我的缘，我愿意做你永远的学生！

你的团队怀着怎样的赤子之心、博爱之情，克服重重困难和阻力，回到祖国大陆开展艾滋病宣传和教育工作的身影；感受到你们因有远大理想和坚定信念支撑而身处逆境依然不言放弃的豪情；明白了你们为什么能放弃待遇优厚的工作和安逸舒适的生活，而奔波在拯救贫穷落后、安抚受伤心灵的旅途中的理由；理解了你们为什么一直在基金会办公室使用着一台噪音如拖拉机一般轰鸣的窗式空调，而不惜把艰难募集来的资金投入到大陆的艾滋病防治工作中；我更为你们在无私奉献中却依然不忘感恩的情怀所感动。看惯了为名利金钱不惜尔虞我诈、你死我活的世间百态，听惯了事态炎凉、人情冷暖的无奈叹息，但是我依然相信人间自有真情，爱能感天动地，正如你所说的，其实每个人心中都潜藏着行侠仗义的情怀，每个人心中都蕴含着为他人奉献的追求和执着，我想，这应该就是你们所做的这一切一切的缘由吧。你们把艾滋病防治的知识传播到祖国各地，同时也把这种奉献的精神和坚毅不拔的意志播撒到我们的心中，平凡中的伟大，你们能够做到，我想我们也应该能够迎头赶上。

从香港回来后，我不断地从各种途径收集着香港爱滋病基金会和你的资料和信息，饱含深情地读完你《十年回首话愚公》、《桃花潭水深千尺，不及同工待我情》等一篇篇感人至深的文章。透过字里行间，我仿佛看到了你和

## 我从黑夜中走来追寻生命的阳光（上）

作者：童艾

每一个生命的轮回，在这个世界上都是一个传奇的故事。虽然我的生活经历并没有什么传奇之处，但是我非常愿意与大家一起分享这段真实而又平凡的人生经历。

1978年11月12日（农历），我以嘹亮的哭声宣告了我的降生。我的出生显然为我的父母以及整个家族增添了一份特别的喜庆和希望。

岁月荏苒，我已长大成人。时间来到了2007年4月2日的下午，地点在赣州市疾病预防控制中心楼上的VCT咨询室，门关得紧紧的。我呆呆地坐着，对面的医生交给了我一份HIV抗体检测报告，检测结果是：HIV抗体检测确诊为——阳性。阳性？！阳性？！阳性意味着我很快就要死了啊！可是我真的还不想那么快就死啊！家里年迈的父母亲怎么办？我还没有为他们找个姑娘结婚，给他们生个大胖孙子呢？我怎么可以去死呢？我不想死，可是我又活不了多久了，而且很快就要死了！……模糊记得医生当时给我讲了很多艾滋病防治知识，但那时候的我根本没有头脑混沌，心里一团乱麻。我的强作镇定在那份确诊报告面前显得不堪一击，在暴雨中的我失声悲嚎！狂风夹着暴雨敲打在我身上，天空竟在突然之间变得就跟夜晚一样，看不到前方的路。因为我前面的路已经断掉，取而代之的是陡峭的绝望！我被彻底击垮了，感觉丧失了一切，我的生活也随之变得晦暗，浑浑噩噩。幸好一位朋友的声音和鼓励的话语为我挽留了一点希望，带着唯一的侥幸心理，我千里迢迢来到了北京市疾病预防控制中心，重新做了一次艾滋病毒抗体的检测。然而，结果依然是恐怖的“阳性”。这个时候的我完全崩溃了，这次我不再怀疑了，我相信自己是一名真正的艾滋病毒感染者，对生活绝望使我失去了继续生活下去的勇气和面对疾病的那份坚强。2007年9月18日早上八点左右，我选择了服用足够剂量的安眠药。在头一天晚上我写了两份遗书，宣告我将投身于无尽的黑夜……

（待续）