



Living a Positive Life

让生活充满阳光

M:欢迎您倾听我们的亲身经历。这些经历是真实的，但为了保护我们的隐私，部分细节进行了改动。

F: 您会注意到我们使用不同的方法克服了困难。

M: 学习如何带着艾滋病病毒生活对我们每一个人来说都是一个漫长的历程。我们也是经过许多很小的进步才拥有了今天的生活。

F: 我们希望您会看到有些经历与您的亲身经历很相似。

M:我们也希望您能感到您并不孤独，而且我们有着共同的需要。

F: 为了爱，为了尊重，为了关怀。为了拥有健康的生活。

M: 欢迎您倾听我们的亲身经历。

(音乐)

(旁白) 如果您还需要更多详细的关于艾滋病病毒和艾滋病的信息，请向健康工作人员索要一份叫”让生活充满阳光”的小册子。

Script A:

讲述者:一位二十多岁的，居住在都市中的男同性恋者

我是在我的男朋友的建议之下，与他一起去性健康治疗中心做检查的，那时发现我是艾滋病病毒阳性。我不相信这是真的，我惊呆了。我常问自己:”为什么是我?我做了什么遭到如此报应?”

我生气极了，害怕极了。我想我会死的。我意识到自己不能工作也不能与其他人交往。而且原有的关系也破裂了。开始我埋怨我的男朋友，随后埋怨其他人，这个社会，甚至我海外的亲人。后来又开始埋怨我自己，我变得非常忧郁，孤独。我甚至曾认为，我碰了谁，就会杀了谁。我觉得自己很脏，觉得自己一文不值。

我不能讲英语，这使情况变得更糟。我觉得很难告诉医生我的感觉。但幸运的是，他非常耐心。他告诉我有关的治疗和互助小组。

我当时真的不想去，我不想见到其他病毒阳性的人，我觉得很不好意思自己不能讲英语。我也不想知道别人痛苦的经历...那就像是看到了镜子中的自己。

真正有帮助的是接受现实。以前我常想我的体内有个”敌人”，体内在进行着斗争，我必须摧毁那些病毒。我恨那艾滋病病毒，我恨每个人，最终我恨我自己...

可渐渐的，我不再把病毒看作敌人，反而开始把它看作我生活的一部分，它让我找到了自爱，而且以一种平和的心态生活着。我也用更平和的想象代替了以前”杀死病毒”的想象，我想药物是在清洁病毒。

接受了自己之后，我也开始接受其他人。我能找到需要的服务，也能要求尊重，当我要用翻译或用自己有限的英语简单地要一些东西时，我发现大家是很有帮助的。我可以和其他病毒阳性的人和健康工作者交流自己的感想，也可以去结交新朋友，与那些接受我的人们在一起

这是一个很有意义的经历。艾滋病病毒教会了我很多。我从医生那里学会了如何服药，如何合理饮食和自己做饭。我学会了如何照顾好自己。我还学会了如何去商量并有安全的性生活。我很高兴我能坚强地生活下去，不仅是与艾滋病病毒，而且和相关的歧视和恐惧共同生活。

艾滋病病毒不是我的敌人。真正的敌人是忽视，恐惧和歧视。对于艾滋病病毒，我产生了新的愿望 - 我愿意通过讲述自己的经历来减少歧视。我决定在学校，工作场所和社区中，把自己的经历作为一个课程讲给别人听。我认为我是在通过提高人们对艾滋病病毒及艾滋病的认识来回馈社会。

我又开始恋爱了。我还不确定他就是我将来的伴侣，但这是一个新开始。现在我衡量自己的生命不是通过它的长短，而是它的意义...(咯咯的笑声)

Script B:

讲述者: 一位忠实的已婚男性，40多岁，有一个孩子

我不相信我染上了艾滋病病毒。我更不知道该怎么办。有很长时间我什么都做不了。非常地难过。我很担心我的妻子和孩子，没有了他们该怎么生活。那时我的健康成了我的一份全职工作。我也承受了一些严重的副作用，但最终治疗还是成功的。现在我健康多了。

记得我住医院的时候，人们向妻子问起我。他们知道有些事不对劲。他们看得出来我很消瘦。我觉得很羞耻，很难过，连累了我的妻子。我想到了用自杀来结束我们的羞耻。

等待妻子和儿子的检验结果是一个痛苦的经历。我希望其他人永远不会有如此经历。很不幸，我妻子也被发现是艾滋病病毒阳性。但谢天谢地我儿子是阴性 - 没有艾滋病病毒。我们为他的健康祈祷。我妻子一直都比我健康。她体内有病毒但还没有开始治疗。

我想我告诉别人我们的情况是错误的。甚至在我告诉他们我儿子没有艾滋病病毒时，才意识到他的朋友不再来我们家了。这是住在一个小镇里的基本常识。

可我慢慢地发现了一些镇子外的帮助。当我在听社区广播时，我得知有以我的语言提供的服务。我在电话翻译的帮助下与该服务取得了联系。了解到关于保密权，我很高兴自己只用了电话翻译 - 我的隐私也受到了保护。

我给艾滋病委员会打了电话，了解到自己的权利也学到了更多关于艾滋病病毒的知识。他们还寄给我一个很完整的，用我的语言印刷的信息。

我没有告诉父母我的情况。他们还住在国内，我两年前曾利用假期回去过。我告诉了我的一个姐姐。她很难过，但她理解我。现在我们还在通过电子邮件互相联系。

我一直学着如何更小心地告诉别人我们的情况。我也通过探听在我们国家人们对艾滋病问题的看法来试探他们

我埋怨自己带给妻子如此厄运。但很欣慰她和我站在一起，并原谅了我。支持我们走下去的是我们彼此的爱和我们对儿子的爱。

我们试着一天一天的体验生活 - 没有为将来过多的担心。没有人知道将来。我们都在一条船上。我们只希望我们的儿子过得好。

Script C:

讲述者: 一位住在小镇中的，忠实的年轻女子，20多岁，没有孩子。

家里为我安排了我的婚姻。我别无选择。但能寄钱给家里，婚姻是一个很好的途径。为了申请永居，我必须进行体检。当拿到结果的时候，我真的难过了。在我们国家，感染艾滋病病毒就意味着死亡。由于没有永久居留权，我很害怕被遣送回去。

我相信我丈夫并不知道有关艾滋病病毒的情况。我们结婚的时候，他也不知道自己是病毒阳性。我们从未谈到过这个话题，我很害怕万一这不是事实。

我接受了自己感染艾滋病病毒的事实，因为我相信这是对我前世所犯错误的惩罚。在国内，有几个很好的男子都想与我结婚，但家里选择了我现在的丈

夫，这是我的命不好。我不想告诉妈妈。他们这样做是他们相信这是对的。

开始我不愿去想那病毒和自己的处境。我尽力让自己忙于工作，把挣来的钱寄给妈妈。我常写信给她，告诉她我在这儿多快乐，那个小镇有多美。但我总是要重写，因为我不想让她看到纸上眼泪的痕迹。

镇上没有人知道我们的情况。我担心他们知道了，会认为我们是‘坏’人。

真正有帮助的是我意识到感染艾滋病病毒不是一件羞耻的事，而是可以从中学到一些东西。如果从不同的角度来看我的经历，很幸运我移民到澳洲，因为在这儿，我可以接受在我们国家没有的治疗。

还很幸运我遇到了一位好医生，她告诉我一项在城里的服务。在那里，有位可以讲中文的健康工作者。从那时开始，我的生活开始好转。我有人可以信任了，可以告诉她我的秘密，而且她能理解我的文化。这对我沉重的心灵来说就是一种释放。

只有几个人知道我是艾滋病病毒阳性。在小镇上生活是很难的。我保护自己的隐私，而且我知道没有我的允许医务人员不能告诉任何人。

我学会了带着艾滋病病毒生活。我知道与帮助我的工作交流感觉有多好。我现在知道了感染艾滋病病毒并不是判了死刑，我看到有的病毒携带者也活了20多年。我热爱生活，我想继续生活下去，想再看到我的家人。我正在提高我的英文，也在了解澳洲的文化。澳洲人很友好而且尽力帮助我。

Script D:

讲述者: 一位忠实的女性，30多岁，带着孩子住在都市中

当发现我是艾滋病病毒阳性时，我害怕极了。我对艾滋病病毒和艾滋病并不了解。很担心由谁来照顾我的女儿呢? 我藏在家里，不接任何电话，不见任何人。我为每一件事埋怨我自己。

我又回去工作，但是太难了。我变得非常情绪化，甚至不能做一些简单的事。因此，我必须停止工作。我没有把我的情况告诉任何一个同事。我只对主管说:”我需要尽快去休假”。因为我当时正在办理离婚，所以他们也没有多问。

我有几个好朋友，但当时我不知道谁能帮助我。谁才能理解我所承受的一切? 我是这世上唯一的一个吗?

后来，我强迫自己去联系我的医生。我必须这样做...因为我怀孕了。我必须知道我是否可以继续活着，我的胎儿是否能活着。我询问是否可以与其他病毒阳性的女性见见面。我想了解其他带着孩子的病毒阳性的母亲。我想知道我们的将来，想知道我和孩子是否能过上正常人的生活。

我仍然记得第一次与她们见面时的情景。当她们讲述自己的经历时，我开始落泪了。尽管我不能完全听懂她们说什么，但我从内心深处理解他们的感觉。我不认识她们，但有一种力量把我们联系在了一起。我们好像”姐妹”一样。同甘共苦的姐妹。

当我讲述我的经历时，一名翻译帮助了我。我们来自同一社区。我以前见过她。开始时，我觉得很不自在，但她告诉了我关于保密性。现在在我们的社区中，没有人知道我的情况。即使我和他在社区活动中相遇，我们也装着彼此不认识。

在一次聚会中，我问其他人把艾滋病病毒告诉给孩子的经验。有些人说他们要等到孩子大约10岁时再告诉他们。

现在我真的可以应付得很好。

凭我的外表，没有人能看得出我是艾滋病病毒阳性的人。我相信我会有我的第二个孩子，而且他会象我第一个孩子那样健康。