

越南政府協助大學生正確認識並採取正確行動面對 HIV/AIDS

駐越南代表處教育組

建立對 HIV/AIDS (愛滋病毒/愛滋病) 的正確理解，進而培養健康的生活方式，是極其重要的一環。



圖 1. 活動中傳達多項具意義的訊息

河內百科大學教育科學與技術學院於近日舉辦了名為「正確理解，正確行動—關心 HIV/AIDS」的宣導活動，強調了上述核心訊息。該活動旨在協助學生正確認識 HIV/AIDS，消除常見誤區，並在邁向成年階段的過程中，建立安全且健康的生活模式。

作為系列活動之一，主辦單位舉行了「安全愛，健康生活」座談會。在座談會上，WECARE 中心諮詢員兼研究助理杜文俊碩士強調，HIV/AIDS 可能發生在任何人身上，且無法從外表判斷是否感染，唯一確定的方式是透過篩檢。因此，每個人都應具備自我保護意識。

除了醫療知識，座談會也關注大學生的心理健康。由於學生族群面臨學業、經濟及家庭等多重壓力，心理支持顯得尤為重要。

杜文俊表示，當學生因擔憂感染風險而陷入恐慌時，應學會「心理急救」：具體化自己的情緒，辨識自己是處於壓力還是恐慌狀態，

並結合呼吸法、冥想和放鬆技巧，這些方法在各大媒體平台皆有廣泛教學。

同樣地，海燈社會企業執行長兼海燈診所負責人 段清松碩士分享，在直接諮詢高風險群體或感染者時發現，仍有不少人(包括學生)誤以為 HIV 會透過握手、共桌、共餐，甚至只是輕微皮膚擦傷的碰撞而傳染。

「許多學生來到診所時極度焦慮，只因為經過桌子或不小心中碰到帶有細小刮痕的物品。這些錯誤觀念不僅讓他們承受心理壓力，也助長了歧視態度，對 HIV 感染者產生不友善的看法。」段清松表示，並補充指出，經過 35 年的 HIV/AIDS 防治，醫學已取得重大進展。

學生踴躍參與「正確理解，正確行動—關心 HIV/AIDS」宣導活動，具體而言，檢測時間已由原本的 7 天縮短至 30 分鐘內，治療與預防方式也更加多元且有效。

段清松分享：「在治療方面，HIV 感染者若能及早用藥，約 3 至 6 個月即可達到病毒抑制狀態，不再具備傳染給伴侶的能力，並可大幅降低經血液或母嬰途徑傳染的風險。甚至在接受早期治療 28 天後，部分患者已能進入病毒抑制階段。如今，HIV 若依正確療程治療，已完全可以被有效控制。」

從校方角度來看，教育科學與科技學院院長 黎孝學副教授、博士 強調，大學生正處於邁向獨立生活、逐漸脫離家庭保護的階段，因此，正確認識 HIV/AIDS 並建立健康生活方式極為重要。

黎副教授表示：「我們希望不幸感染 HIV 的學生，始終能獲得專業人士與師長的陪伴；同時，也期盼其他學生能正確認識 HIV，以懂得保護自己，並對處於困境中的人抱持同理、關懷與分享的態度。」

撰稿人/譯稿人：范秋芳

資料來源：2025 年 12 月 2 日 <https://giaoducthoidai.vn/giup-sinh-vien-hieu-dung-hanh-dong-dung-ve-hivaidis-post759039.html>