

Red Ribbon 紅絲帶
綜合治療中心刊物

2008年2 第 28 期



健康工房

小何

前陣子好像失去了動力、創意和信心，整個人像洩了氣的氣球。「最近A君看來有點不對勁，瘦了一個碼子的。」「聽說B君最近被上司召見，因為文件錯漏百出。」「今早看見C君氣沖沖的從O姐的房出來，看來是開火了。」哈！原來身邊有好幾位合作伙伴都遇上棘手問題：工作恐懼症候群，我想可能是天氣轉冷的影響吧！？

在別人看來，我們是無病呻吟吧！工作時間穩定、薪金豐厚、假期多、工作量有限……有一些人連想喘息的機會也沒有。還好，我的EO不高，懶理他人的想法，既有這憂悶的感覺，要想一些令自己舒服一點的辦法了。

我們每天朝九晚五，接觸到的全是和「人」有關的事，而「人」又是那麼複雜的一種動物，相處起來還頗費神的。想想看，現在給你一個充滿幽默的工作間，完全忘卻那些難搞的人，是不是一件很愉快的事？有專家說，具有幽默感的專業人士較容易與別人建立關係和緩和緊張的氣氛。幽默感可使你更受歡迎，令你與上司、同事及客戶更容易建立和諧的關係與信任。面對困難的時候發揮幽默感，可以使壓力得到紓緩，更有助保持洞察力及更專注地完成工作。大家現在明白為什麼小何和小書，總是鬼話連篇，拿自己開玩笑，說不到兩句，自己已經笑得人仰馬翻了。

同樣，在辦公室面帶笑容，別人看到你就會很開心，他們也會開始帶著笑容來做事，然後越多人看到，就越多人開心。大家都帶著快樂的心情工作，效率也隨著提高，大家合作起來會越來越有勁。或許你會想：「好好沒事的，我像個傻瓜似的笑甚麼？」Well，你可以把它當作一種臉部運動，免得工作太久，突然要笑的時候臉會抽筋。你認為小何和小書的笑容夠燦爛吧？

有次和CY吃飯，對方分享她的生活智慧，就是當工作令你頭昏腦脹，同事對你保持距離時，趕緊「停一停、抖一抖」，想想你每天那麼拼命幹麼？何不呼吸一下恬靜的氣息，說不定有人已經在喘著氣等著你「放他一馬」了呢！保持釋放心情可以幫你增添「美感」。

我們都知道，要改變一個人談何容易，但工作期間有時會因為太想令服務使用者改變，終於令自己疲倦不堪。小書聽到某學者說：「多留點時間給對方吧，讓他們去處理一些他們不想別人干涉過問的事。畢竟，只有自己醒覺才可以推動自己改變。除此之外，我們要多發掘他們的優點，其實每個人也有他的寶藏，如果對方沒有，只是你現在沒有發掘到罷了。」



愛滋病與腫瘤

劉啟祥醫生

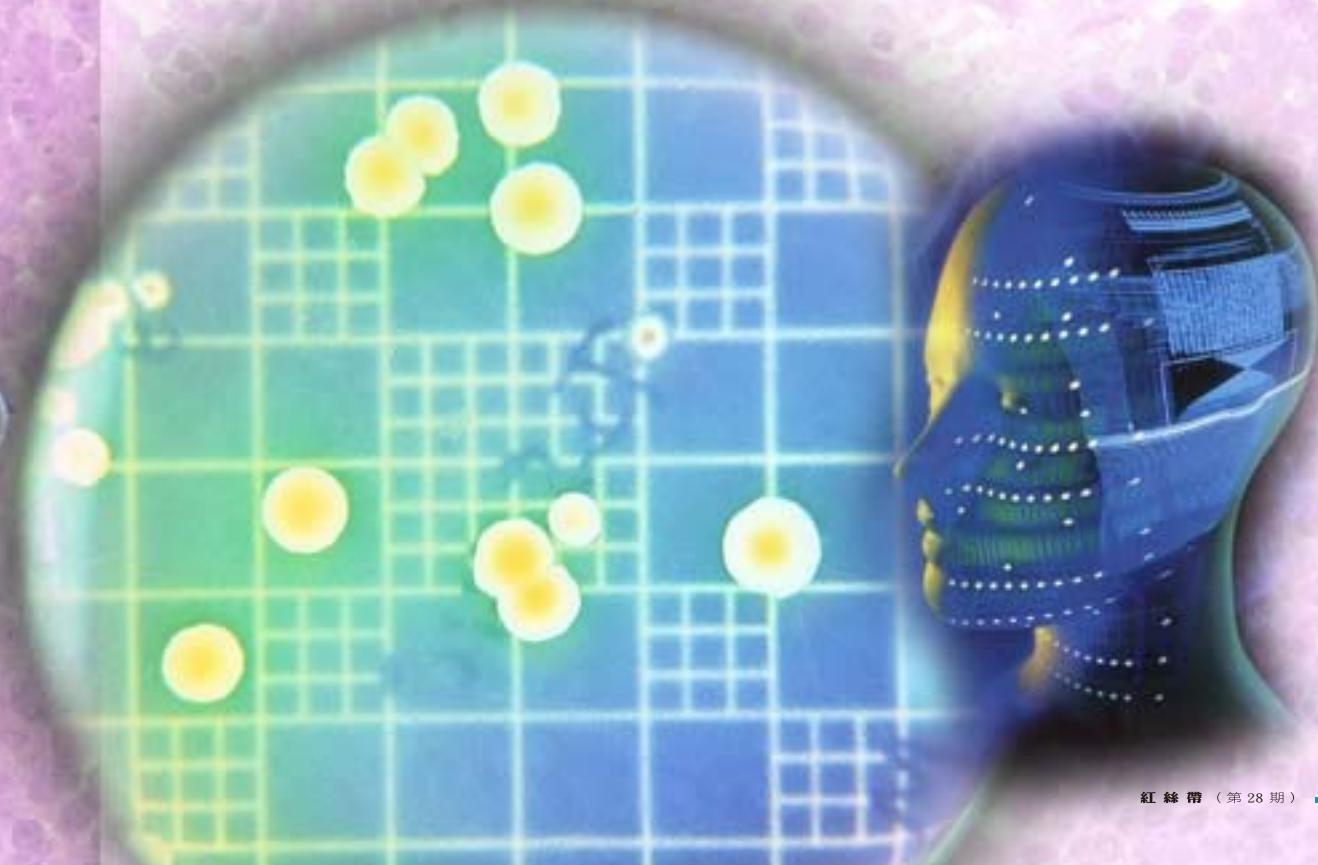


美國在八十年代年初首先發現愛滋病，當時一些過往很健康的人士因受到一些不尋常的細菌或黴菌感染而求醫，有些甚至出現惡性腫瘤；而這些感染或腫瘤一般都只在免疫機能降低的病人身上發生。由於卡波西氏肉瘤（Kaposi's sarcoma）、非霍奇金淋巴瘤（non-Hodgkin's lymphoma）和子宮頸癌的發病率在愛滋病病毒感染者中特別高，而與這病毒引致的免疫力缺乏相關，所以他們都被稱作愛滋病界定腫瘤（AIDS-defining cancer）。

近年，臨床觀察和研究發現多了感染者患有其他的惡性腫瘤，例如：肺癌、肝癌、霍奇金淋巴瘤（Hodgkin's lymphoma）、肛門癌、皮膚癌等。相對於一般人群，這些非愛滋病界定腫瘤（non-AIDS-defining cancer）在愛滋病病毒感染者中的發病率似乎都偏高，在CD4水平較高的患者中亦時有發生，與其他病人相比亦較難治療。

這個流行病學的情況可能與許多因素有關，包括：高效能抗病毒治療令病人的壽命延長了許多、患上傳統愛滋病併發症的機會減少、其他的生活或行為風險因素，和免疫力未能完全恢復等等；而當中引致個別腫瘤的風險因素，結論尚待更多研究資料予以證實。目前，沒有證據顯示抗愛滋病病毒藥物有導致腫瘤產生的副作用。無論怎樣，非愛滋病界定腫瘤已逐漸成為重要的致命原因。

感染者要降低患上腫瘤的風險，需要定時服用抗愛滋病病毒藥物以保持和提升免疫功能，減低風險因素，保持健康生活習慣，尤其是避免吸煙，並定時覆診。隨著愛滋病的治療不斷發展，病人的病症亦出現改變，印證愛滋病已成為一種慢性病，而我們面對的挑戰亦更大。





SaSa

她 - 一九一零年八月出生於南歐阿爾巴尼亞家庭；

她 - 十八歲離開家鄉及家人，走到貧窮的印度加爾各答，教書二十年，照顧貧窮人五十年；

她 - 知道最大的貧窮是孤單和沒有愛，最大的飢餓是缺乏愛和欣賞；

她 - 一生選擇簡樸生活，擁有的只是三套衣服、兩對鞋、一個鐵箱、一個水勺，還有一顆熱愛人的心；

她 - 是孤兒寡婦的朋友，是被遺棄者及垂死的人的母親；

她 - 守護麻瘋病人和愛滋病人，安慰無盼、無愛的人；

她 - 多做少說，深知世界需要的是多些愛的服侍，不是多些動聽的說話；

她 - 從沒想過做大事，一生專心服侍眼前每一個有需要的寶貴生命；

她 - 確信世界和平從家庭、愛家人開始；

她 - 一九七九年獲頒發諾貝爾和平獎，

一九九七年九月於印度加爾各答離世；

她 - 一生的生活未必豐富，生命卻是豐盛；

她 - 是德蘭修女，我敬愛的生命老師；

她能作為你的動力或借鏡嗎？



*God bless you
Mother Teresa*



一碗芝麻撈

HIVIP 

近來很多事情都不順心，剛結束了一段七年多的感情，工作上又多阻滯，前一陣子又被狗咬。總之，信不信由你，那些什麼李師父、吳師父、蘇師父、麥師父皆說VIP今年犯太歲，果然頭頭撞著黑，令得我心情很低落。

上星期四假期，突然很想到黃X記吃碗麵，於是便老遠的跑到九龍城去。一坐下便要了一碗芝麻撈麵，次次如是。VIP跟這碗芝麻撈的結緣，始於十七年前，那時的我在航空公司工作，但在中環上班。後來調職到機場上班。本來滿腔期盼在新的工作崗位上有所發展，但結果發覺新的工作不適合自己，又打不進去新同事們的圈子，一直都鬱鬱不歡。加上長時間睡眠欠佳，導致嚴重的食慾不振。

由於新同事都不會和我一起吃午飯，我只好一個人跑去九龍城吃，有次見到一間麵店門口大排長龍，好奇之下進去一試。因為胃口很差，加上有點心理上自暴自棄，根本不想吃東西，但空著肚子又沒有力氣去上班，看看牆上的餐牌，最便宜的是芝麻撈，就要一碗芝麻撈吧！

第一口吃下去，眼前一亮，其實所謂芝麻撈，只是一碗廣東人說的「粗麵」加上潮州的芝麻醬和黑醋，加點香菇絲、蝦米乾和蔥絲一起拌著吃。但估不到芝麻醬加上黑醋的味道是那麼的調和。如果你嗜吃辣的話，加上潮州辣椒油更是一絕。VIP無辣不歡，曾經試過一碗芝麻撈放了十四匙辣椒油的紀錄，把隣座搭枱的阿嬌嚇得張口結舌。

過了不久，上司把我調組，新的工作非常之適合我，而且新

同事也很合得來。但同事們午飯都喜歡上茶樓飲茶，VIP一向都不愛飲茶，所以一個星期總有兩三次幫襯黃X記。雖然黃X記出名的美食是「豬肉丸」和「魚皮餃」，但我每次都必定會點一碗芝麻撈，胃口好的時候會加一碗「豬什」（難怪黃醫生一直說我的膽固醇過高）。漸漸地，這碗芝麻撈便吃出癮來。

那時的黃X記在九龍城真的很風光，廿四小時營業，門口什麼時候總有人在等位，舖內又是另一番風貌，由於位處機場對面，客人有：機長、空中小姐少爺、趕在上機前飽吃一餐的遊客、剛下機飢腸轆轤的歸客、附近放吃飯的中學生和我們這些航空公司職員，中英日韓意法德俄印台賓，總之大什麼，像一個小聯合國開會似的，很是熱鬧。

沒過得幾年，VIP換了工作，機場也搬了。九龍城的風光不再，食肆生意一落千丈，黃X記的門外再沒有人龍，舖內也再不是聯合國。但每當心情低落時，心裏面不期然會想起那一碗芝麻撈，那管多遠也會跑去吃上一碗。然後會想起當日自己心情最壞的時候，從這份小小的簡樸中得到了一份溫暖和滿足。吃完後彷彿便得到了力量，從新再來，昂然再戰江湖。其實，一碗小小的麵並不是真的有什麼神奇力量，重點是如果你懂得從生活中最小的事情中知足，那麼很多其他的問題都不足為道了。

十七年過去了，那碗芝麻撈也從當初的十元加到現在的十七元，亦陪伴著VIP渡過了無數的人生起跌，每一次，它都帶給我心頭上一點點的溫暖。

紅絲帶 Red Ribbon
傳真訂閱 (852)2338 0534

姓名: _____

團體: _____

地址: _____

電話: _____ 數量: _____ (份)

電郵: _____ 所提供個人資料只作通訊用途

郵寄: 九龍聯合道東200號橫頭磡賽馬會診所2樓紅絲帶中心
電郵: rrc@dh.gov.hk

徵 稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，
如文章、漫畫、短詩等等，
抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄:紅絲帶刊物工作小組收

九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話: (852) 2116 2878

傳真: (852) 2117 0809

電郵: rrbulletin@dh.gov.hk