



2018年9月 第**59**期

出版

衛生署特別預防計劃綜合治療中心

編輯

紅絲帶刊物工作小組

聯絡人

陳曉萍姑娘

鄭嘉彩姑娘

聯絡及通訊處

九龍灣綜合治療中心

電話：(852) 2116 2878

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk

網址：<http://www.aids.gov.hk>

人生投資

小丸子

「時間管理」常用於工作層面，但在我而言，「時間管理」就是我的人生規劃和人生投資。

我們每日也有同等的24小時，做什麼是個人選擇。我們可以選擇玩樂、識朋友、賺錢、學習。但怎樣運用時間，實在是影響著我們的成就。例如，一個人運用時間去鍛練足球，或可以成為一位職業足球員；一個人運用心思和時間做烹飪，就有機會成為一位廚師；一個人耗一生去鑽研學問，就可能成為一位大師。所以，每個人有什麼成就，除了出於天份外，更視乎他如何去運用自己的24小時，付出時間和努力，投資自己的人生。

雖說吃喝玩樂亦是生活中重要的部分，可讓我們輕鬆一下和舒緩壓力。但這些活動畢竟增值作用和投資價值有限。如果我們或多或少地把時間做些有價值的、有意義的投資，我們定有所成長。

當然，在開始投資前，是需要訂立目標。雖然我們無法很具體地知道三十年後的自己會是怎個模樣，在什麼地方、做著什麼事，但是我們可以朝着目標作出計劃，為自己的理想人生作出時間投資。

那麼是分散投資、還是集中投資好？兩者的選擇視乎個人期望而定。然而，分散投資絕對不是今天玩這個、明天學那個的方式以換取快速回報。那只是投機，不是投資！從來坐這山，望那山，都是一事無成。因此，就算是多項發展都應以認真態度和有一點深度地向每項目標推進。

若果你正在日復日，月復月，不知道自己在為誰辛苦為誰忙，可嘗試想像自己的未來，訂立目標，好好設計你的時間投資計劃，幫助自己踏實地前進，實現理想中的藍圖。



邁向 90-90-90

翟醫生

自從1984年香港出現首宗愛滋病病毒感染個案以來，針對愛滋病的措施在過去三十多年已有顯著發展：多種藥物治療法的引入及改良已能有效地把愛滋病病毒感染從致命的絕症變為可控制的慢性病。

抗病毒治療在疾病預防的公共衛生政策上扮演了重要角色，美國疾病控制及預防中心更確認了U = U (Undetectable = Untransmittable)的概念 --- 即愛滋病病毒感染感染者藉由抗病毒治療控制病毒量至測不到的程度 (Undetectable)，如沒有其他高危因素如性病等，就可以有效預防經由性行為傳播病毒 (Untransmittable)。

這進一步引證了「治療即預防」作為預防愛滋病的公共衛生策略是有效的，即所有被診斷受感染人士需要接受跟進，確保他們已看醫生，並已持續接受適當藥物治療，達致成功抑制病毒。

香港愛滋病顧問局出版的香港愛滋病建議策略(2017-2021)，乃依據聯合國愛滋病規劃

署訂立的90-90-90治療目標，以及90%愛滋病綜合預防服務覆蓋率而制定，包括於2020年之前，達成90%高風險人群已經獲得愛滋病綜合預防服務；90%愛滋病病毒感染者已經知道自己受感染；90%被確診受感染人士已經接受抗逆轉錄病毒治療法；及90%正接受治療人士已經能成功抑制病毒載量。

愛滋病的防治已經邁入一個新的紀元，絕大部份持續服藥的感染者都可以過著與非感染者同樣的生活，而未感染者也可以藉由暴露前預防藥物等方式預防感染。

儘管如此，我們距離 90-90-90 目標仍有一段距離。除了教育醫護人員及市民正確的愛滋病防治觀念之外，減少愛滋病歧視問題並建立友善的社區及醫療環境也是相當重要。我們期待在不久的將來，可以看到社會及醫療環境的改變，如此愛滋疫情才能有受控的一天。



學習快樂？！

常樂



正向心理學 (Positive psychology) 創始人馬丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 指出，心理學能鼓勵人們創造一個快樂的情緒，積極的想法和行為。在相信預防勝於治療的情況下，塞利格曼提倡正向心理學的應用是協助人們尋找快樂。

什麼讓我們快樂？已婚的人還是單身的人更快樂？錢能買到幸福嗎？心理學家告訴我們，物質能給人帶來滿足和幸福的程度並不如想像的那麼大，原因之一就是你習慣了，這種心理學現象叫做享樂適應。

快樂方程式

塞利格曼提出 "快樂方程式"，指出組成人們的快樂指數共有三部分

- 一、天生的情感基調 50%，指有人容易快樂，有人容易壓抑，是難以改變的
- 二、客觀環境 10%，指環境因素和個人遭遇
- 三、自主性 40%，指個人可控制的範圍，選擇快樂還是不快樂。

選擇快樂

學習樂觀指思維模式、理解、應對技能、行為模式皆為自主性因素。樂觀的人傾向認為不好的事情發生是暫時的，他們認為是 "挑戰" 而不是 "問題"，或者認為是 "機會" 而不是 "損失"。積極的想法和行為對大腦有積極的影響，提高血清素水平，能令人更快樂。

學習快樂

1. 常感恩----寫下目前感恩的三件事，或者做得很好的事，每週一次認真地數數幸福的事，將大大提高對生活的整體滿意度。
2. 常行善----不管是小事或是大事，隨意還是有計劃的，給予他人、朋友或陌生人友善的幫助，行善讓人有良好的自我感覺。
3. 常感謝----寫一封感謝信給一個對你很好的人，老師、導師或家人朋友，以表達你的感謝之情。真誠的欣賞和鼓勵，欣賞他人的長處，少挑剔人的短處，生活會變得更加美麗和快樂。
4. 常寬恕----憤怒、傷害和失望，令人痛苦，不快樂。學習放下和寬恕，會讓你繼續向前，活得更快樂。
5. 常聯繫----與朋友和家庭建立幸福和愉悅的關係。有密切的家庭關係和朋友支援，令人有滿足和愜意的生活。
6. 常平衡----建立工作和生活的平衡。多照顧你的身體，跳舞、做運動或散散步，嘗試新事物。有規律及保持積極的生活方式，能穩定情緒，加強幸福感。

我們要多瞭解自己的長處、應對壓力技巧和潛能。多傾聽自己的心聲，誠實地接受自己。並通過學習及改變行為，以增加抗逆力。生活總會遇到不如意事和逆境，積極學習如何讓自己快樂，學習樂觀，建立正面情緒以應付各種身心壓力。祝願各位越來越快樂！

無題

明叔

十年人事幾番新，經歷了將近二十年的九龍灣中心也轉變不少。

李醫生已轉往大學授課，黃醫生榮升為衛生署衛生防護中心總監，陳醫生當上了顧問醫生，護士、社工和支援人員都轉了很多新面孔。

今年初，連中心的環境也換上新裝。大堂裡以往貼滿小手工的玻璃窗口，換上一幅潔白的牆身，乾淨俐落；那沉實的

深綠色大沙發，也換成一套小巧鮮明的黃色沙發，讓人眼前一亮。

面對種種轉變，心裡有感慨和不捨，也有驚喜和期待。不過，變幻原是永恆，日子是不會停留的。就讓我們把昔日與醫護人員並肩作戰，同死神搏鬥的經歷，好好收藏在回憶中，一同迎接新氣象。

最後祝各人安好！健康快樂！



紅絲帶 Red Ribbon

徵稿

傳真訂閱 (852) 2338 0534

姓名：_____

團體：_____

地址：_____

電話：_____ 數量：_____(份)

電郵：_____

所提供的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

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