



綜合治療中心刊物



2019年1月 第60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

李嘉欣姑娘

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

# 甜咖啡

腦實人



## 最近看到一個很有意思的小故事：

一位年輕人在畢業後申請到海上油田做鑽井隊的技術員。在面試當日，鑽井隊的主管要求年輕人在三分鐘內登上幾十米高的鑽井架，並將一個包裝得很漂亮的盒子交給鑽井架上的經理。

年輕人抱著盒子，快步登上那高高的狹窄的鋼梯，氣喘喘地把盒子交給經理，經理只在上面簽下自己的名字，便叫年輕人再送下去。年輕人又快步跑下鋼梯，把盒子交給主管，主管也同樣在盒上面簽下自己的名字，又叫年輕人再送上去給經理。年輕人看了看主管，稍為猶豫了一下，又轉身跑上鋼梯。當他第二次登上頂層，把盒子交給經理時，已兩腳發抖。經理和上次一樣，在盒子上簽下他的名字，便叫他把盒子再送回去。年輕人擦擦臉上的汗水，轉身走向鋼梯，把盒子送下來。主管簽完名，讓他再送上去。年輕人有些憤怒了，但他看到主管平靜的臉，只好儘量忍著不發脾氣。年輕人擦了擦滿臉的汗水，抬頭看了看那鋼梯，便抱起盒子，艱難地一級一級地往上走。當他上到最頂層時，全身上下都濕透了。他第三次把盒子遞給經理。經理看著年輕人，傲慢地說：「把盒子打開。」

年輕人撕開包裝紙，打開盒子。看到盒內有一罐咖啡粉。年輕人憤怒地抬起頭，雙眼滿是怒火，望向經理。這位傲慢的經理又對他說：「把咖啡沖好。」年輕人再也忍不住了，大力把盒子扔在地上：「我不做這份工作了！」說完，他感到心裏痛快了許多，內心的憤怒好像一下子被釋放了出來。

這時，這位傲慢的主管站起身來，向年輕人說：「你可以走了。不過，看在你上來三次的份上，我可以告訴你，剛才叫你做的這些，叫做極限承受訓練。因為我們在海上工作，隨時會遇到危險，所以我們要求技術員在身體上及精神上都要有極強的承受力，以承受各種考驗，才能成功地完成任務。可惜呀！前面三次的考驗你都通過了，只差最後一點點，你沒有喝到你沖的甜咖啡。現在，你可以回家了。」

在我們的生命中，多少也會經歷一些令我們感到難過的時刻，例如在面對疾病時，我們會感到恐懼和悲傷。不少人在最初接受治療時，明明已經按著指示吃藥，可是結果未必很理想，於是很快便放棄了。但我們要知道，藥物並非魔法棒，不是只吃兩三次就會馬上把病治好。要學會接受患病這個事實和持續地接受治療，需要的就是多一點的毅力和堅持。在你感到沮喪和疲倦的時候，請提醒自己再堅持多一點，到最後，你一定可以享受到由自己調較出來的「甜咖啡」！

資料來源：〈書名：讓心情豁然開朗，作者：吳學剛，出版社：北京工業大學出版社，出版時間：2010年10月，ISBN: 9787563925001〉

# 交友app成癮

梁醫生

使用交友app，你絕對有權來選擇和誰人聊天的，也可以在現實中聯繫一些不認識的人。但如果遇上你不喜歡或不投機的人，便可以直接封鎖他，把他消失。你可以說很多在現實中不會當面說的話。反正，兩人在網路上相識，在真實世界裡或許老死不相往來。

對交友app上癮，可能比毒品或酒精上癮更難醫治，而因為人人都玩，不覺得有罪惡感。它是社會大潮流，跟不上就感覺落後。

「癮」是指不斷有更多新的刺激和誘惑放在你的面前，咫尺之間，你伸手就拿到，鼓勵你一路追，沉迷到最後一分鐘也奉獻出來。

每一個訊息都刺激多巴胺分泌，點亮我們大腦中的快感傳感器。在profile放上自我感覺良好的文字和照片，就有很多人跟你聊天，代表你受歡迎。這是導致

成癮的因素，給你甜頭又「吊你癮」，再來時爽快感更大，大腦釋放大量多巴胺，令你不斷沉迷。

太容易找到新對象，反而變得不再願意花太多力氣和他人相處，很多人都抱持著反正下一個會更好的想法，太輕易貶低他人價值。

事實上，問題並不是出在交友app，而是在於你怎樣使用它。想要解決這些問題，最有效的方法就是「放輕鬆」。不要太看重交友軟體上的一字一句，拒絕一個人只需要一張照片、動動手指——受到拒絕也不代表你沒有魅力，可能只是你剛好不是他喜歡的類型。

沒有人是完美的，多花些時間相處和了解彼此，才能夠建立更穩固的情感。也別因為對方不喜歡自己，就貶低自我價值，愛情這種事情，是非常主觀的，不是你不好，而是還沒遇見對的人罷了。






# 人——總要信

阿祖

在寒冷的天氣下，偶然經過食店，被那香噴噴的糕點吸引著，他抵著北風，在店鋪門前排隊，想著的，就只是回家和兒子共嚐那熱騰騰的糕點。怎料，給排在他前面的人，把所有糕點買下來。於是，他空著手回家。

回家後，他向兒子講述了他的經歷。機會每個人也有，但想得到的東西，未必能夠得到。當碰著不如意的時候，每個人也有不同的反應：發怒、痛哭、傷心、沮喪、反思……雖然心情可能會受影響，請不要怨天尤人，也不要氣餒，只要抱著平常心，再接再厲接受挑戰，這樣才會有機會爭取成功。

翌日，他作出準備，很早便再前往那食店，希望能買到他想買的糕點與兒子分享。



機會人人有，  
看看怎樣面對，  
嘗試未必成功，  
不去嘗試就一定不會成功。



再生人

## 我想和大家分享一首詩：



明日復明日，明日何其多！  
我生待明日，萬事成蹉跎。  
世人苦被明日累，春去秋來老將至。  
朝看水東流，暮看日西墜。  
百年明日能幾何？  
請君聽我《明日歌》。

這首《明日歌》是明朝詩人錢鶴灘創作的詩歌，意思是勸告迷失的世人要珍惜每一天，活在當下，不要放任自己去逃避一些應該立刻解決的問題，以免在“萬事成蹉跎”時才後悔。

當我在2004年發現自己患上這個病時，我覺得我的人生已經沒有明天。當時我的身體非常虛弱，甚至不能進食及起床，體重在短期內由180磅下跌到只有125磅。當時CD4只有80的我，感到死亡離我很近，整個人都變得很頹喪。

後來我經醫生轉介，來到九龍灣健康中心接受治療。當時我的主診醫生陳志偉醫生對我說：「這病不是沒有藥醫的！」那時我開始接受雞尾酒治療法，療程進行了十年後，我的CD4只上升到180，並不算很理想。之後我持續做運

動，同時亦接受物理治療，再加上護士及社工的關顧，我的健康及情緒都恢復了很多。到了2016年，陳醫生給我轉了藥，我的CD4上升到380。慢慢地我開始感覺到，只要我們有信心及毅力去接受治療、願意敞開心扉去接受別人的關心和支持，我們便可以努力地活好今天，並且有能力去面對明天。

在我恢復健康後，我希望盡自己的一分力去幫助別人。於是我當起了義工：替人做油漆、裝門鎖、裝扶手、派米等等。做義工除了可以幫助別人外，還讓自己重返社會，感覺就像「再生」了。

各位，我希望你們也有活好今天的信心和勇氣。

### 紅絲帶 Red Ribbon

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：  
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



### 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