



綜合治療中心刊物

管理工作壓力 快活人

你曾受到工作壓力困擾嗎？以下有個表格可以幫你測試一下：

身體

- ☐頭痛 ☐緊張 ☐胃痛/噁心 ☐便秘/腹瀉
☐呼吸困難/胸悶 ☐血壓升高 ☐肌肉酸痛 ☐經常疲勞

心理

- ☐焦慮 ☐急躁 ☐煩惱 ☐憂鬱/沮喪 ☐注意力無法集中
☐經常犯錯 ☐健忘 ☐大腦遲鈍/思維混亂
☐經常性的消極思維

行為

- ☐不愛交際 ☐不安寧 ☐吸煙、喝酒、吸毒
☐沒有食慾/暴飲暴食 ☐粗暴行為 ☐失眠 ☐自殺

如果上述表中有很多✓的話，那你的身心都受到很大的壓力。以下有一些方法可以協助你管理工作壓力：

1. 培養身、心、靈三方面的健康

- ☆ 身：維持健康生活方式、定時運動、確保有充足的睡眠、練習鬆弛技巧（如冥想及做瑜珈）、避免進食不健康食品（如咖啡及酒精）
- ☆ 心：培養良好心理素質，避免自尊心過低及慣性的負面想法
- ☆ 靈：懂得面對成敗、避免過分側重物質追求

2. 積極面對問題

- ☆ 直接向上司反映自己的難處，以消除或減少壓力來源
- ☆ 積極與同事及上司商討解決問題的方法
- ☆ 改善時間管理，例如訂立處理事情的緩急先後
- ☆ 想一想如何可使工作富有意義，以加強自己對工作的投入感

3. 改善人際關係及社交支援

- ☆ 與同事、家人及朋友建立良好關係，以強化社交支援網絡
- ☆ 接受別人的幫忙，同時亦向有需要的同事伸出援手
- ☆ 遇到困擾，可向信賴的人傾訴，或向專業的輔導人員/心理學家求助
- ☆ 如出現焦慮不安、抑鬱症狀，應儘早求醫

參考資料：《工作壓力管理自用套件》（職業安全健康局；2006年）

2019年9月 第62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

我可以生小孩嗎？

杜醫生

「我是感染者，但我想當父母，下一代可以健康成長嗎？」



早在八九十年代，當被問及生育問題時，感染者一般都會說：「不考慮了，就怕會把病毒傳給小朋友吧！」但隨著愛滋病治療日益進步，現在感染者只需透過按時服藥和覆診，便可令下一代大大

減低受愛滋病感染的風險，健康快樂地成長。

在沒有任何治療下，愛滋病透過母嬰傳播的風險可高達40%。但透過適時及有效的治療，傳播機會能大幅降低至1%以下。在香港，所有孕婦的產前檢查均會包括愛滋病病毒抗體測試，如在懷孕期間確診感染愛滋病，應盡快接受治療及跟進，目標是能夠在最短的時間內，將病毒載量控制在低至無法檢測的水平。

「我是感染者，而我決定要生小孩，該怎麼辦呢？」

不論你是男性或女性感染者，如果有生育的計劃，首要做的亦是定時服藥，令病毒載量一直維持於低至無法檢測的水平。因為病毒載量越低，透過性行為而傳播愛滋病給伴侶或經母嬰傳播愛滋病給下一代的機會就越微。此外，在計劃生育前，應先跟醫護人員商討，讓他們給予你和伴侶合適的輔導和建議。若伴侶為非感染者，亦需要定時接受愛滋病病毒抗體測試。

女性感染者在懷孕前，醫生需要先審視你正在服用的藥物清單，看看是否在懷孕期間能繼續安全使用，並在有需要時作出改動。男性感染者的伴侶如本身並沒有受感染，應在懷孕後及餵哺母乳期間避免高風險行為，例如不安全性行為或共用針具等，從而減低染上愛滋病的機會。假如男性感染者的伴侶在懷孕或餵哺母乳期間擔心染上愛滋病，應和醫護人員商量是否需要再次接受愛滋病病毒抗體測試。

其實，只要按時服藥和遵從醫護人員的建議，感染者和伴侶也可為生育下一代作出合適的計劃和安排。

為人生重新導航 城市人

「你對自己的生活感到滿意嗎？」

「你最喜歡做的事是什麼？」

當被問到以上的問題時，你能立刻想出答案嗎？還是腦中仍是一片空白，想不出答案？

最近看到聯合國的《全球快樂報告》，香港排76位，香港人好像不太快樂。很多時候，身邊總會聽到很多嘆息和抱怨，說工作和進修令人太忙太累，加上還要照顧父母和子女，實在令人耗盡精力、身心俱疲。於是，很多人只能靠在放假時幫自己「差叉電」：去外地旅行、到商場盡情消費、或是和朋友吃喝玩樂來放鬆自己。可是，這些方法往往只是短暫的舒緩，當放完假，回到現實後，便會



很快「無晒電」。

其實，我們真正需要的，可能是讓自己安靜下來、放慢腳步、停下來，重新檢視自己的生命，找到自己真正的需要。所以，在下次放假時，試試預留一些時間，讓自己一個人安靜下來，面對自己的內心：想想自己的夢想和人生目標，想想怎樣才可以令自己更接近這些目標，重新安排自己的時間表，讓自己尋回生命中的快樂，為自己的人生重新導航。

由感染到相戀

Kelvin

我是一名HIV感染者，跟大多數人一樣，沒有想過自己會受感染。不過，這裡我不想多說我在感染後的心路歷程，我想說一下自己的相戀故事。

我覺得我是一個很奇怪的人，尤其在戀愛方面有一些莫名其妙的執著。雖然是個同志，但我基本上是不用交友APP的，即使Line也沒有用。有人問我，不用APP的話怎麼認識其他人？甚至有人跟我說，在香港不用APP，根本無可能交友。但我卻跟他們說，我認識一個人，是希望真真正正的認識他本人，他的言行舉止、談吐對答，而不是透過文字猜測對方是怎樣的人。況且，大家都知道這些APP很多人都是為了約炮，又有多少個能找到真愛呢？

雖然這樣說好像十分清高，而且諷刺的是，自己也因為不安全的性行為感染HIV。我曾經想過這樣的執著加上這個病，很有可能會使我孤獨終老。不過，就在我開始吃藥不到一個月的時候，我遇見了他。HIV的患者，通常會在開始吃藥後三個月再次作抽血檢查，在那時大部分的患者的HIV病毒量都可以達到無法偵測的水平。如果大家都聽說過U=U的話，就知道若病毒量能持續地處於無法偵測的水平就等於無法透過性接觸傳染。

當時我還只是吃了一個月左右的藥，距離無法偵測的水平，至少還有兩個多月的時間。那時候我也非常徬徨，不知道自己要怎麼做。但不論如何，我對自己這個病，有個一定要堅守的原則——就是不傳染任何人。既然自己不想患上這個病，就肯定不可以讓任何人受感染。我也是秉持著這個原則和他相處。不過有時候情到濃時，沒有人能確保會發生什麼事。為了避免有什麼

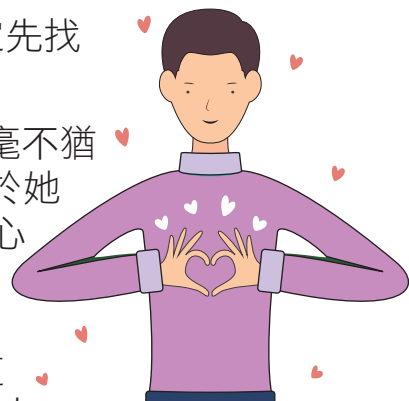
行差踏錯，我決定先找社工商量一下。

「跟他說。」社工毫不猶豫地對我說。對於她的說法其實我也心中有數，在一段關係中，坦誠是最重要的，況且這個病可以影響兩人

之間的事情實在太多了，所以不得不說。問題是，甚麼時候說？怎樣對他說？在我徬徨之際，社工問我，有沒有想過在病毒量無法偵測之後再跟他說。我想，兩個多月的時間有點太長，而且在這兩個多月不發生任何性行為，想必對方也會有所懷疑。最後，我決定以我和他兩人一起去做快速測試作引子，測試後把我是HIV感染者的事情和盤托出。

這件事情看似簡單，背後卻負載著許多的不安。我曾經想過，一直不跟他說，我們就能繼續在一起。但我知道這想法是十分要不得的，況且事情不可能漫無止境的拖延下去，醜婦終須見家翁。即使已經做好心理準備，不安還是存在的：你不知道要怎樣跟他說一起去測試他才不會懷疑你、不知道你要如何在這段時間不跟他發生任何性行為、你更不知道他會不會因為你這個病而跟你分手。但是，過分擔心也是無補於事，能做的事我已經安排妥當，最後無論對方是否接受，他如何抉擇，也只可以聽天由命。

當日，我們兩個一起到達快速測試中心，他被安排到房間進行快速測試，而我則和社工到另一個房間先聊聊。他在進房間前還問我：「你呢？不是一起測試嗎？」我還笑著對他撒了個善意的謊言，說我在你之後。我在另一個房間和社工分享我們之間的一點一滴，我們在一起時間雖然不長，但我們之間所經歷的每件事都十分深刻，彷彿大家都認定了對方一樣。社工也點點頭，希望待會可以順順利利。



時間一分一秒過去，緊張的心情隨時間遞增，心裡一直想，這會是分手前與他最後的對話嗎？撲通一聲，門打開了，他走了進來，坐在我旁邊的沙發上。我直截了當地跟他說：「有件事我要對你說，其實我是HIV陽性。」這一刻，世界彷彿都靜謐了，包括社工在內，三個人都沒有發出一絲聲響。雖然只是幾秒，但時間好像過了幾年一樣。然後我再次說話，簡單說明自己現在的情況。社工也有幫忙解釋，讓他更好瞭解我的狀況。

他一直沒有多說話，社工之後邀請我出去，讓他們兩個自己聊聊。之後社工出來，叫我們自己再聊一下。他跟我說：「謝謝你告知我這些事情，如果你不當我是你生命中重要的那一位、不想我們一直走下去，你也不會跟我說這些。」他竟然還那麼為我著想，我也壓抑不住自己感動的心情，眼淚忍不住從眼眶裡跑了出來。我再問他：「那你還

愛我嗎？」他笑了笑，點點頭說：「愛！」

離開測試中心之後，我們還說了很多關於HIV的事情，不過之後說了什麼都不太重要了，最重要是我們之間的關係比以前變得更好了。我也非常感恩，遇到一位非常明白事理的男朋友，不但沒有介意我的過去，更不會因為這個病跟我分手。

面對這個病一點都不簡單，要找一個人願意和你一起面對這個病就更不容易。每一段關係都來得不易，正因如此，我們都不希望輕易放棄每一段關係。我們知道，經營一段關係，需要雙方的坦誠及真心。作為一個過來人，我不能擔保每一個人都能像我這樣幸福，得到對方的認同和體諒，但我相信這是最佳的處理方法。最後，我認為勇敢面對較隱藏自己來得重要和灑脫。既然現實已成定局，你再也不能改變，就要改變自己的心態和想法。某些事，你一定要對某些人說，這樣才能獲得真正的幸福。



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