



綜合治療中心刊物

逆境智商

腦實人

「人生不如意事十常八九」，在不同的人生階段，我們總要面對大大小小的困難。有些人面對困難時會感到無能為力，表現消極；有些人則會視困難為自我考驗的機會，他們能夠妥善處理情緒、運用解難能力並尋求適當的支援以解決問題。

為甚麼不同的人面對困難，表現會如此不同呢？相信與他們的「逆境智商」Adversity Quotient (AQ) 有關。AQ就是抵抗逆境和克服困難的能力。AQ並非與生俱來，而是由後天學習的。這篇文章想和大家分享一些增強AQ的小方法：

- 留意自己在面對逆境時的情緒反應，自我鼓勵，相信自己有能力渡過難關
- 分析導致逆境出現的原因和自己可改善的地方
- 找出在逆境中自己可以控制的地方，突破自以為無能為力的想法，以增加自我控制的能力和提升面臨困難的信心。必要時尋求不同人的協助，以找出解決困難的方法
- 一步步的實行解決辦法，過程中即使不順利也不能輕易放棄

每當遇到逆境困難時，不妨試試以上方法增強AQ，迎難而上，難關困難一一渡過及解決！

2020年9月 第**65**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



參考資料：

1. 金融風暴下的逆境智商 (葉妙妍/臨床心理學家)
2. 如何提昇子女的逆境智能 (協康會)

運動對愛滋病感染者的好處

薛醫生

隨著愛滋病藥物的進步，愛滋病感染已成為一種可控制的長期疾病。雖然感染者的壽命延長，但近年研究顯示感染者的身體機能老化過程會比非患者為快，加上有研究發現某些抗病毒藥物有可能令使用者的體重增加而出現肥胖等問題，過重除了增加心血管疾病的風險外，也會增加下肢出現退化性關節炎的風險。有見及此，養成運動的習慣對感染者的健康十分重要。

運動要遵守的基本原則是：循序漸進、量力而為。即是運動時應由淺入深，並且由低運動量開始，然後才因應適應能力而逐漸增加運動量，這樣就可以減少受傷機會。

運動主要分為耐力(有氧)運動，肌肉強化運動及伸展運動。

耐力運動指以大肌肉活動為主，有節奏地重複進行，及運動強度在中度或以上的運動。耐力運動能夠促進身體的整體健康，包括強化心肺功能和消耗熱量，有效把體重控制在理想水平。以一般健康人士而言，可每週進行不少於5天，每天30分鐘之中等強度耐力運動，亦可分數節不少於10分鐘的短節累積而成。耐力運動可以是緩步跑、急步行、游泳、跳舞等。一個簡單自行評估運動量的方法，就是「說話測試」，當進行輕量強度之運動時仍能唱歌，而中等強度運動時呼吸會略為加快，但仍感到呼吸暢順及交談自如，如果不能正常說話就是高強度運動了。

肌肉強化運動能夠增加肌肉力量，增加身體的基本熱量消耗，減少肥胖的機會。現在健身室或設有健身器材的會所已非常普及，很多人都會在健身室做肌肉強化運動。一般來說，使用固定式器

材比啞鈴及槓鈴安全，使用這些器材時必須小心，否則會容易引致受傷。使用運動器材時應留意每類器材均有特定的動作要求及安全守則，必須先閱讀使用指引或由合資格教練的指導下學習正確使用，也應採納他們建議的運動方案，來調整運動時的負重及速度。初學者之訓練量應較輕，亦避免做得太頻密，大約為每週2-3次，使訓練的肌肉得到足夠休息。使用運動器材前必須做充分的熱身運動，尤其要針對運動中所活動到的肌肉，運動後更需重複伸展運動，以預防及減低肌肉痠痛。

伸展運動可以改善關節附近軟組織的柔韌性，特別是都市人常見的腰痛與下肢關節的柔韌性不足有關。做伸展運動時應把肌肉慢慢伸展至有微微拉緊感覺，然後在該位置停留10-30秒，而且應避免在肌肉拉緊後進行彈動伸展動作，以免受傷。伸展運動每日做1-2次，每個伸展動作做10下，持之以恆數月就能見到成效。

不過，對於自己健康有疑問或患上不同疾患的人士，如患有心臟病、高血壓、糖尿病、關節炎這類慢性疾病、或曾接受骨科手術、容易跌倒、或者平日甚少運動，其運動風險亦會相應增加。在這種情況下，運動前宜先諮詢醫生的意見。



免費呼吸？

些些

自從2019冠狀病毒病（COVID-19）在全球各國蔓延，人心惶恐不安，感染人數超過百萬，病情嚴重者更需要依賴呼吸機保命……

在疫情嚴峻的日子……有一天，從網絡上傳來以下一則感人的分享：

意大利一位93歲的老人在醫院情況好轉之後，他被告知要支付使用過一天呼吸機的費用，老人哭了。醫生勸他不要因賬單而哭。老人接下來說的一番話使所有醫生都落淚了！

老爺爺說：「我不是為了要付錢而哭，我可以支付所有的醫療費用。我哭是因

為我已經呼吸上帝賜的空氣93年了，卻從不用付錢。在醫院使用一天呼吸機要付5000元。你知道我欠了上帝多少錢嗎？我以前並沒有為此感恩！」

雖然這則消息的真假無法考證，但是當中老年爺的話實在值得我們深思！

當我們每天能自由自在地呼吸空氣時，卻從不當是什麼回事，並認為是理所當然的事。直到需要入住醫院才知道，原來呼吸不是「免費」的！

疫症給我們的啟示：讓我們心存感恩，珍惜可免費自由呼吸的日子！



人總需要勇敢生存

初哥

還記得當時我因為皮膚問題和腳痛，而入住了醫院。初時以為只是普通細菌感染，雖然心情差，但我仍有耐性地等一個又一個的測試結果。最終，醫生告訴我確診感染了愛滋病。當時我腦海中一片空白，過了好一些時間，才漸漸地浮現出驚慌、後悔、擔憂……

我不敢跟家人、朋友和同事說我患了愛滋病。我害怕看到父母失望的眼神、我害怕嚇跑朋友、我害怕影響工作、我害怕……

起初我對愛滋病有無數的疑問，於是一到夜闌人靜的時候，就不停地上網尋找相關資訊，想了解更多一些。當我看到有關併發症的資料，我被嚇得不停流淚。有一段時候我整個人都很累、很累，卻總是睡不好……



當我到九龍灣綜合治療中心覆診時，我就把我的擔心告訴了醫護人員。他們細心地聆聽，也向我解釋病情，釋除了我的疑慮及誤解，更鼓勵我有需要時向他們查詢及求助。他們亦鼓勵我要配合治療，維持健康的生活習慣，抱有積極的心態，從而希望身體狀況會愈來愈穩定吧！



紅絲帶 Red Ribbon

徵稿

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



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