



綜合治療中心刊物

向職場欺凌說不

腦實人

成年人的壓力來源，除了來自財政、照顧家中長者、家庭關係，亦有不少來自於職場的人際關係及欺凌問題。

職場欺凌的行為林林總總，例如是對同事作出羞辱和威脅、大聲呼喝、排擠、故意刁難、人身攻擊、歧視、不合理的批評及口頭謾罵等等。欺凌者可以是同事、主管或管理層。被欺凌的人士情緒往往都會出現困擾。

由於欺凌者是上司或同事，受害人普遍不信任申訴制度，他們認為管理層會包庇欺凌者，所以很多受害人都不會求助，最終離職了事。

事實上，在香港僱主對員工負有一般的謹慎責任。如僱主知道工作場所有員工被欺凌但坐視不理，就有可能違反責任。所以僱主需要維持敏感度和持開放態度與不同職級職員溝通，以盡早識別及阻止職場欺凌事件。

作為職場欺凌的受害人，可以嘗試以下方法保護自己：

- 從非正式途徑解決問題，例如直接與欺凌你的人對話，了解彼此之間是否有誤會或分歧，嘗試以理性溝通的方式處理事情，改善關係。
- 跟你信任的人傾訴問題，例如是上司或人事部職員，尋求支持和協助。
- 若情況仍未有改善，可了解公司處理欺凌的指引及程序，並作出正式投訴。

2021年5月 第**67**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. 《專談工作場所的「欺凌」》(香港律師會)
2. 《醫院管理局職工總會調查》(香港經濟日報)

病態賭博

馮醫生

首先，新的一年祝大家牛年身體健康，財源廣進！

說到財源，有些人會以賭博作為其中之一，亦有不少人都以賭博作為消遣娛樂。香港約有九成男士曾經參與各種賭博活動，例如賭馬、賭波、打麻雀、啤牌或博彩遊戲，或其他各式賭場遊戲。某程度上賭博就像是我們文化的一部份。而在面對有機會感染愛滋病的高風險行為時，例如進行不安全性行為（不戴安全套），有些人也會以賭博的心態，「博」自己不會中招。但當一個人的賭博行為出現失控，甚至因賭博而產生各種問題和壓力時，仍有持續賭博的念頭，便有機會成為病態賭徒。

若有以下行為，便可能出現病態賭博：時常會賭博或想著賭博的事；經常單獨出現在賭博場合，而且次數漸趨頻密；在賭博場合逗留的時間比原定時間長；用於賭博的時間比參與喜好活動的時間愈來愈多；因賭博而延誤上班或上學的時間；為賭博耗盡最後一分一毫；為了翻本，窮追不捨；因金錢問題與家人或朋友爭執；不會如實說出賭博的次數和賭博所花的金額；因賭博而出現情緒低落，煩躁不安，或失眠等問題。病態賭博會對自己及身邊的人造成各種影響，例如夫妻爭執、關係破裂、行使暴力、失業、財政困難、負債、參與犯法活動、甚至自我傷害及自殺。要防止賭博行為陷入失控，最佳方法是及早認知初期跡象，加以提防。

治療病態賭博的方法包括接受心理輔導以增強自我控制的能力。賭博是一種習慣性行為，戒除賭博一點也不容易，但如果你擁有堅定的意志，則絕對可以應付或克服賭博問題。你可以嘗試以下的自我控制方法：

- * 避免出席任何賭博場合—培養其他可取代賭博的嗜好，打消賭博的念頭。
- * 訂一個限額—無論你正在贏錢或輸錢，只要賭款達到所定的限額，便立即停止賭博。
- * 控制現金的流轉—限制現金的供應，如制訂每日從銀行戶口提款的限額、開立一個需要兩個簽署的聯名戶口、安排電子付款或通知銀行限制信用卡貸款上限。
- * 控制精神壓力—一定時做運動(如緩步跑)及學習鬆弛的技巧(如冥想或瑜珈)，或進行消閒活動(如聽音樂、與朋友逛街)，藉此驅走悶氣，紓緩緊張的情緒。
- * 養成記錄的習慣—寫日記可助你了解自己的賭博行為，找出賭博的傾向和模式。例如，你可能發現，每當你感到苦悶或失落、手上持有現金，或當你需要用錢時，便會賭博。這些記錄便可助找出抑制賭博的有效方法。你可透過各種方法，恰當地滿足不同的需要。

倘若想找人傾談你/你家人的賭博問題，但又不習慣面對面或向你認識的人傾訴，你可以透過電話輔導熱線服務，向一些互不相識的人士剖白你的感受，或商討賭博問題。其實，很多人士都曾經透過這個方法得到輔導和解決之道。

而面對愛滋病，謹記做足預防措施，如與一名沒有受感染的伴侶保持專一的性關係；正確持續使用安全套；切勿共用注射工具或個人物品（如剃鬚刀及牙刷）；使用暴露前預防性投藥(PrEP)等，便不用「博」不會中招！

參考資料：

東華三院「心瑜軒」多重成癮專線：2827 1000

你有被「框框」框住嗎？

梁姑娘

很多人會為自己築起一個框框。這個框框，可能是從小到大，受到社會，家人或自己的經歷而逐漸形成的。我們希望活在這個框框內，讓所有事情都能受控，不想有太多的意外發生。在框框內，我們定下很多結論，認為人生要按預期般發展才會幸福。

以下是一些朋友對人生的想法：

- 我做得好，別人會稱讚我；
- 我犧牲玩樂的時間，努力讀書，就會比那些玩樂的人讀得好；
- 我付出了這麼多，用心去愛，別人也回我一樣的愛；
- 好人會有好報，會長壽健康，會幸福快樂；
- 家人，無論我做了些甚麼，他們也會愛我。



但是，當人越大，就會發覺越多事情是在我們定下的框框以外發生：

- 你做得好，別人不會欣賞你。相反，你做得差，別人會毫不留情的罵你。
- 即使你天天讀書十小時，也不比那些天天只讀三小時的人成績好；
- 你付出的愛，他感受不到，他愛的是另有其人；
- 好人反而會受病魔折磨；
- 在需要時，家人不在你身旁；
- 祈禱後，悲劇還是會發生....

當不如意的事情一再否定自己的想法，我們就會變得沮喪，也正是人家說，人越大，越不快樂的原因。畢竟，要所有事情在框框內發生，這只是一廂情願的想法。誰說讀書時間長，成績一定會好？誰說你愛他，他一定愛你？誰說好人就不會生病？誰說你求的，祂一定會如你所願？世界上沒有甚麼是必然的.....

既然你不可能將每一件事情控制在自己的框框內發生，何不將框框抹掉？由現在開始，嘗試抹掉不必要的煩惱，改變自以為是對的人生道理。與其要人生配合我們，倒不如我們去配合自己的人生。

想法，其實有很多種，何不換個角度看一看：

- 事情，在你框框內發生，是一種恩賜，而不是必然。
- 事情，在你框框以外發生，也總有它的存在價值。
- 祂不是不聽你的禱告，祂只是想給你，祂認為最好的東西。

希望你也能跳出自己的框框，期待著生活為你帶來的驚喜。



縱橫四海

留學生

我從小在內地長大及完成大學課程，內地的一切我都很熟悉，那裡就像我的安舒區。後來，我決定走出安舒區，到倫敦攻讀碩士課程。

倫敦的文化底蘊很深，除了讀書以外，課餘時間我也常常去參觀不同的歌劇院和博物館。除了增進學問，用心體驗和感受當地的風俗和文化也是同等重要的。在倫敦待了好一段時間，那裡的教育與生活方式跟內地有很大的差別。比較明顯的分別就是工作上多用電郵交流。還有一點就是，在倫敦生活要很獨立。初到當地，我感到很新奇和緊張，而幸運地遇到友善的寄宿家庭和時刻給予支持的導師，再加上自己的英語不錯，慢慢就適應了留學的生活。

後來我又到了香港攻讀博士課程。相比在內地和倫敦，在香港生活的最大挑戰是語言問題。不會粵語真的會失去了很多機會和樂趣，例如是坐小巴和跟本地人交流。但既然要在香港生活好幾年，我還是會努力學習粵語的。

我們都有機會到不同的地方讀書、生活和工作。讓我分享一些方法幫助大家去適應一個新地方。第一是要勇敢去結識不同的人，當你有勇氣去和陌生人交流，你會更快適應當地生活方式。第二是要學習當地語言，你可以更了解當地的文化及知識。第三是遇上困難時可以找學校導師、社會團體和政府機構，談談遇上的困境。

我相信有挑戰才會有成長，希望大家都可以活出精彩的人生！



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