



綜合治療中心刊物

規劃自己的人生

腦實人

相信大家在年輕時於作文課堂中也寫過「我的志願」吧！那時候我對不同的工作認識略淺，所以都只是片面地亂寫一通。直到高中時我上了一些關於生涯規劃的課程，才對將來發展的方向清晰了一點。我記得當時的導師強調，生涯規劃的原意並非要令大家做到頂尖的精英，而是讓每一個人都能因應自己的能力、性格和興趣，制訂目標，繼而一步步達成理想。而我今次想和大家分享一些生涯規劃的概念：

第一步：知己

首先是要了解自己的能力和興趣和性格。大家想一想自己對甚麼活動和事情感興趣，並找出它們的共通點，例如性質、內容、對象、形式、喜歡的原因等。我們對於一些有興趣的事情，會願意付出較多時間，投入其中，成功的機會自然會更大。

第二步：知彼

我們在香港生活和工作，規劃人生很大程度上要切合實際環境。現時香港的整體社會經濟發展主要圍繞著貿易及物流、金融服務、旅遊行業，以致專業及工商業的支援服務；其他的熱門行業，如零售、建造業都有不錯的前景。無論大家投身甚麼行業，如能修讀該行業相關之專業課程，掌握專業技能，相關的事業工作發展自然較穩定及長遠。

第三步：訂立目標

使用S.M.A.R.T.準則，助訂立有效的行動策略，以下可以提升英語文法作例子

- 具體 (Specific)
例子：我要提升英語文法能力。
- 可量度 (Measurable)
例子：我會做十題文法練習，以提升英語文法能力。
- 可達到 (Attainable)
例子：我要一天完成十題文法練習。
- 實際 (Realistic)
例子：我會逢星期一放學後與同學進行一小時的英語會話及對答練習。
- 有時間性 (Time-bound)
例子：我會於兩個月內，完成一本中六程度的文法練習。

第四步：裝備自己

- 具備達到目標的能力
為達成目標，我們須裝備自己以達到門檻，例如是專業資歷、溝通能力、經驗、技能等範疇。
- 養成有利發展的特質
例如是取信於人、善於合作，以及良好情緒管理等。
- 自我完善及終身學習
養成不斷自我完善的心態，不要害怕轉變，願意接受新事物與新挑戰，以面對多變的環境。

「生涯規劃」在人生任何一個階段都同樣重要。一個人有了目標之後，在漫長的人生中，便不易迷惘。即使在低潮時，也能在喘息後重新出發。

參考資料：《生涯規劃》(學友社)

2021年9月 第68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>



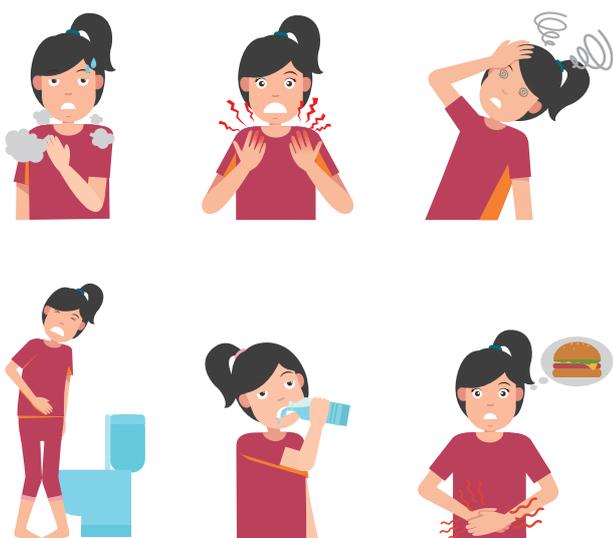
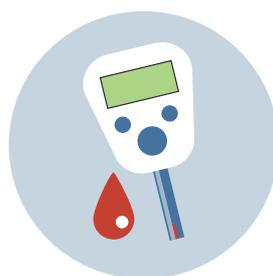
糖尿病與愛滋病

鄧醫生

隨着愛滋病病毒藥的進步，愛滋病病毒感染者能透過有效的治療控制病毒載量，壽命得以延長，甚至與一般人無異。但另一方面，隨著年紀增長，患上其他代謝性疾病的風險亦隨之而上升，當中包括二型糖尿病(Type 2 diabetes)。

糖尿病是一種在血液中的葡萄糖(也稱為血糖)水平過高時引致的疾病。糖尿病的病徵包括口渴、尿頻、飢餓感增加、不尋常的體重下降、疲勞、視野模糊、手或腳刺痛或麻木，和傷口難以癒合等。糖尿病有不同類型，當中以二型糖尿病最為常見。

因此，愛滋病病毒感染者在確診後應儘快求醫，透過服藥抑壓病毒複製，減少慢性炎症的風險。在開始服用抗病毒藥物前，醫護人員亦會檢查患者的血糖水平，選擇最合適的抗病毒藥物。



總體而言，除藥物治療外，健康的飲食和有規律的運動鍛煉能有助預防、延緩及控制糖尿病。糖尿病患者亦應該接受定期的身體檢查以便排除或跟進糖尿病所引起的併發症。

二型糖尿病的高危因素包括四十五歲或以上，有糖尿病家族史、超重或肥胖等。愛滋病病毒感染者亦可能因為免疫系統的持續激活已引起慢性炎症，以及因為在早年服用舊一代抗病毒藥物從而增加患糖尿病的風險。



疫情下的綠色生活

小零子

進入防疫戰已逾一年，人人都想這場戰役快點完結，同時，沒人知道到底何時完結，學會跟這疫症共存繼續日常生活，成為現時的求生之道。大家可嘗試在防疫跟環保間取得平衡，在抗疫時盡量減低對環境的影響，採取以下的行動去保護我們的環境。

衣

疫情下大部分人減少外出，消費意慾大減。從環保角度看，未嘗不是好事。回想一下，你有多少件穿過一兩回就沒有再穿的衣服，整理時又不捨得丟掉，不知道該往何處存放。但每逢促銷活動時，眼看許多人又擠又搶的購物，自己又不知不覺又多買了一件，造成衣物一堆又一堆。其實衣著只要保暖、舒適就可以。為避免浪費，我們應在購買前仔細考慮，分清楚「想要」和「需要」的分別。選用天然棉麻免熨的衣服，更可省略化學品加工的污染，真是一舉數得呢！

另外，不得不提外出必備的口罩，如何盡用它又不失防疫成效，成了環保的一門課。有時候，用餐時脫下口罩，想稍後再用，有些人會用信封暫存，亦有些人會用紙巾稍為包好。其實大家可利用家中狀態稍好的文件夾，自行製作口罩暫存夾，既方便又衛生。如果到人流不多的戶外地方，我們亦可考慮使用已被認證能有效阻隔病毒及細菌的可重用口罩。可重用口罩及口罩盒需定時清潔和消毒。畢竟一次性的口罩是採用較難分解的物料。口罩用完須妥善丟棄，包好再放到有蓋垃圾桶，以免隨風四處飄，進一步污染環境，傳播病毒。

食

因為限聚令，食店的入座率大減，很多市民選擇外賣，認為一次性的即棄餐具較可重用的餐具乾淨衛生。但一次性餐具於運送、儲存、送餐時，無法確保一定處於無菌狀態，所以可以考慮自備乾

淨的餐具，同時能減少使用塑膠。當然點菜時要避免點過多而浪費資源。此外，自備午餐盒，避免在外進食，能有效減少製造大量即棄塑膠盒、紙杯等垃圾。購買蔬果亦應首選本地或鄰近地區出產，因為這類農產品毋須經過長途運輸，既可避免使用大量防腐劑，又能節省燃料，減少污染環境。

住

現時大家都提高警覺，在家中、公共地方和辦公室不斷使用形形色色的消毒及清潔用品以消滅新型冠狀病毒。但緊記，要按照用品上的用量說明去安全使用，千萬不要以為用量多便是有效。就如當年沙士「聞名」的U型渠位，便不須使用任何漂白水或化學劑，只需定時注入清水，保持渠位濕潤便足以防疫。

另外，不少人閒在家中網購，需注意網購物品是否有過量的包裝而製造更多垃圾。多留意及選擇一些不包裝或可再充填式包裝，可回收材料做的包裝產品或濃縮式產品。例如可選購不含磷、可分解及自然材料的清潔劑及洗衣粉。再者，在家中實施垃圾分類、資源回收及栽種花草，美化環境。

行

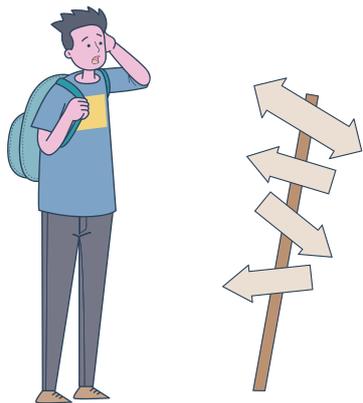
因疫情而在家工作，路上行駛的汽車明顯減少。另外，由於無法乘搭飛機到外地，很多人安排在假期時行山郊遊，親近大自然。事實上，平時「行」也可以環保一點的，如近距離的路程可以騎單車或走路，減少使用交通工具，必要時才乘計程車。私家車妥善保養。這些綠色行動都能減少飛機及汽車所排放二氧化碳量。

生活仍舊繼續，多了時間在家，可以跟家人一起收拾家居，將斷捨離的物資分享給有需要人士。綠色生活是一種選擇，如果每人都能踏出一小步，我們便可見到更多藍天，在不破壞環境下，其實處處有生機。

方向

木火

我出生於草根家庭，小時候經常聽到父母因為缺乏金錢而吵架，那時候的我很想盡快有賺錢的能力，減輕父母的負擔。由於自己讀書資質一般和中學會考成績欠佳。雖然父母希望我能繼續升學，但我堅持投身社會工作。



我曾經於超市貨倉、眼鏡店、酒店和餐廳工作，大多是不需要專業技能或知識。由於以往經濟環境較好，不難轉換工作，我也經常在工作一兩年後，遇著沒有加薪便轉換工作。久而久之，我每次面試時被問及為何經常轉換工作，我也答不上來。

直到去年因為疫情關係，我也因餐廳倒閉而加入了失業大軍。有次跟社工面談，我明白到自己較好動，不喜歡文職工作，但想到從事勞動行業，將來體力走下坡時便較難找到收入穩定的工作。最近我看到巴士公司招募學員學習維修巴士，考慮後便決定一試。雖然這份工作與我過去的工種不同，工作時也可能較為辛苦，但學成後也是一門專業技能和薪酬也應較穩定，不用再常為找工作而煩惱了。

希望大家從積極的角度出發，打破過往，勇敢地前往新方向。



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