



## 通讯

第20期  
2015年4月

# 下一个7年

曾经看到一份调查报告，一个人如果要掌握一项技能，成为专家，需要不间断地练习10000个小时。如果每天练习5个小时，每年300天的话，那么需要7年的时间，一个人才能掌握这项技能。编剧六六在微博中也提到过这个理论，她说自己就是经过7年的努力写作，才成为一名作家，比尔·盖茨在发家之前已经做了7年的程序员。

为什么你做了7年公务员还只是一名小职员？为什么在家里做了7年的饭，没变成特级大厨，反而发现婚姻到了7年之痒呢？那是因为，你没有投入精力和热情来练习一项技能。每天上班只是看报纸上网应付各种琐碎任务，大家干嘛你干嘛，每天做饭只是为了让家庭正常运转，并不用专业的眼光看待这件事。

不要再哀叹大学毕业之后专业就丢了，如果从初中开始算起，12年的学校教育，就算每天学习一门技能2小时，一年300天，你也只有7200小时，还有2800小时的缺口，就算你毕业后每天坚持练习1小时，你需要10年。

也许你会说，我是平凡人，我不想成为什么人，只想安安分分过日子。那只是你的错觉，时间在流逝，你每天重复重复再重复的那些行为，就是在塑造你，你不想成为什么人，可是你注定会成为什么人。每天5个小时，如果你是用来看韩剧、网页、聊天，那么7年后，你会变成一个生活的旁观者，你最擅长的就是如数家珍地说起别人的成功和失败，自己身上找不到任何可说的东西。

花1分钟想一想，曾经最想做的事情是什么，然后每天去做这件事，7年后，你会发现你已经可以靠这件事出去混饭吃了。哪怕你喜欢逛街呢，你规定自己每天逛街3小时试试？可能一开始你觉得很高兴，每天如此，你会发现无聊，再坚持下去，你就开始琢磨了，我逛街还能发现点什么，还能搞出点什么花样？坚持下去，7年之后，你可能会成为时尚达人、形象设计专家、街拍摄影师、服装买手……

生命中的下一个7年，下一个10000小时，你打算怎样度过？

(文章摘自网络)

## 2014年12月3日



应广州市海珠区CDC邀请，基金会前往广东省第二人民医院为该院250多名医护人员进行了题为“本是同根生”的艾滋病反歧视讲座。

## 2014年12月3日晚



基金会为广州仲恺农业工程技术学院的300多名大学生进行了题为“谈艾滋 说歧视 论关爱”的艾滋病防治知识和反歧视讲座。



## 2014年12月5-7日



基金会总监（内地）连爱珠前往湖北省武汉，与武汉大学中南医院艾培中心工作人员一起为MSM小组提供了技术支持、与大学生志愿者交流分享体会及提高服务技能、探访孝感困难家庭及儿童等。

## 2015年1月12–15日



云南省耐多药结核预防与管理项目(CAP-TB)再次邀请基金会总监(内地)连爱珠前往昆明对项目进行技术支持。

## 2015年3月25–26日



## 2015年4月10日



基金会受邀为北京地坛医院HIV个案管理师年度总结会提供技术支持。



# 这个春天

文 / 武汉中南医院艾培中心 陈菁

这个春天  
来不及倾听花开的声音  
来不及停下脚步闻一闻草香  
来不及抬头看归来的飞鸟  
来不及好好地吸一口久违的清新空气  
.....

这个春天  
再美的风景也比不上  
我看不见的你  
清澈的眼眸  
绽开的笑容  
.....

这个春天  
案上的书还未读完  
想写的字还未落笔  
乐声也少有开启  
.....

这个春天  
一排排  
无字的诗行  
声声敲打着  
我的心房  
那婉转低回的旋律  
像稻田里的秧苗  
随风飘扬  
.....

这个春天  
无暇在水边漫步  
或到林间小憩  
去思考  
某个亘古不变的问题  
.....

这个春天  
滴答滴答  
雨一直下着  
冲刷着灰霾  
也洗涤着心灵  
.....

这个春天  
我们相遇  
轻轻地说一声  
哦 原来你也在这里  
.....

这个春天  
病房依然是白色  
夜晚还是黑色  
你凝视着它们  
又轻盈又深重  
.....

这个春天  
是你留不住的春天  
你想要自由地飞翔  
临别  
你哭了  
妈妈对你说  
不要哭  
哭坏了眼睛  
就不能将光明留给别人

于是  
你不哭了  
要爱惜眼睛  
给一个和你一样大的孩子  
让她替你去看  
你爱着的这个世界  
.....

这个春天  
我握着你的手  
好温暖



# 超越“爱”的行动

文 / 美国家庭健康国际 (FHI360) 徐志祥

1999年我就开始了社区发展、艾滋病宣教、预防和关怀的工作，曾一度沉浸在艾滋病的“世界”里，从中积累了宝贵的阅历和人生体验。结核病虽与艾滋病密不可分，却从未将其放到与艾滋病同样的认识高度。2013年以来，随着艾滋病国际援助项目的结束，应老同事相邀加入了CAP-TB结核病的防治项目。也正是从这一年開始与香港爱滋病基金会有了更深入的接触。

热衷艾滋病工作的人会不由自主地拿艾滋病经验与结核病做比较。当把重心移向结核病去观察与考虑问题的时候，我们不难发现，结核病所面临的挑战一点不比艾滋病小，所获得的资源、关注和帮助却少得可怜。结核病经空气传播，受影响的人群广，感染控制难度大。相比艾滋病，结核病的诊断和治疗极其复杂，有很多不确定性，中国的结核病防治策略与实践缺乏创新。结核病本是可治愈的疾病，但许多结核病患者极为缺乏结核病基本知识，临床治疗不规范、治疗依从性差、贫困、歧视等问题使耐多药结核成为日益突出的社会性问题。

十多年来，咨询工作在国内许多地方已经发展成为艾滋病领域较成熟日常工作，而在结核病防治领域，病患咨询，乃至有效的医患沟通仍然是比较薄弱，急待建设的领域。2013年下半年开始，应CAP-TB项目的邀请OC老师多次来到昆明举行咨询培训班，亲临现场指导患者咨询的工作。

云南省结核病临床治疗中心、昆明市第三人民医院是云南省结核病诊疗的专业权威机构，接受CAP-TB项目的技术支持。两所医院的护士团队处于医患关系的最前沿，与患者接触的时间最多，忙碌于日常护理工作的同时穿插患者健康宣教工



作。OC老师的到来打破了以往的沉寂，医疗团队开始“躁动”起来。

“以前我们与病人的沟通更多是说教、命令的方式，现在我们知道要更多从患者的角度去思考问题。另外，很多时候只给患者一种选择是不切实际的，在考虑安全的同时提供多种选择更容易得到患者的配合。”临床治疗中心的张雯护士有感而发。两家医院的医疗团队找到了以往医患沟通中存在的不足，“疗效差”不再一味地归咎于患者。

与艾滋病极为不同的是，结核病主要通过空气传播。这使我们这个泱泱大国岌岌可危。对结核病的无知可能使我们自己和周围的更多人患上结核。19岁的小陆经临床中心诊断为耐多药肺结核，他弟弟和母亲也先后确诊，同样为耐多药肺结核。四口之家有三个人均患上治疗极为复杂的耐药结核，在昆明的居住环境差，又无法正常工作，治疗和生活都面临巨大的经济和精神压力。

“我只是想尽力地帮助这个家庭摆

脱目前的极度困境，让他们树立信心和希望。”OC老师向这个家庭提供了经济援助，这也激发了更多人，包括医务人员，更多地关注和关爱受结核病影响的患者及其家庭。

随着越多人对结核病有所了解，担心被传染的恐惧使许多人选择远离结核病。结核病患者及其家庭承受着来自社会的不理解、偏见与歧视，连从事结核病专业的医务人员也没能幸免。“结核病比我想像的要复杂。结核病患者面临的社会、心理方面的需求巨大，而相应的社会支持服务却极为缺乏。”在OC老师的带动下，我本人及许多经OC培训过的结防工作人员愿意积极努力地推动这方面工作的开展。

俗话说，隔行如隔山，似乎从事艾滋病工作的人离了艾滋病工作就没有用武之地了。而我看，过去二十年所赋予中国艾滋病领域的宝贵资源是巨大的，对其他领域的影响也是深远的。能将它们连结起来的是人心。大爱无界，只要有心，就有超越“爱”的行动！

# 只要一点点的关注

文 / 武汉大学中南医院“爱接力”义工 黄嘉惠



当赵兵找到我当粤语翻译的时候，我感到非常惊讶。我拥有着一口带有标准广东腔的普通话，不仅如此，即便是我的广州话也还带有地道的增城口音，总的来说就是，我与传统意义上的翻译可以说是风马牛不相及的，我也从未想过有一天会客串这样一个角色。事实也的确是这样，我的翻译做得并不十分完美，甚至可以说未达到预期的效果，但在武大中南医院这场交流会上我临时充当香港爱滋病基金会OC老师的翻译，却依旧让我学会了很多。

在这场交流会上，OC老师和来自武汉各所高校的许多志愿者们分享了很多有益的东西，也正是这些东西给了我启发，让我想到了太多我过去从未想过事物，而他们也是我在本次交流会上所得到的最重要的珍宝，值得我一生去铭记，回味，并鞭策自己的宝贵财富。

当谈及老人为什么喜欢毫不厌烦地一遍遍的与我们分享他们年轻时的往事时，OC老师告诉我们，老人都喜欢回忆过往，因为那些日子是他们一生中最辉煌时刻，那时的他们有着最炽烈的热情，最激情的梦想，最完美的青春年华，那同样是他们为家庭贡献最大的时候，最最被需要的时

候。

每每想起这句话的时候，我总是会想到我的爷爷奶奶。由于种种原因，我从小就和爷爷奶奶比较亲近，然而，随着岁月的流逝，我长大了，爷爷奶奶却老了，他们越来越容易忘事，也越来越唠叨。依稀还记得，每次去看望爷爷奶奶的时候，他们对于我总是有唠叨不完的往事，而每次打电话回去时也总喜欢与我分享他们年轻的经验，想要以此来让我明白生活的不易与珍惜。只是当时处于叛逆期的我并不明白这份沉甸甸的爱，总是在心里不住地厌烦“这些唠叨的老人”，直到长大。

一个家庭里受关注最多的往往是孩子，而老人总是最容易被忽略的，但他们却也同样需要关怀，只是他们从不会去刻意地引起关注，总是



把自己的存在降到最低，更不会和孩子们“争宠”，甚至生病了也从不开口，一个人默默地承受。因为他们老了，再也没有年轻时的那种健康的体魄，那种饱满的精力来为家庭做出更大的奉献。他们害怕，害怕成为子女的负担，害怕自己在年老时非但没有为子女们带来什么，还成为了他们的负担。他们的心中其实一直渴望着那种被需要的感觉，摆脱“蛀米虫”的身份，摆脱空虚与寂寞，重拾那份年轻时的信心，那份充实感，那份被需要的幸福感……

记得上中学那会儿，爷爷还健在，知了叫得正欢，荔枝飘香。为了防止半夜小偷偷荔枝，爷爷在荔枝林搭了简易帐篷。一天晚上奶奶独自在荔枝林里守夜，那会儿已经很晚了，田野里的蟋蟀蛐蛐早已奏起了交响乐，田埂草

丛里偶尔还会有蛇出来觅食。小姑娘说要去接替奶奶。我想着奶奶等一会儿还要自己一个人回家，便决定一同前往。期间一路无语，周围黑漆漆一片，只有手电筒的灯光照亮了前方的田埂。小姑娘突然发出一声感慨：

“我终于知道你奶奶为什么老是把你挂在嘴边了！”“为什么？”“因为只有你肯花时间陪着他们，想着他们，心里念着他们。”那一夜终究平凡地过去了，只是在那之后我却想了很多，在这之前我曾一直不明白，为什么爷爷奶奶有事都喜欢和我说，有好吃的也总是第一个想到我，尤其是在广东的农村，重男轻女是普遍存在的，我作为一个女生，爷爷奶奶待我却比其他男孙还好。在那一夜之后我明白了，并不是作为孙女的我做得有多好，而是他们需要的关爱实在是太少了。

其实曾经的我也不喜欢和奶奶聊天，奶奶的故事我几乎都可以倒背如流，次次被“洗脑”时我也显得不耐烦。我也同样想象弟弟妹妹一样，放学之后可以和自己的小伙伴们玩得天昏地暗，任性一把，但我又很矛盾，作为家中长孙，又怎么可以这样至老人于不顾呢？妈妈不在家，爸爸又特别忙，奶奶对我那么好，我又有什么理由不分出一点点时间和奶奶话话家常呢？

爷爷生病的那一年，只要天气稍稍暖和，他便会搬出一把太师椅，放在门口明显的空地处，躺在椅子上闭目养神。其实我知道那块空地的风景并不是很好，阳光也不是特别温暖，唯一让他坐在那里的原因，只不过是因为过往的人可以一眼看到。他真的只是希望每天匆匆忙忙去工作的儿子媳妇们能够稍微停下脚步，看看他，或许，他需要的真的只是一句关心的问候。爷爷一生好强，即便是如此心愿也不愿直接表达出来。我每每周末回家的时候，会跑过去和爷爷聊聊学校趣事，问问爷爷年轻时的事迹。这时，爷爷显得非常开心，滔滔不绝，那一刻的他，竟开心得像个孩子！爷爷一生奔波劳累，为父母，为七个子女，为家庭……却从未想过为自己做点什么！即便在晚年疾病缠身之时，也不敢奢求太多，一句问候，一份关心也能让他高兴半天！

曾经看过一篇报道，一位老爷爷因在家庭聚会上，孙子们都在低头玩手机，没人陪他说话，因而怒掀桌子。现在手机普及，网络发达，许多人情愿在线聊天，也不愿意分出一点点的时间给家人，甚至连打电话回家也不愿意。老人与社会脱节，跟不上年轻人节奏的老人们只好“怒掀桌子”来表达自己的不满。OC老师说，当你决定把时间留给某个人的时候，请放下手中的手机，好好做事，好好说话！是的，爷爷奶奶年纪大了，早已跟不上时代的步伐，跟不上我们的步子，可是作为晚辈的我们能否把步伐放慢一点，再放慢一点，好好地与爷爷奶奶话话家常，做点家务呢？没错，我们很忙，工作太多，学业很重要，女朋友需要哄……其实爷爷奶奶都知道，都理解，也尽量不打扰，不要求我们为他们做点什么。但当家庭聚会时，所有这些借口都不能再成为借口时，我们是否能放下手中的手机，搬一张凳子，坐在爷爷奶奶旁边，挽着他们的手，说：“爷爷奶奶，我有好多话想跟您说呢！”

俗话说，家有一老如获一宝。老人曾经是我们的天，我们的神，我们最大的依靠。他们曾经用自己的身体撑起过一片蓝天，如今他们老了，我们是不是也应该为他们温暖一片风景呢？

# 学然后知不足

文 / 广州新海医院皮肤科 叶辉胜

我有幸参加海珠区疾控中心举办的艾滋病感染者告知培训班，收获良多。以前我曾经多次参加同样或类似的讲座，大多数都是讲者一本正经地在台上讲课，下面学员老老实实地在听。这一次我到了现场就感觉不一样。讲课老师连女士把学员分成数组，在学习过程中不断地采用提问，做情景练习，讲解案例，解答疑难。老师尊重学员，从刚开始工作的学员到多次听过她讲课的学员她都一视同仁。

首先她的开头非常特别，让我们自我介绍并介绍广州最好玩的地方，一下子就拉近了我们和老师的距离。同时她明确地告诉我们她不是无所不知的超人，她也有很多问题不知道。她告诉我们，我们做艾滋病感染者咨询员，不是能解答所有问题的超人，而是作为陪伴者，指路人的角色，为患者找出问题的答案，同时尽量陪伴患者帮助患者，使患者从感染艾滋病病毒的打击中恢复过来。

连老师具有典型的香港人的风格，为人豪爽直率，注重实战。她拿了大量的模拟练习给学员做。并尽量让大多数人参与。在演习中她认真观察，找出学员有错误或不足的地方。在讲评中，她实事求是地指出各种缺点，并提出改进意见。她的讲评一针见血，句句切中要害，虽然，有时说话有点刺耳，但是心里还是能认同她的观点。因为她说的都是事实。在课堂上连老师大胆鼓励提问，针对我们的问题做出详细解答。有时我们不同意她的意见，但她也允许我们保留自己的意见。

总之这次学习我获得很大的收获，并准备把学到的知识运用到工作中，并期待有下一次这样充实的学习。



**官洲街北山社区卫生站 陈友莉：**对于社会敏感问题如何提问，有同理心，并认识自我局限。

**海珠区琶洲街黄埔社区卫生服务站 欧华清：**有些患者或感染者屡次拒绝接受我们的帮助时，我们或许会为他们这种不理智选择而感到遗憾，但我们只要尽心尽力了，做了本职责的事情，生命的健康选择权就交给他们自己就好了。

**广东省妇幼保健院海珠分院 杨舒婷：**提高我们的服务意识和人文关怀，多元化开展艾滋病宣传教育，才能得到社会的认可，防治水平才能得到进一步提高，我会继续在自己的岗位上做好艾滋病防治工作。

**琶洲社区卫生服务站 陈昌辉：**在OC讲课过程中讲到艾滋病当面咨询和电话随访，沟通不论任何场合是很重要的因素，特别在特殊人群中，我们更注意自己的行为，强调到语言上或肢体上的行为，还有怎做好聆听，要怎样做才合适，除了治疗的跟踪，特别有些病人心理负担好沉重，怎样做才能将心理因素消除了，让病人觉得自己不会给人歧视，能重新投入这个社会？

**新港街社区卫生服务中心 谭德欣：**本次培训将理论结合实际，采用了互动游戏、案例分析、模拟现实情境演练等多形式培训，加上连女士丰富的艾滋病管理经验、授课时的妙语连珠，令课堂气氛相当活跃，大家在游戏、模拟情景演练等过程中就会吸收到相关知识。

**沙园街社区卫生服务中心 李丽苗：**通过这次的学习，不仅使我学习到关于艾滋病的相关知识，并且学习到如何与艾滋病患者沟通，通过“游戏”使我初步理解艾滋病患者及其家属的心理，使我深深体会到，作为一个艾滋病工作者不应一味追求工作上的指标，更应关注艾滋病患者本身。

**赤岗街社区卫生服务中心 林海良：**我学会了如何真诚、细心、耐心为病人服务。学到了不仅仅关心病人的生理，还要关心病人的心灵，不仅仅关心病人自身，还要关心病人与家人、甚至社会的相处问题。OC让我深刻地明白，尽管病人不愿配合我们的工作，但是只要我们努力了，对得起自己的工作，对得起自己的良心，便问心无愧。

**沙园街社区卫生服务中心 陈楚生：**我们在获取知识的同时，也在不断反思自己曾经的过失，不仅仅对待病人，在对待我们身边的人都需要沟通的技巧，不管是不是对待病人，我们的沟通也在继续，因此我们又何必拒绝那些让我们难能可贵的沟通，因为我们也在不断尝试经历与成长。

# 课堂内外的收获

文 / 广州新海医院皮肤科 叶辉胜

两天的艾滋病培训，OC老师倾力指导，真心感谢。无论在工作上、生活中，都对我这个“小朋友”很有帮助。

首先，是OC老师的无私、不计名利，思想独立，人生观、价值观都有自己的理解，让我记忆犹新，有个性。然后是OC老师在细节方面对大家的礼貌与尊重，也是很值得学习的。当我们这些“小朋友”表现的不够礼貌时，比如OC搬个椅子过来，我们就毫不客气的坐下了。OC就“发怒了”，“我搬过来，你就坐下啦”。OC寓教于乐，莞尔一笑的同时，知道自身的不足，更新了我经常挂在嘴边的“尊重”与“礼貌”的概念，注意在细节方面的体现。每每一个小的不能再小的帮忙，搬一下桌子，插一下插座……

“唔该”是OC时常对大家的礼貌。

开展工作的基础是必须要有艾滋病的专业知识，不然，所有的技巧都是白费。其次，便是程序的熟练度，包括咨询前的手续，咨询后结果告知的步骤，得病后后续的工作概况等等，程序给与自己淡定自信的同时会给与咨询者或者病人知道自己的“路”——是可把握的。

摸着自己的良心说，我是真的想为咨询者或者病人提供帮助，解开他们的忧虑。我个人觉得这是此项工作特殊性下隐匿在内心的迸发出来的欲望。的确可以说是“欲望”，如果说成是“心态”的话，语气稍微平淡，可能会被一些病人牵着走，认为你就是来提供服务的，爱理不理都是可以的。如此可能会是工作变得被动，而被动的角色可能会使该“帮忙”无法进入引导式地解开咨询者或者病人的忧

虑，进而效果不理想。思想准备好了，接着就是说话的技巧与心理学方面的应用了。这方面的学问比较大，技巧复杂，情况繁多，麻烦，只能多方位、勤思考，在日常工作中多总结，背上更多的“技能包”才行。

## 谈谈自己学习到的几个技巧：

一是直接点！当病人和你扯起一些无关紧要的问题时，你不懂就不要猜，直接点：其实你在担心什么呢？病人们很多话背后都有他自己的担心，当我们直白点明白他们的忧虑后，可以更好的帮助我们去处理他们的忧虑，认清哪些是根本不需要担心的。

二是倾听的回应方式：可以有重复其内容，“你的意思是……”，表达描述其感受；观点重置：“五一长假只剩三天了”与“五一长假还有三天”，后面一个能让人开心点，这就是思考角度的不同；对质，小朋友一直哭，“我考试得了零分，我妈要把我打死了”，便问：“你见过你妈妈打死人么？”“没有”小朋友不哭了，“我只是怕我妈妈打我”，小朋友已经从怕死到怕被打，程度变轻了。对此，一些病人，需要帮助他们看清事情的本质，不要夸大，得了艾滋病，可治；总结，一个归纳性用语。

三是留个心眼，多加揣摩，同样的意思，不同的说话方式，效果完全不一样。阳性告知时，“我明白你的感受”这句话是想关心对方，但是，当这样一个晴天霹雳的消息压在病人身上时，自己揣摩一





下，是否恰当？没有经历过，真的不要说出这样的话，可能会把一个紧绷神经的人突然就爆发出来，带来更大的麻烦。可以尝试描述对方的感受，“你现在是不是很难受，一片空白”等等。

四是“HELP”，不要帮患者做出选择，而是必要的扶起一把，选择怎么解决问题还是他自己的事，最终“路”还是他走下去。

还有以后出去“露露脸”“宣传艾滋病”的时候，很有必要学习将抽象的呆板的概念转化为大众的、可接受的具体东西，再增添上一些相关的案例，使得概念更加易于理解，有趣，从而能更加深刻的理解，达到理想的效果。

艾滋病这个专项工作，与其他疾病工作不同的是，艾滋病被加上“不道德”的标签，往往是与出轨、一夜情、吸毒等被

人们站在道德的制高点上歧视的一种病。所以，无论艾滋病的病人是如何感染的，他们一般是比较无助的。艾滋病工作者没办法改变社会上所有人的看法，因为在地球上的人数以亿计，我们能做的是在帮助病人的同时慢慢地降低艾滋病病人增长速度，渐渐的，病人基数减少了，艾滋病的传播才能达到一个理想的水平。

# “老问题 新视角”

香港爱滋病基金会  
第六届艾滋病培训项目同学会的通知



香港爱滋病基金会成立于1991年，是一个致力于遏制艾滋病疫情蔓延以及为受艾滋病病毒感染或影响的人士提供支持的非政府社会服务机构。基金会自1996年开始与内地不同单位合作，开展跨境预防教育及为艾滋病防治工作人员提供培训工作，至今已培训超过两万名艾滋病防治工作人员。

为了促进艾滋病防治工作人员及不同单位交流，基金会每两年于内地举办“艾滋病防治研讨会暨中国艾滋病培训项目同学会会议”。今年基金会将与青海省疾病预防控制中心合作于6月19-20日在青海省西宁市召开主题为“老问题 新视角”的艾滋病防治研讨会暨第六届中国艾滋病培训项目同学会会议，并邀请来自不同单位的讲者分享经验。

#### 会议时间：

2015年6月18日报到，6月19-20日全天开会，21日离会。

#### 会议地点：

青海省西宁市建银宾馆

会议将负责安排膳食

会议统一安排建银宾馆住宿，费用由与会人员自理

往返交通须由与会人员自理

#### 会务联系：

青海省疾病预防控制中心艾滋病防制科

#### 联系人：

董世存 电话 / 传真:0971-8808120 电邮: qhcdcaids@126.com

#### 才艺大赛：

6月19日晚宴将举办才艺大赛，特设三名奖项（最佳台风奖/最具人气奖/最佳表演奖），希望大家积极参加，凡有兴趣参加的会员，请自备歌碟。

#### 公告 (QQ群通知) :

香港爱滋病基金会北京办公室QQ群号：186439432，欢迎各位同学踊跃加入。  
申请加入时请告知相关信息，如机构名称和姓名，以便识别，谢谢您的积极参与！

#### 联络我们

香港地址：香港筲箕湾柴湾道8号筲箕湾赛马会诊所5楼  
电话：(852)25608528 传真：(852)25604154  
电邮：hkaf@hkaf.com 网页：[www.aids.org.hk](http://www.aids.org.hk)

北京地址：北京市崇文区广渠门北里55号金桥国际公寓A315房间  
电话：(86)1083133320 传真：(86)1083133310  
电邮：[hkafcn@gmail.com](mailto:hkafcn@gmail.com) 邮编：100062