



中国项目

通讯



香港愛滋病基金會
HONG KONG AIDS FOUNDATION

第二期 2008年9月

感谢后，还是感谢

在不少内地同工及友好机构的支持下，香港爱滋病基金会中国项目由1996年开始慢慢地茁壮成长。时至今日，基金会已为七千多名内地艾滋病工作者提供不同类型的培训，亦对艾滋病服务机构提供技术支持。2007年起，基金会亦开展一些小额贷款项目，为有需要的组织及人士给予财务上的支持。北京合作办公室的成立，更开展了基金会与内地艾滋病机构合作的新一页。但我们明白，如果没有大家的支持、包容及协助，这些成果根本是天方夜谭。所以，基金会非常珍惜大家的情谊，亦会继续将我们所懂所知与大家分享。



今期通讯除了报导一些基金会的近况，亦邀请了几位基金会的朋友撰文，与大家分享一下他们跟基金会的合作经历和感想。他们有的已跟基金会相知相交十多个寒暑，有的就和我们合作无间。无论如何，我们都十分感激每一位对基金会的信赖。在未来的日子里，我们会继续努力，发展更多不同艾滋病防治项目，与各位一起为减低国家的艾滋病疫情奋斗。

联络我们：

香港地址：

香港柴湾道8号筲箕湾赛马会诊所5楼
电话：(852) 2560 8528
传真：(852) 2560 4154
电邮：hkaf@hkaf.com
网页：www.aids.org.hk

北京办公室地址：

中国北京宣武区福长街68号盛景嘉园1号楼
6单元302室
电话：(86) 10 8313 3320
传真：(86) 10 8313 3310
电邮：hkafcn@163.com

培训项目

艾滋病预防教育培训

由3月到8月，基金会的同事穿梭各省市，与不同机构合办多项培训班。3月份基金会就应青海省委党校的邀请，为青海省各州厅、处级及中青年领导干部共220人举办了两个有关艾滋病预防教育及反歧视教育的讲座。除了青海党校，我们亦开展了于其它党校的艾滋病培训工作。在7月26日，基金会参与了云南省文山区党校举办的有关艾滋病的培训，总干事连爱珠女士与80多名文山党校及疾控中心的同事分享「关爱、不歧视及认识艾滋病」等课题。在往后的日子，我们希望跟不同地区的党校建立更紧密的合作关系，为国家培育更多专才。



总干事连爱珠女士(右)跟高级项目主任江若雯(左)到文山党校与党校及文山CDC的同事一起分享经验



VCT培训

在国家大力推动自愿咨询检测服务下，VCT培训需要一直都是有增无减。在5月我们就与世界宣明会一起在广西百色市对当地疾控中心的40名医务人员开展VCT培训。同时我们亦安排了一天电话咨询与及面对面咨询的课程予广西爱之关怀的30名咨询员。6月上旬，基金会同事就跑到海南省，对各市、区县，包括疾控中心、妇幼保健院、皮肤病性病防治机构的约70名代表开展了艾滋病VCT培训。另外，基金会亦受家庭健康国际的邀请，于7月到昆明开办了一个VCT个案分析研讨班，跟学员分享咨询的应用技巧。在8月份，我们就到了武汉小洪山戒毒，为戒毒所将开展的VCT服务提供培训及支持。



北京合作办公室项目主任刘亚薇医生正与百色市CDC的同事讨论艾滋病的咨询技巧



海南省的同事们正参与基金会的咨询培训班活动，积极参加讨论

云南性艾协会举办之NGO艾滋病项目管理培训班开学大合照



基金会副总干事金兴发先生(右一)于北京合作办公室跟各参加管理培训班的同学讨论组织管理的课题

及非政府组织的学员与基金会同事一起讨论有关机构管理、资源管理及自我增值等课题。整个课程着重互动及讨论，旨在让同学在轻松及生动的环境下学习。今后我们会每年举办两次同样课程，并邀请同学会的会员参加。

内地同工赴港实习计划

11名来自北京、云南、广西、内蒙、甘肃、海南、珠海及沈阳的同工经历2星期在港的实习后，已于7月19日踏上归途，回到自己的工作岗位。实习期间他们参加了许多基金会的活动及工作，希望这些经验，能为同学带来一点体会与冲击，让工作做得更好。



实习同工与健康青年大使共同参加训练营，一起学习一起玩！



同工们正参与基金会董事局会议，并踊跃发问。

大学讲座

青少年艾滋病预防教育是我们不容忽视的一环。为了让更多年轻人关注这个议题，我们亦于3月至8月举办培训期间，到甘肃省兰州师范大学、广西省百色右江民族师范大学、辽宁省吉林中医药学院及北京中国中医药大学与共近2000名高校学生分享关于艾滋、歧视、关爱等课题。学生们反应十分热烈，我们借机解释许多有关艾滋病的谬误。讲座完毕后我们与学生组织的骨干见面，除了交流经验外，更希望可以研究共同开展项目的可能性。

技术支援

开展中国项目以来，基金会陆续到全国各地进行一些工作，对各地区需要帮助的不同机构或组织提供了技术支持（包括对机构管理、项目运转情况的了解而作出评估和提供建议），2008年3月至今，我们服务及提供技术支持的机构如下：

机构/组织名称	机构管理	项目工作
赤峰天主教堂社服中心	√	√
阜爱协会	√	
甘肃清水卫生院		√
沈阳市疾控中心	√	√
辽宁天吉社服中心	√	√
全球基金第六轮项目办		√
云南省苦草工作室	√	√

基金会更将北京办公室开辟为一个「技术支持站」，以收集大家对艾滋病工作的相关需求。如果大家有培训和技术支持的需要，又或是希望跟我们分享或讨论经验，都欢迎致电或亲临我们的北京办公室，我们一定会全力以赴，把我们的经验与各位分享。



连爱珠女士(前右四)及刘亚薇医生(前右二)和甘肃省疾控中心同事在技术指导会议后合照留念



连爱珠女士及江若雯女士与赤峰天主教服务中心工作人员讨论项目细节和安排

探访病友及机构

我们于3月及5月分别到了内蒙古赤峰市及辽宁省沈阳市探访一些艾滋病感染者及贫困户，并于7月份到云南省个旧市与艾滋病病人服务机构「苦草工作室」会面。除了送上关怀及支持外，我们亦希望实地了解更多当地的情况，以设计更切合当地情况的项目，提升病友的生活质素。



连爱珠女士到沈阳探访艾滋病感染者家庭



云南个旧市苦草工作室的活动中心



与香港爱滋病基金会合作后感 - 武汉经验 陈佩诗



认识香港爱滋病基金会超过十年，可是与他们的总干事连爱珠（OC）的接触，一直都是在听闻里，没有正式的碰面过。直至2006年，在全球基金项目六轮申请项目工作会上，才有机会和OC见到面，但也只是简单的交流。真正的近距离接触，还算是今年五月，在武汉全球基金六轮的培训活动上，我们共同合作的环节，令我对基金会和OC个人有了新的认识。

其实，机构与机构之间的交流，一般都不会有太深的层次，主要是各有机构的立场及位置，互相不会存有太大的寄望和要求，各把份内工作做好已不错。加上，行内人都会明白，NGO的工作都是忙！忙！忙！哪有空间去深入了解呢。

去年年底，我辞退了工作了十年的机构，全职决意去进修，希望帮助自己好好去总结一下多年的工作生活，能去拿出空间去吸收和再学习周围新的经验。

OC和我都是全球基金六轮项目的技术顾问，这次的培训我俩都被邀请参加及负责培训的环节。很奇妙的是，这一次的培训会后，很多的人反馈认为我和OC之间的合作特别令人深刻，都不约而同的问我们，是不是第一次合作。当然是第一次，其实，我想包括我和OC本人，对这次的合作也有点意外，好像特别有默契，究竟是我们的搭配，特别滑稽，还是我们真的发挥了我们的香港人精神的特质：灵活、坚持、不怕死，而令人敬佩！

相遇：

回想当初知道我会参与这一次的培训时，我是有点顾虑，主要是自己不是专门做培训，以前我做的培训，多数是自己机构或者是合作单位的人，知道他们的需求，可以好好的准备，所以都有一定的把握。可是这次有点不一样，一方面我已不在机构工作，以个人身份参与，我的表现完全是个人的能力的考验，加上是第一次被第六论项目邀请，心理上都是有点紧张。

知道OC代表香港爱滋病基金会参与，心里增加了一份安全感，也带着一份渴望，因听说OC很久了，这次总算有机会体会。不过，同时也有一种压力。大家都是香港人，有点不能被人看扁的心态，究竟我们可以怎样去达到培训的目标，不令人失望。另一方面，自己也很担心，相比之下，我的准备要更充分。无论如何，感到这是非常难得的机会。从以前简单的接触，感到OC是一个很容易令人想从她身上学习东西的人。这正是很好的机会。

相交：

到了武汉后，开始与OC交流大家准备的材料，总算是第一次合作，各方的想法都不清楚，工作风格也不熟悉，还是要看到时候的发挥。我们合作的环节在第二，第三天，通过第一天培训班上观察和交流，对一些问题的想法，我和OC有了一定的认同感。但同时，也意识到，参加者可能会有些问题，不一定在我们的内容中可以得到解决，他们有可能带来不满，还是有些不确定因素，我们需要按当时的情况，灵活地调整内容。

到了第二天，我们开启培训时，在我领的环节时，我还是拿得不太准的，OC给了我很大及时的帮助。她找着了一些机会，把会众的讨论材料补充很多要点，分析也十分到位，令过程十分顺利，到了她的主领的环节时，我很自然的当上了她的即场翻译。有些例子，我们很快便可以示范出来，大家的想法也非常流畅，感到很能够把会众的注意力集中起来，这一来，我和OC之间，就很巧妙地成为一对好搭档，她要表达的意思，不用解释，我很快便明白，用我带有香港口音的普通话翻译出来，她也带一点口音，我带一点口音，那我们「港味」风格便更明显的突出来，成为了场中的特色。

我特别要感谢她的是，在第三天的一个环节中，可能是自己还是有欠缺，过程中我突然感到不知如何是好，好像失去了方向似的。正是不知所措时，我转过头跟OC轻轻的交代了一句「我有点乱！」没想到，她马上站起来，很自然的，把我的题接上。我马上松了一口气，心中不断的说「幸亏有你，把我救了」我便全心的集中做翻译。

相知：

结果，在当天结束时，各方的评价还算不错。其实，我心里知道，当中我是赚了很多的便宜。因为我很多时是为OC翻译，她讲的观点，都是由我口说出来，别人会误以为这观点我也有份想出来。很多正面的评价，我都从中分享了。我们感到欣慰的是，还是感受到来参加培训的人，开始对他们的工作做深一点的思考，把他们一些长期认为负面的观点，作了一些回应，至少他们可以带着一些问题回去，好好的再去体验。



还有一个额外的收获，是在培训期间，有位桂教授到访，并邀请OC晚上去为他们的大学讲课，可能正是因为在培训班上我们的合作很愉快，我很自然的也被邀请上配合做翻译。对于我来说，也是个难得的经验，因为可以单独的多看OC主领的讲课。

在短短的两个多小时里，我再一次体会到OC怎样利用一些问题把学生的兴趣调动起来，并可以把他们对艾滋病的认识与他们的学习连在一起。我就明白，为什么基金会在国内的培训会那么受欢迎。这是基金会多年累积的经验，成功的培训要不断去刺激会众的思考，特别在艾滋病领域里，价值观的重整是带来改变的关键，而能恰当掌握有关的技巧，有效的运用知识，又有的趣味性，不是每个人都能做到。

一点反思：

经过这两三天的沟通和合作的经验，确实令我对基金会的工作和理念的认识加深了很多。无论在个人，或者是工作方面都得着不少。个人方面，可能我在国内工作太长和住得太久的原因，跟国内的同工接触多了，有些看法不自觉的变得有点内化，失去了对一些事物的敏感度，这方面，OC给了我很多的提醒和肯定。以前自己是机构在国内的代表，又住在国外，一般香港人都不会明白这里的状况，不容易找人分享，包括自己工作上的失误和挫折。可是和OC 的交流中，就感到她确实是一个很好的「辅导师」、「聆听者」，这不是她的辅导技巧，而是我可以找到互相之间在工作上的认同感，包括对艾滋病领域中的种种问题，见解和多年在机构工作中的体会。

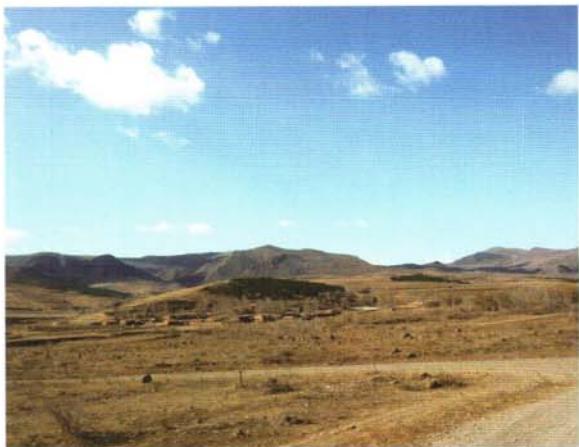
这次我真的感受到「团队配合」的关键性。我和OC的搭配，不会把她的表现降低，反而可以把我的失误影响减到最低。互相都感到有个支持点，心理上是轻松多了，真希望能再有合作的机会。

除此以外，经过这几天，使我对基金会在国内的工作也有了新的认识；以前我对基金会在国内工作有一个错觉，以为他们只做培训，不执行项目，不一定很了解中国的情况。原来他们参与国内的工作已经十多年了，这次培训可以证明基金会对中国工作的丰富经验，看到他们对不同群体，有深刻的认识。去年，更在北京设立办事处，开展他们的项目。

另一点，是我最欣赏基金会的，是他们致力在对各群体的能力建设工作，差不多每个省份，无论是政府，或者是草根的组织，都有相关的官员，员工参加过基金会的培训。我在国内执行项目多年，深深的体会到项目的软件建设的重要性，但也是成本最高的。很多基层的机构，是没法为项目付出昂贵的培训费或者是找到资深的培训者帮助，而基金会愿意把他们的资源投在能力建设上，而不是以基金会的利益出发的，确是很难得，我认为，这带来的影响，可能比自己执行项目的效果更有产出。

从中可以看到基金会对中国艾滋病防治工作是有着很大的负担，在最需要的地方作出贡献。重视把基金会在香港累积的经验分享到国内来，希望中国在艾滋病预防和控制的路上少走弯路。这方面，作为长期在国内工作的人，都会十分支持和理解。OC作为机构的总干事，在国内有那么繁重的工作，很多活动需要她亲自参与主持，基本是没有作息的时候，在香港，作为一个艾滋病团体的骨干组织，也担当着很重要的角色，她能够做到内外兼顾，真是不容易，也不是随便一个人可以充当。她的工作态度，也是我认识到作为一个领导者的模范。无论她在那，她的手提电脑是不离手的，和香港的联系也是不断的，没有因为她的「在」与「不在」而受影响。这也代表了基金会作为一个成功的机构，日常的运作已有一定的分工和制度，内部有有效的团队去分担各部门的责任，总干事就可以为机构开拓更大的服务空间和经验。

我十分庆幸这次在武汉跟基金会有这么愉快和宝贵的经历。能从OC的身上学到她在做人做领导的技巧，好像找到了一个伙伴，一个同行人一样。也通过她的工作，让我对基金会的工作有了新的认识，看到了一个机构在国内的运作模式和精神，是充满专业、勤奋、包容、直率和有使命感的。



早已记不清是在哪一部电影片段里出现过的场景，只知道这是我人生第一次亲眼目睹如此贫困的村落，如一幕幕真实的片段看得让人心酸，原来即使怀着一分感恩的心去生活，仍然无法填补生命中因为贫困所带来的悲伤。

这两个村落的名字分别叫黄土梁子和苦力吐，是今年3月我和基金会两位同事一起到内蒙赤峰探望赤峰天主教社会服务中心所帮扶的其中两个贫困村。

这个项目是基金会长期合作伙伴 - 玛利诺中国计划新开展的扶贫项目。虽说大部份受助人都不是艾滋病感染者，但我们依然希望到赤峰一趟，了解一下当地情况。这是我首次踏足这片尘土飞扬的土地，并非因为新鲜感而使我一路关注着离开城区后沿途的「风景」 - 稀稀拉拉的老树伴着枯黄的叶子，大片干旱严重的黄土地，偶尔会在远处瞧见三、五户泥房子，很难想象里面一家大小竟长年的生活在这荒凉的地方。早上10点左右，看到一些村民聚在狭窄的街道上做买卖，和我们一起去的赵神父说这儿每个周末会有赶集的，附近的村民也会到这「逛逛街」，有卖衣服、日用品、还有卖菜的；自制简单的小木头推车，几个小箩筐，盛着各自的商品就是一个摊位，看上去这狭小的街道似乎对他们来说已装载着莫大的满足。

将近11点的时候我们到了黄土梁子，不远处就已看见等候的村民，似乎有种过年的气氛。老人、孩子、妇女们，每个人的脸上都带着笑，那种似乎与他们生活的环境不匹配的笑，那么灿烂、那么光彩，我不明白这样的笑对他们来说由何而生。

赤峰天主教社会服务中心为帮助村里贫困户走访了很多户人家，我们亦逐间探访是次将要帮扶的每一户，越走心情越沉重，眼前所见似乎让内心完全不堪一击，可也是在这里我看到人们最纯净的内心。我们来到一户四口之家，男主人热情的招呼我们进屋坐，家里布置十分简陋，谈话中我们得知妻子和两个孩子因为有智障，所以丈夫除了耕地做苦活回家后还要料理家务照顾妻儿，一家人的生活重担全部压在了他的肩头上；可在他身上看不到埋怨，憨厚的他笑着和我们说「这是命，妻子是老天特意安排的，要好好对她，即使再选一次还是会选她当老婆的。」可终日的疲惫和无形的压力仍使我们眼前这个有血有肉的男儿留下了泪水，身旁的妻子默默的站着，看着他，笑了。我想哭，不知道是因为被这样的伟大的爱情所感动，还是因为丈夫面对如此不幸，面对一辈子都跟随着他的「负担」仍然屹立不倒的精神所动容。



他是我见过最真正的男子汉。在黄土梁子村还有很多的贫困家庭，有老两口拉扯一个瘫痪儿的，家里只有老太太一人有劳动能力的，生活极其贫困；还有母子俩一个是盲人一个智障两人在一起相依为命的，靠着仅有的低保维持基本的生活；在苦力吐村我见到因为外出打工遭遇车祸造成残疾的男人，昂贵的医疗费用迫使他回到村里疗养，可妻子选择离开这个负担沉重的家庭，留下他孤身一人抚养年迈的父母还有年幼牙牙学语的孩子，可想而知雪上加霜对他是怎样的打击。村里每家人的生活环境大家都知道，可这并不阻碍着他们之间的交往，我们在打听哪家较为贫困时，村民都争着告诉谁谁家情况不好，希望我们去看，每去一户家庭都有村民陪着我们一起，你能看出她们之间的关系都非常融洽、即便能帮的不多，但那种「互爱互助」的精神在，我想也是这样亲密的邻里关系支撑着整个村子，这些都无时无刻的感染着我们。

每个被探访的家庭对我们的到来表示欣慰，然而他们所表现出来的那种无所求，那种对生活的满足远远超过我的想象，相比我们那些微不足道的关心却让我有揪心的痛，因为我们能做的太少太有限；可是今天，我们伸出了友谊之手，这双手将一直联系着他们的命运，和他们一起支撑生活的困境、帮助他们一起重燃生命的希望。

借用也曾感动我的一句话：谢谢您们，是您们成全了我们，让我们有机会去帮助需要帮助的人。愿您们平安、快乐！



减轻压力、享受工作

北京地坛医院北京红丝带之家 王克荣



从事艾滋病工作的朋友们，你们好！作为一名长期在艾滋病领域工作的成员，你们感到的工作压力大吗？工作愉快吗？对我来说有时感觉工作压力很大，有时又感到工作很愉快很享受，真是矛盾。记得三月的一次跟香港爱滋病基金会的交流中，OC和我们分享她到基层培训时看望了一些艾滋病领域工作的学员朋友。她感触很深的是许多人在交谈中落泪，工作中的艰辛、病人的痛苦、别人的不理解都是落泪的原因，大家的压力触动了她的心。OC说：「大家在工作中需要有机会减压，也应该学会减压的一些方法。」在座的同行各抒己见，讨论减压必要性和紧迫性。说者无意，听者有心，不久我就接到了香港爱滋病基金会北京办事处的通知，说要举办一个小型的心理减压培训欢迎大家参加，这个培训对我真是受益匪浅。

从事艾滋病工作十余年来，我和同行们经常感受到许多压力，有工作压力、生活压力、家庭压力，也有社会压力。压力有的来源于家人和朋友、有的来源于病人和家属，也有的来自领导、同事和我们自己的。病人较高的期望值不能充分满足的压力；与艾滋病人沟通的压力；长期接受负面信息的压力；我们全身心投入但病人不能敞开心扉交谈，情感落差压力；面对大量需求的病人和我们有限的时间产生的压力等等。初期病人的不信任和戒备，社会大众对艾滋病的恐惧、对艾滋病人的歧视有时也会影响到从事这一工作的人，并对我们造成压力。这些压力我基本都经历过，以前压力大时我哭过、找过信任的领导倾诉、和朋友一起吃饭谈心，也和家人交流过。随着工作实践的推移，我学到了一些减压的方式，逐渐我采取和同事分享、心理医生咨询、自我放松、体育锻炼、转介、肯定自己等方法应对自己的压力。现在我工作仍然有压力，我最难的是面对病人的请求说。「不」字，虽然有些事情我根本办不到。

我知道自己能力有限，有时我真的需要说「不」，但是直到此次培训前面对求助的病人我还是很难说出「不」。香港爱滋病基金会的这次《工作压力与耗竭》讲座，使我对工作压力产生的原因、结果有了全面地认识，也对处理压力有了更进一步的了解。通过讲座我认识到人长期处于工作压力下会出现耗竭现象，为了更好的工作也应适时地说「不」，体会到「休息是为了更好的走路」、「利他的自我」等真正含义。

现在，对于自己没有能力办的事情，我有意识的开始说「不」了，而不是像以前让病人心存希望。培训后2周，我们以前帮助过的河南病人给我打电话，让我帮助他在北京领取免费药品，我有意识的告诉他「不行」后，病人说：「谢谢您！我觉得也没什么希望。」我建议病人主动寻求更适宜的支持对象或继续寻找解决问题的方法。两个月来我在给病人提供专业咨询和转介时，几次有意识的锻炼自己说出了「不」，病人的理解给了我很大的信心，也减轻了自己的工作压力。正确认识压力的存在性也是我这次培训的收获之一，认识到适宜的压力是自身寻求进步和能力提升的动力，也是调整人际关系的契机。解决不了的问题就接受吧，就是没办法。课后交流使我认识到，正确认识压力也是一种减压方法。

从事艾滋病工作的朋友们，减轻工作压力，正视工作压力，及时发现职业耗竭的苗头是引起我们重视的时候了。感谢香港爱滋病基金会的全体员工对我们的支持！祝愿所有的朋友能减轻压力、享受工作。

再度相聚

百色市疾病预防控制中心 梁旭

几次提笔又感到无从说起，我真不是这方面的行家，加上几年习惯数字、行政文书真是感到有些力不从心。与香港爱滋病基金会（基金会）和OC相识可以用一句话来形容，「先闻其声，后见其人」。从2005年开始从参加过基金会培训的同事那里就听到，有一个基金会和一位严厉的老师叫连爱珠女士，又叫OC，她的学识见地令人敬佩，但她的严厉也让人感到害怕。这也让我产生强烈的好奇，但一直无机会亲自领教。终于到2006年有机会第一次参加由基金会和OC本人在兰州培训，真是人如其名。

兰州三天培训让我真正领教OC学识、一个「谈艾滋、说歧视、论关爱」令人感动，也让我认识别样的OC，她不仅是理性的、也是感性的。从事艾滋病控制多年真没好好想过自己当初的为什么会从事这工作，是好奇还是其他，我们真正是像我们自己说的不歧视他们，或者只是光说到做不到。可惜兰州培训时间很快过去，又回到工作的地方非常希望能有机会与OC聚会。

很幸运2007年在广西有机会参加OC在南宁培训，再次相聚让我们有机会更多了解，也是2007年很有幸的得到基金会的邀请与内地7位同事一起参加基金“内地同工培训计划”学习，15天与基金会同事一起朝夕相处，让我有机会认识一群共同从事艾滋病防治工作的朋友，香港之行不单是学到知识，最重要学到的是坚持、是对信念的坚持。基金会从成立至今17年了，走过的路有高有低，但一个信念始终不变，并为此信念奋斗不止。用我们学员谈话中一句话来概括参加培训后的感想“每一次参加OC和基金会的培训都是对自己心灵的一次洗礼”，对我每一次培训都是对我前进方向修正。

非常感谢OC！非常感谢香港爱滋病基金会！愿我们一起共同前进！



2007年12月，我开始成为一个科室的负责人，对于管理知识一窍不通的我，对如何带领一个科室做好各项工作感到非常茫然，不知怎分配工作任务、管理时间，更不知如何增强科室的凝聚力及有效和上下级沟通等，很多以前没有遇到的问题一股脑地出现，压力很大，让我身心疲惫，焦头烂额。为此我购买相关的书籍，希望能提高自身水平。然后，「书上得来终觉浅」，我感觉自己在管理方面并没有多大的提高，也许是不能把握书中要旨吧。因此，我非常希望能参加关于管理方面的培训，直接接受相关管理的指导。



2008年4月，我接到了来自香港爱滋病基金会关于《参加艾滋病机构中层管理人员培训班》的邀请函，有种雪中送炭的感觉。6月26日，我来到北京参加这个培训班，融入了这个由全国各地学员组成的小群体。培训班的安排周到贴心，饮食、用餐都很方便。其实，这些不经意的实际行动也在向我们传授管理的技能。

了解后发现，参加此次培训班的人员也是基金会经过精心选择的。这样也是管理的一种技巧，大家职位接近，需求相同，便于安排课程。课程同样是精心设置的，三天的时间不多，培训的内容却非常全面和实用，涉及到管理的理论和管理最常用的技能，非常适合我们的需要。我想这也是一种良好管理技能的展示吧。

基金会的同仁十分重视这次培训，分别就不同层面给我们讲解了管理的理论、管理的技巧、常见的问题的处理、个人状态调节等若干非常实用的知识，并通过若干小互动游戏、案例分析使我们在轻松愉快的环境与气氛中学到了非常实用且贴近实际工作生活的管理思维和管理技巧。3天的课程安排非常紧凑，且张弛有度，不会让人觉得疲劳，这也体现的基金会同仁对时间管理以及培训计划安排周详的良好素质，既能让与会者学到丰富的知识，同时又不会浪费与会者的点滴时间。

回来后的这一个多月里，我开始将培训班上学到的东西和自己的实际工作相结合。我学习科学有效地管理自己的时间，将所有需要完成的任务合理安排；我逐渐开始对科员进行适当的放权，不再大小事情一手抓。管得过多，不光抑制了科员的工作热情，使他们做事时不能放开手脚，也使自己非常疲劳。而适当的放权后，科员更有积极性投入这些工作，而且在工作中往往会有更为突出的表现。同时，我也开始合理地给自己定位，并能主动和适当地调节自己以缓解压力，是自己保持一个适度的紧张的状态，既能有效地开展工作却又不会耗尽。这些变化使我感到惊喜，它增强了我管理好科室的信心，我会不断将自己在培训班上学到的知识应用于实践，并在探索中逐步提高自己的管理水平。

