

活得好

天天健康

文 / 陈德玮医生

(TTW Urology泌尿科高级顾问医生)

前列腺筛查只需验血和直肠指检。抽取血液样本可以测量前列腺细胞产生的一种蛋白质-“前列腺特异性抗原”(prostate specific antigen, 简称PSA)。

陈德玮医生



前列腺癌早期筛查 只需验血与直肠指检

PSA水平升高可能是因为癌症造成，但也可能是良性前列腺增生或前列腺炎所致。医生会解释PSA检测的益处和局限性，帮助病人决定是否要接受筛查。

在直肠指检过程中，医生会通过直肠壁触诊前列腺，检查是否有不正常的肉瘤。检查时间少过一分钟。少数的前列腺癌不会提升PSA，但可以通过直肠指检感觉到。PSA检测与直肠指检联合使用可提高检测灵敏度。

如果PSA水平提升或直肠指检不正常，病人可能需要进行前列腺磁共振成像(MRI prostate)检查。这项成像技术可以识别前列腺内的可疑区域，决定是否需



前列腺筛查只需验血和直肠指检。(档案照)

要进行前列腺活检。

前列腺活检是唯一确诊癌症的方法。在活检过程中，泌尿科医生会从前列腺的不同区域，包括在MRI上的可疑区域，获取组织样本。病理学家会检查这些样本中的癌细胞，并对发现的肿瘤进行分级。



换一个跑道

“有机会掌握新技能…” 朱志伟 整理

开示 有句话说：三百六十五行，行行出状元！如果此路不通，我们何不换一个跑道，找一份自己能够学习并做好的工作，那不也是一条好出路吗？

·准备

有些人问，换一个跑道行吗？那当然可以！只是，当我们要换跑道时，一定要慎重地了解自己，了解我们即将更换的这个跑道的状况。经商、从事农工、教育、军旅、现代资讯事业等，都是人生的跑道，我们可以在这许多的领域里，换一个跑道；甚至在一个机关里，第一科、第二科、第三科，我们也可以在这里面换一个跑道。

从事养老育幼慈善的跑道，从事护理病患长者的跑道，从事智慧型的教育文化的跑道；不管换那一种跑道都好。

·稳定

中国过去的社会，一个随侍主人多年的老仆，名义上虽然是奴才，但他跟随主人一做就是几十年，甚至是一生一世，最后主人未把家产交给子女，而是交给了这个跟随多年的老管家掌理；因为老管家只在自己的一个跑道上，一直跑下去，所以他能够跑出另外一番天地来。

当今社会的职场流动率高，有人刚到一个单位不久，就感觉不适应，原因不外乎工作量多、不适应新办公室的风气和文化等，就想到要换跑道。然而，人也不应当以“不适合不适应”的理由来频繁换跑道，我们的工作状态最好保持稳定、安定，工作

只是，如果一再的换跑道，对个人难免会有一些损伤。例如，浪费了时间、失去了先机，一切都须重头做起。所以又有人喊出一动不如一静；如果没有重大的事故，最好能在同一个跑道上，一直跑下去，必定能跑出一张漂亮的成绩单来。然而，现代环境不同，有些行业兴起，有些行业衰退，人工智慧当道，许多传统行业都会受到冲击，所以，我们在观念上一定要做好准备，该换跑道时就要换，这也让我们有机会掌握新技能，才能更好地在社会上生存。

稳定了，身心也能跟着稳定，这也才能好好学习成长。

所以，该不该换跑道，一定要深思熟虑，要考虑到一份工作能不能深入累积专业能力，或者累积的能力日后会过时，最重要是自己能掌握一项专长技能，即不会被社会和新科技所淘汰。我们千万不要因为一时的喜新厌旧，或者稍微更高的薪资就跳槽，还要考虑身心的需求和人事的和谐，做到自己和别人都满意，这才是一份长远、有意义和价值的工作。

智慧·漫画

不知足

图/梁铭恩

我喝了你那么多酒，也没给你钱，就给你挖口会变美酒的井吧。



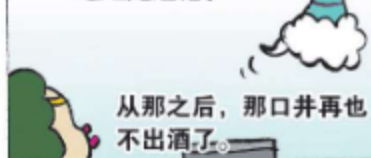
两年后，李娘已是村里最有钱的人。



酒倒是好，就是没有用来喂猪的酒精。



天高不算高，人心第一高；井水做酒卖，还道无酒精。



从那之后，那口井再也不出酒了。

星云大师开示

有句话说：“知足不辱，知止不殆，可以长久”；如果我们知道适可而止，危险就会远离我们；若我们不知足，贪得无厌，很快的，就会成为贪欲的奴隶。



（书法图版出自《星云大师一笔字书法》，感谢新加坡佛光山授权。）

（生活上遇到问题想不通？可打佛光辅导热线电话：6686-6116。时间：星期二至星期五，下午1点到5点。）

义顺组屋

邻走廊充电代步车 八旬嬷忧火患难逃

王丝绮 报道 ongsqm@sph.com.sg 蔡振鸿 摄影

阿叔指邻居将行动辅助工具停在单位外甚至充电，八旬母出言劝阻反被邻居呛组屋不是他们的“地盘”，担心若电池出事起火不仅危险，还会阻挡逃生通道。

在义顺22街第259座组屋居住了10年的居民房先生（57岁）向本报申诉，和隔壁住着四口人的邻居，起初相处和谐，隔年出现噪音问题，关系逐渐变僵。

他指7至8年前，邻居买了一辆行动辅助工具，放置在单位外，挡住走道。“我时不时会看到他们在单位外或甚至‘搭线’在楼梯口充电，我觉得很危险，就通报有关当局。”

约三年前，房先生说86岁的母亲再次看到邻居在单位外充电，决定拍照作证。他指对方见到母亲拍照，立刻冲过来似要打人。幸好，一名基层领袖及时介入劝架。

“母亲跟邻居说担心发生火灾，但对方呛说这是政府组屋，不是我们的地盘。”

房先生指邻居有两辆行动辅助工具和一辆电动脚踏车。其中一辆行动辅助工具相信属于单位内的一名女住户。

邻居之后把辅助工具等移到组屋楼下停泊，但房先生指日前，又再次看到楼梯口停着两辆行动辅助工具

助工具和一辆电动脚踏车。“他们已经有半年放在组屋楼下，现在又搬上来，很危险。”

他解释并不是要刁难邻居，而是担忧电池的来源。

“由于我母亲经常需一人待在家中，若发生火灾，后果不堪设想。”

他表示自己今年已多次通过OneService应用程序反馈，而市镇会也曾在楼梯旁设告示，但每次都在半小时内被人撕掉。

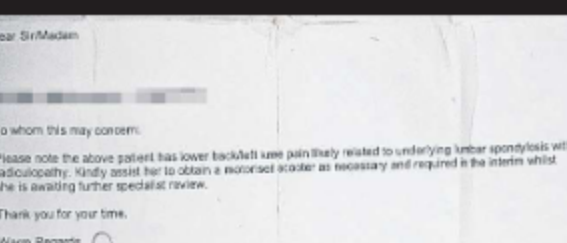
针对情况，有同层居民指出，得知该邻居会将行动辅助工具放置在楼梯口，但未看过他们在屋外充电。

房先生出示照片，指邻居有两辆行动辅助工具和一辆电动脚踏车。



▲房先生称今年7月，拍到邻居从住家拉出插座，在走廊为代步车充电。（受访者提供）

称医疗证明需代步车 邻居：只用原装电池



女住户出示医疗说明，解释自己有椎间盘突出情况，因此不能远距离走动。

邻居否认在单位外充电，解释本身有椎间盘突出情况，且备有医疗说明。

住隔壁的女住户称说，她跟其他邻居关系还蛮不错，有问过他们是否可以把行动辅助工具放置在楼梯口。

她感叹，本身有椎间盘突出和哮喘的情况，有医疗说明指出不能远距离走动，需要行动辅助工具。

她表示自己尊重邻居，也害怕电池会起火，因此所使用的电池都是原装。她否认自己在单位外充电，而称每次都是会将行动辅助工具推进屋内充电。

“我哥哥偶尔会来探访，所以会出现一辆电动脚踏车。”

她解释，哥哥曾在组屋楼下停泊电动脚踏车，不料电动脚踏车的电线被剪断。“我们可以存放在楼下，但是若有损失，谁来补偿我们？”

市镇会：已劝居民勿在走廊充电

义顺市镇理事会受询时指出，得知有居民在走廊充电的情况。

“我们的团队已跟有关居民沟通，并且建议不要在走廊充电。之后，居民也没再这么做。”

市镇会再次提醒，不要在公共区域充电，或储存物品。这可能引起火患危险，造成阻碍。

日本研究：吃芝士助降失智风险

（东京讯）芝士除了增添风味，或许还能帮助保护人类大脑。日本最新研究指出，每周吃一次芝士的人，罹患失智症几率明显低于从不食用者，差距高达20%以上。

研究团队追踪近8000名参与者，约半数几乎不吃芝士，另一半则至少每周食用一次。3年后的结果

显示，每周吃芝士者仅3.39%出现失智症状，而未食用者达4.45%，即使调整蔬果、肉类、鱼类等饮食差异后，芝士摄取仍与失智风险下降21%有关。论文刊登于《营养学》期刊中。团队分析指出，芝士富含蛋白质、维生素K2、抗氧化物与益生菌，这些成分能协助维持神经细胞健康与血管稳定。其中维生



芝士。（互联网）

素K2更被认为有助于调节体内钙质，间接降低心血管疾病与失智风险。

活得好

文/陈德玮医生 (TW Urology泌尿科高级顾问医生)

前列腺筛查只需验血和直肠指检。抽取血液样本可以测量前列腺细胞产生的一种蛋白质——“前列腺特异性抗原” (prostate specific antigen, 简称PSA)。

前列腺癌早期筛查 只需验血与直肠指检



PSA水平升高可能是因为癌症造成，但也可能是良性前列腺增生或前列腺炎所致。医生会解释PSA检测的益处和局限性，帮助病人决定是否接受筛查。

在直肠指检过程中，医生会通过直肠壁触诊前列腺，检查是否有不正常的肉瘤。检查时间少过一分钟。少数的前列腺癌不会提升PSA，但可以通过直肠指检感觉到。PSA检测与直肠指检联合使用可提高检测灵敏度。

如果PSA水平提升或直肠指检不正常，病人可能需要进行前列腺磁共振成像 (MRI prostate) 检查。这项成像技术可以识别前列腺内的可疑区域，决定是否需



前列腺筛查只需验血和直肠指检。（档案照）

要进行前列腺活检。前列腺活检是唯一确诊癌症的方法。在活检过程中，泌尿科医生会从前列腺的不同区域，包括在MRI上的可疑区域，获取组织样本。病理学家会检查这些样本中的癌细胞，并对发现的肿瘤进行分级。

挪用1.2万元公款 餐馆经理监5月2周

张曦予 报道 zxyu@sph.com.sg

因家人住院陷入经济困境，30岁餐馆女经理一时起贪念，挪用公司逾1万2300元，被判入狱5个月又2周。

被告是30岁的娜塔莎，她面对一项失信控状。

案情显示，案发时被告在斯里兰卡餐馆Kotuwala担任经理，负责保管备用金，用于支付供应商或发放给员工。由于家人意外入院、经济拮据，她在2023年1月20日至12月13日期间，分7次挪用约1万

2300元公款。

同年12月5日，被告无故缺勤，公司会计部随后发现11月的部分现金销售额未存入账户。进一步调查揭发被告的失信行为，餐馆于是报警处理。被告今年6月被捕。

控方指出，被告仅归还2000元，犯案持续整整一年，其间还企图掩饰罪行，把现金付款记录成电子或礼券交易。由于案件属合并控状，控方认为刑罚应适当上调，要求判被告6至8个月监禁。

我国密切关注柔佛河流污染事件 本地水质渔场未受影响

我国政府正密切关注马来西亚柔佛河流污染，以及巴西古当甘榜巴西布多沿海棕榈油污染事件的进展。截至目前，我国的水质正常、水供和海岸线未受影响。

据《联合早报》报道，国家环境局昨日在脸书贴文说，多个政府机构正密切关注柔佛海峡东部污染事件的进展。当地早前发生两起污染事件，一起是采砂活动影响柔佛河水水质；另一起是棕榈油泄漏，影响柔佛巴西古当甘榜巴西布多附近的沿海水域。

环境局事后联系柔佛州环境局，被告知两起事故的污染来源均已得到控制和停止，油污清理工作进行中，大部分棕榈油已清理干净。

永续发展与环境部长傅海燕星期六也在脸书贴文说，我国的水

质保持正常，海岸线目前未受影响。“作为预防措施，公用事业局的柔佛河自来水厂已暂停运作。我们向公众保证，由于我们已提高本地水厂的产量，水供不会受到影响。”

公用局答复媒体询问时指出，正密切监测柔佛河的原水水质，待水质检测结果显示柔佛河水水质恢复正常后，柔佛河自来水厂将恢复运作。

环境局的贴文也说，截至目前为止，棕榈油污染事件未波及本地渔场。新加坡食品局正与柔佛海峡东部的养鱼场密切合作，采取必要的预防措施。

国家公园局也未发现乌敏岛、科尼岛公园、白沙公园和樟宜海滨公园等生物多样性丰富的地区，受上述两起事故的任何影响。