

# 活得好

天天健康

文/陈德玮医生

(TTW Urology泌尿科高级顾问医生)



陈德玮医生



低风险、生长缓慢的前列腺癌患者可主动监测，包括定期验血测量PSA。

(Pixabay)

## 视等级和阶段而定 前列腺癌治疗法

前列腺癌的治疗方案会根据癌症的等级(grade)、阶段(stage)，和患者的选择来决定。治疗选择也会考虑到患者的年龄，整体健康情况以及个人对生活素质的价值观。

当前列腺癌未转移时，治疗一般包括：

**主动监控：**对于低风险、生长缓慢的前列腺癌患者，主动监测是合适的选择，可避免治疗带来的伤害。这种方法包括定期进行PSA验血检测、直肠指检、定期MRI扫描和活检，以密切监测癌症进展。只有当癌症进展时才开始治疗。

**机器人辅助前列腺切除手术：**这是局部前列腺癌（还未转移）的常见治疗方法。这是一种先进的微创手术，与开放手术相比，优势包括疼痛减轻、出血减少、术后恢复更快。住院时间通常为2至3天，完全康复时间为4至8周。

**放射治疗：**这是局部前列腺癌（还未转移）的另一种常见治疗方法。现代放射技术可靶向癌细胞，减少对健康组织的损害，治疗期一般需要几周。

# 连接

## “用手机传达信息，不表示就能有效沟通…”

朱志伟 整理



分享信息：智慧型手机成为许多人生活中不可或缺的必需品，然而，一般人使用手机以及上网占据了太多时间，反而使得人们远离现实、脱离真实的人际关系，很可能对精神健康与生活造成危害，这必须予以遏止，因此有人发起“放下手机”运动，期望帮助更多人、尤其是年轻人，减少对科技及社媒的倚赖，进行真实的社交。

美国青年基林斯沃斯在校园中发现，几乎每个学生都离不开手机、笔记型电脑或是平板电脑。吃饭时、在图书馆阅读时是如此，即使和朋友聚会也一样，仿佛是在跟手机对话，眼前的人反而变得有隔阂。基林斯沃斯决定改变这种他认为“不正常”的现象，于是他发起“重新连接运动”，在聚会时每个人都须交出手机和电子设备，并且在不上网、不看手机、不用电脑的情况下进行互动。

“重新连接运动”起初只在基林斯沃斯就读的学校进行，不料这个理念竟在校园引发共鸣，目前全美已有四个州、六所学校投入这项运动，且其影响力已超越校园，逐渐在社会中扩散，手机成瘾的Z世代响应的人特别多。

运动也鼓励人们在搭车、排队、走在街上、买东西时，看看四周的人，此时会发现人们几乎都低着头看手机，完全忽略周边环境，这样的景象让人吓一跳。如果我们没有暂时离开自己的手机、抬起头看看四周，那么我们应该也会是那个活在手机里、与世隔绝的人。所以常常看看这个世界已经为手机、为网络疯狂到何种程度，会是一个非常好的提醒。

### 方便

因为手机通讯太过方便，让人也产生了想法，可以直接通过即时通讯软件联系，为何还要见面呢？然而，传达信息不表示就能有效沟通，手机并不是坏东西，但不应占据我们每个社交生活领域，不要让手机掠夺了我们的人生。

不使用手机，我们又可以做些什么？实体社交活动就可以包括绘画、唱歌、健行或郊

### 孤独

人跟人争端的起因，通常是欠缺良好的沟通，却也因此付出惨痛的代价。而这又常发生在远距离、即时通讯的环境中，彼此没有见面，许多时候不经考虑弹指间就传出信息，信息中或者夹带情绪又或者对方误解了，这是手机通讯的一个弊病。人与人之间的沟通不仅是语言的表达，能够正视彼此真正的需要与落差，诚心往来解决问题，这也是慈悲、善意、利他的表现，而这又需要“大家见面”

## 启示

吾人在日常生活中，不论在行为、言语、意念中有所乖违疏离，就是心的有所过失。智能手机带来方便性，但我们也不能因为这样的方便性，忽略人与人之间面对面的交流，人与人有了正面交流、有了有效沟通，才能相互了解，促进感情，彼此才能和谐相处。

游、爬山等户外运动，要注意的是，这些都应该是不要求高技能、门槛不高的轻松活动，重点在于，最多的人能参加，条件是参与者每次可以至少放下手机一个小时，与其他参与者真实的聊天或一起完成任务。只要活动够新鲜、有趣，其实要参与者达标并不困难。

把话谈开不可。

我们生活在群居的社会，家里有父母、兄弟、姐妹、夫妻、儿女的伦理关系；社会上，机关、学校、朋友有从属、同侪、师生等人际关系，彼此间互有因缘，相互依存。人不能离开群众而独立生存，因此群我关系的经营，就显得非常重要。经营群我关系，主要建立在自己不能成为一个“孤独”的信息传递者，在手机的世界中以为能和全世界沟通但心灵却是空虚

## 智慧·漫画

有个财主平时什么事也不做，就爱吟些打油诗来表现自己。



山上长树不长柴，砍下树来变成柴。变成柴来多麻烦，不如当初就长柴。



## 过程

图/梁铭恩

快放下担子，听我吟诗。



老爷吃饭不吃屎，饭进肚里变成屎。变成屎来多麻烦，不如当初就吃屎。



故事寓意：我们做事，如果只看事物的结果，忽略事物的过程是不行的。



三好之家

(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。)

## 12月起禁聘第三方招生

# 4培训机构遭当局处分或警告

### 今年首8个月 接获21起投诉

陈佳怡 报道 chenjiy@sph.com.sg

在12月禁止第三方招募学员的新规出台前，精深技能发展局目前已对四家培训机构予以处分或警告，当中涉及第三方向学员提供现金等违规行为。此外，当局在今年首8个月接获的不当投诉有21起。

精深局本月初宣布，将从今年12月1日起，禁止旗下的注册培训机构通过第三方向公众宣传培训课程或招募学员，届时第三方营销机构不可在宣传或协助学员报读课程时，直接接触学员或学员的相关信息。

精深局发言人受询时告诉本报，本地目前有超过600多家培训机构由当局资助，并分别在去年和今年，因宣传手段不当，对两家培训机构进行了处罚、另外两家发出了警告。

发言人说，培训机构Acctrain Academy未能有效监管第三方营销机构为其课程进行宣传的行为，被发现至少一家营销机构向学员支付现金，精深局于9月30日终止了与培训机构之间的合约，换言之该机构12个月内无法获当局资助。

另一家受到当局处分的是FirstCom Academy，他们去年曾因违规利用推荐计划进行课程宣传，被令从今年1月至3月间不可获精深局资助。据之前报道，公司的前教育顾问透露，成功推荐他人参加课程者，公司会给他们80元的奖励。

当局也透露，涉及第三方不当营销投诉的数量从2022年的15起，上升至今年首8个月的21起。这些不当行为包括第三方代理提供各种奖励诱导学员报读课程，甚至游说公众报读不符合本身能力的课程，例如劝说不习惯说英语的年长者，报读以英语授课的课程等。“若对这些不良行为放任不管，可能导致其蔓延扩散，损害培训行业声誉并危害学员利益，甚至可能在第三方代理索取个人信息注册课程时，带来个人资料泄露的风险。”

发言人表示，公众可针对各类违规行为提供反馈，这将有助于当局对违规方采取必要行动。

### 主妇报培训课变传销招聘

一名不愿具名的家庭主妇(40多岁)就告诉《海峡星期刊》，自己被虚假宣传误导，以为用技能培训补助报名参加了由一个培训机构开办的正规TikTok营销技能课程，然而为期三天的课程，却变成了是一家公司为其护肤和旅游品牌进行多层次传销的招聘活动，课程费用在获得补助前约为900元。



## 杜绝招生乱象 办路演联招

职业培训组织联盟会长指出，雇佣第三方在缺乏相关营销能力的中小型培训机构中尤为普遍，为杜绝乱象，如今组织打算直接为培训机构办联合路演招募。

职业培训组织联盟(SAPTCO Singapore)会长戴韶韵告诉本报，旗下有约50多个会员，大多为中小型企业。

她说，培训机构和其他企业一样，需要拓展客户群体，而不同培训机构的服务领域不同，面向的客户群体也分散。“有些公司未必意识到自己需要此类培训，因此培训机构在拓展业务也未必知道要如何物色到对的服务对象。”

### 受访专家建议追踪培训成效

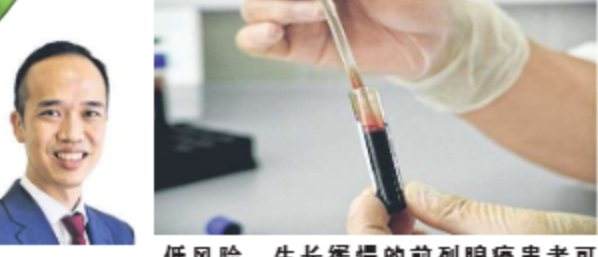
成人教育专家认为，当局或可借鉴高等教育机构的做法，通过毕业生就业率与技能应用指标等公开数据，追踪培训项目的成果。

高级专业成人教育工作者郑俊明受询时指出，禁止第三方营销机构代为招募的措施是必要且早就应实施的。“有很多中小型培训机构采用第三方招募学员，而代理人员活跃于商场、地铁站等场地，其报酬采用佣金制，金额则取决于课程的费用。”

郑俊明也指出，目前课程结束时对学员进行的评估都非

## 活得好 天天健康

文/陈德玮医生 (TNU Urology泌尿科高级顾问医生)



## 视等级和阶段而定 前列腺癌治疗法

低风险、生长缓慢的前列腺癌患者可主动监测，包括定期验血测量PSA。(Pixabay)

前列腺癌的治疗方案会根据癌症的等级(grade)、阶段(stage)，和患者的选择来决定。治疗选择也会考虑到患者的年龄，整体健康情况以及个人对生活素质的价值观。

当前列腺癌未转移时，治疗一般包括：**主动监测**：对于低风险、生长缓慢的前列腺癌患者，主动监测是合适的选择，可避免治疗带来的伤害。这种方法包括定期进行PSA验血检测、直肠指检、定期MRI扫描和活检，以密切监测癌症进展。只有当癌症进展时才开始治疗。

**机器人辅助前列腺切除术**：这是局部前列腺癌(还未转移)的常见治疗方法。这是一种先进的微创手术，与开放手术相比，优势包括疼痛减轻、出血减少、术后恢复更快。住院时间通常为2至3天，完全恢复时间为4至8周。

**放射治疗**：这是局部前列腺癌(还未转移)的另一种常见治疗方法。现代放射技术可靶向癌细胞，减少对健康组织的损害，治疗期一般需要几周。

## 批评行动党政策分裂社会 穆仁理斥徐顺全歪曲历史

新加坡民主党秘书长徐顺全批评人民行动党政府的政策分裂社会，却转过头来指责反对党涉及身份政治。行动党议员穆仁理对此反驳，强调种族平等，并指徐顺全无视并歪曲新加坡的历史。

国家安全统筹部长兼内政部长尚穆根于上个月14日在国会发表部长声明，重申我国多元种族文化的治国理念，提醒各政党及国人坚决拒绝身份政治。他当时点名民主党三巴旺选区参选人达曼胡理(Damanhuri Abas)，指他曾企图利用种族议题争取支持。

徐顺全三天后在脸书发布视频，指行动党政府推行的政策和措施分裂社会，并使人民对种族更为敏感。徐顺全呼吁尚穆根停止使用种族歧视的幌子，并表示乐意进行辩论，讨论到底是谁在玩弄身份政治。

据《联合早报》报道，行动党议员穆仁理昨天在脸书发帖反驳徐顺全，强调新加坡的建国理念根植于种族平等，不论哪个种

族都有应有平等的地位，而且能繁荣发展，并发扬本身独特的文化和传统。

身为律政部兼交通部高级政务部长的穆仁理指出，徐顺全称行动党政府的政策与法律分裂我国社会，是在无视并歪曲新加坡的历史。他进一步说，行动党的政策承认不同种族的存在，通过调整和考虑人口数量的差异来保障人民的平等，从而反对少数服从多数这种粗暴的制度。

在穆仁理看来，平等不是通过忽视种族差异，而是通过制定尊重每个人的规则来实现，而徐顺全并不理解这点，他宁可假装一切情况都会自行好转。

和徐顺全在2016年的武吉巴督区补选和2020年的国会选举中是竞争对手，两回都是穆仁理获胜。他以两次竞选武吉巴督区的经验，说明曾亲身感受到来自身份政治的攻击。例如，他2020年的竞选海报被人涂鸦，海报还被人写上嘲笑他的种族的侮辱性文字。

你通报 我送奖 最高 \$50 NTUC 礼券 1800-8227288 9191-8727