



# 長者有自殺念頭嗎？

願，不尋常地很快地完成，如致電遠方親友問好；

長者可能此時已主動地立下

遺囑及詳盡安排一切後事；

對早已養成的興趣、人與事

均全提不起興趣與關心；

性情溫和的，可能變成暴

躁；暴躁的變成默默無言；

喜好交際的，變成「足不出

戶」，怕見人；放棄自己，禮儀盡

失；

突然或拒絕

吃藥物，或經常

要求往看醫生；

長者可能一

反常態，將常掛

在口邊欲想做而

未能完成的心

家中的長者若患有慢性疾患，屢醫無大效；或至愛親友死亡或關係破裂，無法適應時，可能情緒大受打擊、沮喪。若長期處於極度抑鬱、萬念俱灰之際，護老者必須及早作出留意，識別長者有否自殺的徵兆，以防悲劇的發生。以下徵兆可助你及早察覺，以防長者走上絕境。

長者可能經常直接透露輕生的念頭；

他可能對家人說，如「花費家人米飯」、「累人累己」、「廢人一個」、「阻住地球轉」等；

長期莫名其妙的不快樂、經

與此同時，由於在透過中介機構（如銀行及證券行）認購及沽出iBond時可能涉及行政費用，例如認購費及利息徵費；加上過往經驗所得，本港債券二手市場並不活躍，持有者若不想持有到期而需套現的話，可能須以較低價格沽出，或會因此而影響整體回報表現。故總括來說，若長者欲認購iBond，以收回通脹所失去的購買力時，宜抱著「持有至到期」的心態會較合適。

月綜合消費物價指數，按年變動的算術平均值便約為4.53%（即（3.4%+3.6%+4.4%+4.6%+5.2%+6%）/6）。以此計算的話，以每10,000元票面值的iBond計算，長者投資時第一期將可以取得226.5元利息（10,000\*4.53%/2）。另外，由於港府信貸表現良好，因此出現類似歐美國家般，出現違約的風險近乎零，故iBond其實相當適合一些有多餘資金，但卻不想承受太大風險的長投資者。

不過，長者需留意的是，雖然預期通脹短期內仍未見頂，然而一般相信，隨著內地通脹可望受控，未來本地通脹亦有望回落。因此，雖然iBond首年息率有機會達5厘以上，但隨後兩年相信未必能持續。隨著通脹降溫，iBond息率亦將回落，但至少仍能保證有1%之息率。

## 投資之道

# 投資 iBond

在熾熱持續的通脹下，一般預期今年本地通脹率將升至7%。相信很多依賴「婆仔錢」的長者都會感到「錢唔見使」的問題；你可有感到購買力正不斷受到通脹所「蠶食」？

有見及此，香港政府近日便推出了首隻與通脹掛鈎的零售債券（簡稱iBond）。iBond的概念，以助市民作出「抗通脹」的行動；推出此零售債券概念，其實相當簡單，年期為三年，並每半年派息一次，息率按派息前6個月綜合消費物價指數，按年變動的算術平均值計算。即使平均通脹率低於1%，甚至乎出現「通縮」；若長者參與投資時，其最低仍能取得1%息率。

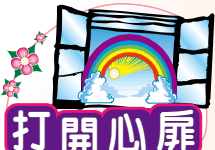
按實際情況分析，香港最新公布之5月份通脹率為5.2%，假設6月份通脹升至6%，前6個



阿虫

每天走到街上，都會見到附近地方種植了很多花草樹木，在陽光燦爛的日子份外令人有一份歡樂及生機處處的感覺，令筆者回憶起數年前曾協助的一位抑鬱症患者，當時她的情緒低落，對所有事物均提不起勁。

為了使她提起精神，筆者嘗試帶她行山，順便讓她在優美又寧靜的環境中傾訴心事。行畢後，她向筆者表示看見途中一根已被鋸去的大樹樹根，雖然已沒有生命似的，但在樹根中間竟然又再發出一棵小樹，令她十分感動。原本她以為自己對人生已完全失去希望，但大自然卻告訴她，絕處仍可逢



吳志東

## 大自然治療

聲音，我們可以從中得到不少啟發！而這些啟發有助我們面對逆境。下次當長者心情欠佳的時候，只要我們親近一下大自然，依仗大自然為我們提供心靈上的力量！

很多時，大自然確實是我們豐盛記憶的來源，只要我們細心留意大自然美麗的景觀或細聽一下海浪、流水、蟲鳥的

境。我們建立自信，對抗逆境。

## 歷山大廈



鄭寶鴻

戲院向東望，約1915年。建築於中區新填地，約落成於1903年的歷山大廈，以英皇愛德華七世的皇后命名，樓下名店林立，前端可見由皇后大道中（現興璋大廈所在）遷至的屈臣氏藥房。



約 1915 年的歷山大廈。



2009 年同一地段。

大廈背後有一英皇酒店，約於1930年易名為思豪酒店及中天行，同於1950年代後期合併為第二代歷山大廈。惟現時所見者，已是於1977年再重建落成的第三代建築。

圖左是位於畢打街與遮打道的萬順酒店，後來易名為於仁行，現時為遮打大廈。

圖中可見一設置於畢打街與德輔道中之間的報時鐘，於1927年，改為香港第一枝自動控制的紅綠燈（交通燈）。

人際衝突，不少源於自私和自我，加上人的性格缺點，遂令人際關係變得複雜。當中最常見的問題是「控制」，當上司的希望百分百控制下屬；自以為是一家之主的大男人想控制妻子；女孩子想控制男朋友，如此類推。

王伯也是過來人，退休前因為控制慾太強，令他和身邊的人關係緊張；

甚至惡劣。「那時候我要求很高，很執著於自己的想法和行事方式；只要別人的行動不符合自己的心意，便感到不高興，想控制他人遵從自己的意思去做，是個頗不受歡迎的人。」

他所指的不受歡迎包

括辦公室、家庭、以至朋友。「在公司我是出名臭脾氣，只要覺得控制不到的，我都會破口大罵。家人嘛，可能會以愛和關心作為藉口，目的也是控制他們。」

退休前不久，他偶爾出席了一個講座，明白以尊重代替控制、權力下放，才可有效改善人際關係。他頓悟後，人際關係果然改善了不少。



黃美嫦

## 減少控制