



護膝防痛齊開步

◆馮皓長

者一般來說都有膝痛的困擾，說得更正確一點是膝關節疼痛。其實，膝關節是人體最大的關節，也是人體活動使用率較高的關節。故此，膝關節一但耗損，便



會影響人們日常走動的能力，特別是上落樓梯出現困難。由於活動受了很大的限制，也減少了長者外出的機會，令他們社交生活質素下降。

既然雙膝健康對我們日常生活十分重要，那麼大家就要好好護理雙膝。而衛生署亦特別編製了《護膝防痛齊開步——退化性膝關節炎的預防及護理》一書，當中解構坊間對退化性膝關節炎存在的誤解，例如認為上了年紀就會自然有關節痛、關節一退化就無藥可治等等。很多患者或因為

種種誤解而沒有及早求醫，以致延誤診治，這樣無論對患者的身體、心理或社交生活都有莫大的影響。

書本全面剖析退化性膝關節炎的成因、徵狀、治療方法、護理等，希望能讓長者了解退化性膝關節炎的成因及處理方法，並利用預防膝關節勞損的基本原則來預防其他關節退化。

全書重點除認識退化性膝關節炎外，另探討膝關節炎的治療方法、講解如何自行舒緩膝關節痛楚、談護膝之道、如何使用輔助器具、運動對膝關節的好

處、體重與膝關節的關係、如何預防運動創傷和選擇合適的鞋履等。

《護膝防痛齊開步——退化性膝關節炎的預防及護理》共212頁，由天地圖書有限公司出版。為讓各位對內容有更清楚認識，隨書附帶《護膝防痛齊開步》DVD一隻。書本原價\$63，現讀者可以優惠價\$41購買。讀者只需附上\$8.2郵費之回郵信封(25cmx18cm)，連同書價支票(抬頭：聖雅各福群會)言明購買以上書籍，逕寄香港灣仔石水渠街85號一樓105室，或親臨購買亦可。查詢：2831-3215。



◆吳志東

吉隆坡

是亞洲一個急速發展的城市，這城市揉合了南洋、中國、印度以及中東的色彩，是一個多元文化城市。

過去曾在這裡的一家蠟染民族服飾店舖外，見到一名坐在輪椅上的華裔殘障人士，在零售自己製作的金屬線鑰匙紀念品。他可以於短時間內以鉗子為顧客製作出有

其英文名字的鑰匙扣。由於製作精美快捷，令筆者留下深刻印象。而筆者看見當時他身後有兩位助手，兩人身上穿著印有機構名稱的T恤。經導遊介紹下，才知道原來馬來西亞政府會為當地傷殘人士提供手工藝技術訓練。在完成訓練後，政府亦會為他們以社會企業形式售賣手工藝品為生，並透過非政府機構的義工為他們提供接送的協助

在限制下，仍然可以體驗到自食其力及互助共融，活出精彩人生。同樣，各位老友記千

活出燦爛色彩

和支援。這樣的安排既可以鼓勵傷殘人士自食其力，更可以讓義工為傷殘人士提供服務，確實是一舉兩得！

事實上，一個社會只要有適當的政策安排，人就可在限制下，仍然可以體驗到自食其力及互助共融，活出精彩人生。同樣，各位老友記千

萬別因自己的限制而逃避參與社區活動。現時，確實有很多老友記並不因年紀大了而自怨自艾；相反地，他們正積極地投入各項社區活動和義工服務。透過參與活動，令自己活得更開心和有意義，使生命綻放著燦爛的色彩。

「對沖」，同時策略略多，但並不意味這類基金在投資權限方面則

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

研究機構 HedgeFund Intelligence 10月時之數據顯示，去年上半年全球對沖基金資產規模便達到1.6萬億美元。

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

「必贏」之投資產品呢？根據香港投資基金公會的定義，對沖基金是一種以爭取絕對回報為目標的基金計劃，其特色是基金的回報與其投資的市場走勢沒有直接關係。

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

聽者到「對沖基金」一詞，究竟「對沖基金」是什麼？它又是不是「必贏」之投資產品呢？

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則



◆阿虫

雖然對沖基金名為「對沖」，同時策略略多，但並不意味這類基金在投資權限方面則

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則

對沖基金與傳統基金最大分別是在於投資的權限。有別於傳統基金須按定明的投資策略及限制進行投資，對沖基金在投資權限方面則



快樂越式小店

◆李慧雅

食物，是每天都需要的，但每天我們都會煩惱每一餐食什麼好。香港是美食之都，幸運地我們生活在香港，讓我們到處可以容易品嚐到不同的國際美食，而且很多都是很地道的風味的。

近日走進佐敦小巷中



一間名為百吉法式三文治店，這小店給我帶來一些驚喜。店舖面積不大，只有四個座位左右，但內裏的食品有很多不同的款式，大部份都是直接由越南進口的，食物的地道風味十足。

名為法式三文治店，筆者當然第一時間品嚐他們的烤豬肉法式三文治！烤豬肉配上自己醃製的酸蘿蔔絲及胡椒很惹味，法包外脆肉嫩很新鮮。另外，他們由越南進口的扎肉及火腿拼盤更是令人回味無窮，最重要是

他們自製的魚露很美味。他們的越式豬腸粉及腩肉米紙卷亦很特別。

與老闆傾談，原來他亦是在大約兩年前，退休後才開創這越式小店。剛巧他朋友的店舖招租，亦有朋友可以在越南幫他直接入口這些美食，在家人的支持下，便開創了這越式小店；而他退休後希望可以再創一番事業，他的家人亦會經常到店舖幫忙，讓這小店充滿著快樂及溫情。

各位老友記，由現在至五月三十一日，只要帶同松柏之聲的報刊到店舖進食，即享九折優惠，快點來嚐嚐這越式美食吧！

德輔道中

◆鄭寶鴻

中環街市向東望，約1915年。左邊「東方印務局」的樓宇，於1962年改建為恒生銀行，現時已易名為盈置大廈。

「東方」招牌背後的四層高屋宇曾於1930年代中，重建為樓下有「京滬飯店」的大廈，惟於1970年代中再改建為華人銀行大廈。

正中有尖塔型的建築物，為重建於1909年的第二代怡和大廈，所在地現為「會德豐大廈」。

右方的古典大樓在1955年被拆卸，於1957年建成為設有香港首部扶手電梯的第一代萬宜大廈。各位，可曾在地下中國街(萬

