



情緒與慢性疾病的關係

陳 先生退休後一直與太太四處旅遊，生活好不寫意。一年前，陳先生進行身體檢查時，發現患上糖尿病。由於陳先生一向認為患上了糖尿病，不但需要節制飲食，如果血糖控制不好，會導致其他併發症，如：低血糖、性腎衰竭、視網膜病變及微血管病變等。其中，微血管病變可能導致傷口難以癒合；而足部難以癒合

的傷口則可能導致「糖尿病足」，進而導致患者需要截肢。一想到連串有機會出現的後果，陳先生精神大受打擊，為免問題陸續出現，他立即開始進行飲食控制，更減少了相約老朋友外出用膳。

可是，近幾個月太太發覺丈夫終日心事重重，坐立不安，亦難以入睡，對於任何事情好像都失去了興趣，意氣十分消沉。根據醫生的檢查，陳先生的血糖控制愈來愈差，這更令陳先生

開始不想再堅持治病，他心想：即使自己付出多大的努力，也未能夠令自己的病情有所改善，那為甚麼還要自己受苦？於是，陳先生決定不再節制飲食，更不願意按時服藥、驗血和覆診。

其實，類似陳先生的個案實在是很普遍的。一些人當知道自己患上慢性疾病時，多數人會感到不安、焦慮或情緒低落。這種抑鬱的情緒是會令患者對周圍的事物失去興趣，甚至影響

到疾病管理。當疾病管理欠佳時，健康就自然轉差，個人的情緒亦受影響。這樣的惡性循環，最終會導致身體及精神上均受到損害。因此，患有慢性疾病的患者們，需要多加防備慢性疾

病對情緒的影響，可以的話，維持定量的外出活動和社交，有困擾時就與家人傾訴；照顧者亦要同時明白情緒與慢性疾病的關係，為患病家人作出開解，有需要時記得要尋求專業幫助。



大坑道 銅鑼灣

約 1965 年。前方是掃桿埔政府大球場及其背後的南華會球場，其背後是禮頓道。

正中是 1960 年開業之大丸百貨所在的記利佐治街「華登大廈」，其右方有紅黃色廣告牆者是豪華戲院大廈。右中部是法國聖保祿修

院和醫院，其前方維多利亞公園左旁可見一運河，是供牛奶公司冰廠運冰過海者。運河稍後填平以關延伸的告士打道；至於牛奶公司的建築，則於 1960 年代末開始陸續拆卸，改建為珠城大廈，恆隆中心以及現「皇室堡」所在的皇室行。



約 1965 年的銅鑼灣景觀。



招貼



香港有一種行動藝術，當你在街道上漫步，就可以隨處欣賞，不用專程到展覽館，十步之內必有這類展

品。最欣賞這位人兄，努力工作，原來也是為了兩餐……

前政府宣佈發行第二批抗通脹債券 (iBond)，反應異常熱烈，實有賴政府及本地金融機構的大力推廣。但其實除 iBond 外，近年人民幣債券亦大行其道，並頗受投資者歡迎，究竟什麼是人民幣債券，如何運作及有何投資風險呢？

顧名思義，人民幣債券是以人民幣作為結算貨幣，即債券的面值（或稱本金）、日後的息票（即利息），以及價格均以人民幣計算。當中，人民幣債券的種類又會涉及兩個較有趣的稱呼，點心債 (Dim Sum Bond) 和熊貓債：前者是指境外機構離岸發行之人民幣債券，最普遍的例子便是在港發

行之人民幣債券；至於外國金融機構（即境外機構）在中國發行之人民幣債券，則會稱為固定回報之餘，亦能受惠人民幣匯價上升。雖然人民幣匯價近年持續升值，但基於國際經濟情況多變，未來難以保證人民幣匯價能持續維持增值；另外，即使人民幣兌港元匯率保持穩定，但亦可能因買賣人民幣之匯價，而未能因債券到期時取回等值之港幣。

一、匯率風險：利率上升或會引致債券價格下跌。

二、流通量風險：人民幣債券現時流通量不高，二市場或不能提供對持有者有利的價格作買賣。

三、利率風險：利率上升或會引致債券價格下跌。

熊貓債。投資人民幣債券的優點，在於人債一般較港債有更高的孳息回報，部分非政府發行的債券平均孳息率達 4.5%，加上市場預期人民幣匯價仍有升值空間，故收息之餘亦可帶來潛在回報（匯價上升），因此亦可視為分散投資之其中

一項工具。雖然回報看似相當吸引，但亦要留意相關之風險。當中較大風險主要來自以下三方面：

一、匯率風險：利率上升或會引致債券價格下跌。

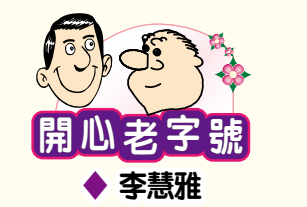
二、流通量風險：人民幣債券現時流通量不高，二市場或不能提供對持有者有利的價格作買賣。

三、利率風險：利率上升或會引致債券價格下跌。

三、利率風險：利率上升或會引致債券價格下跌。

熊貓債。投資人民幣債券的優點，在於人債一般較港債有更高的孳息回報，部分非政府發行的債券平均孳息率達 4.5%，加上市場預期人民幣匯價仍有升值空間，故收息之餘亦可帶來潛在回報（匯價上升），因此亦可視為分散投資之其中

一項工具。雖然回報看似相當吸引，但亦要留意相關之風險。當中較大風險主要來自以下三方面：



夏日最佳涼拌

麵食之一，蕎麥麵分為多種不同的款式，包括：田舍、知床等。在日本到處很容易找到蕎麥麵的專門店，但香港的專門店卻寥寥可數。今期為大家介紹的，是位於大角咀的一間蕎麥麵專門店。這店提供田舍蕎麥麵，即以原粒蕎麥籽製造的蕎麥麵，口感彈牙。

蕎麥麵一般以冷或熱的方法進食皆可，當然在夏日炎炎，進食蕎麥冷麵會令人透心涼，給你清新的感覺。一般冷麵會配上蛋絲、冷麵醬油、芥末、葱、紫

菜絲等等，而每一間食肆都有自己的風味，配上不同的配料給顧客享用。

這間店的熱湯蕎麥麵亦很吸引，除了麵質可口，他們泡製的湯底亦很清甜，即使是熱食亦相當清新。他們有一個更特別的蕎麥麵食法，就是炸蕎麥麵，口感很特別。除了蕎麥麵，他們的這個蟹柳炒飯亦很出色，味道剛好，飯的質感亦很好，亦不油膩，老友記有機會亦不妨一嘗。

日田蕎麥處
地址：大角咀海庭道 18 號奧海城二期 G 樓 G33 及 35 舖
電話：2271 4253

