



吳志東

# 創傷後壓力症

**年**初時，梁女士不慎從巴士上層跌落下層，導致身體多處骨折。身體的創傷，加上需要多次往返醫院覆診及接受物理治療，舟車勞頓，令她苦不堪言。這次意外後，梁女士十分害怕乘搭巴士，對於巴士司機她更會有一份莫名的憤怒，因為她認為如果司機能夠小心駕駛，便不會禍及自己。此外，梁女士更常常夢見自己從巴士上層跌下和失足跌入黑暗深坑，導致她睡眠中斷，嚴重地影響她的睡眠質素。而據她表示經常看到一些閃影，令她反覆重回創傷情景之中，使她感到非常焦慮及困擾。後來，經醫生

評估，證實梁女士患上了「創傷後壓力症」。有部份人在經歷過災難性創傷後，在情緒、行為及身體上會產生困擾不安，例如：天災、戰爭、暴力襲擊、交通意

外、目睹謀殺或曾受重傷等事件的人士，容易出現：閃影、惡夢、退避；這種情況可持續一個月，甚至更長時間。一般而言，女性患上

創傷後壓力症比男性多；患者經常會重現創傷性體驗，例如：在惡夢或回憶中反覆重回創傷情景中；患者越逃避，越容易回想到創傷的情景；更會出現難以入睡或失眠；患者在精神上會出現過度警覺或感情退縮疏離，神情麻木，甚至感到絕望、抑鬱、急躁和發怒等；身體上則會出現頭痛、胃痛、肌肉疼痛、頭暈和胸口痛等。治療方法包括：藥物治療，如：處方抗抑鬱藥物。心理治療方面，包括：認知行為治療——指導病人面對及如何控制負面情緒，從而改善情緒及行為問題。眼動身心重組療法 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR) 透過讓患者眼球快速轉動這個方法，來幫助大腦正常的資訊處理、理解創傷，減輕痛苦。

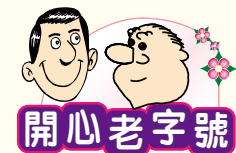


水禾田

**什**麼是藝術，美好的事物就是藝術。  
中國貴州省有許多不同的小數民族，各有自己的生活和文

# 藝術

，各有自己的特色，我喜歡她們的服飾和飾物，很獨特和很藝術。  
不知道你喜歡這套衣服嗎？感覺些什麼呢？



李慧雅

**到**酒樓飲茶吃點心，一般都是周日與一家人敘會的一個好去處。廣東人特別喜歡與家人、朋友飲杯茶食個飽，輕輕鬆鬆、隨心地與朋友或家人傾計及聚一聚。到酒樓飲茶的好處莫過於各自可以叫自己喜愛的點心，因此越多人飲茶便可叫更多不同款式的點心作選擇，所以一般最少四人以上，才會到酒樓飲茶。但今次介紹的點心專門店無論你是三個或兩個人，甚至是一個人，都很適合去。

點心專門站，顧名思義是專門提供點心的食肆，今次介紹的嘉豐點心專門店雖然座位不及酒樓多，但點心紙上所提供的點心卻不比酒樓少，由蒸點類、煎炸類及甜品類都有供應。很多顧客到來都會品嚐他們的蒸飯，如鳳爪排骨、臘味飯、雲耳蒸雞飯等，但我較為喜歡的是鹹魚肉餅飯，



# 兩件

皆因它的鹹魚份量夠之餘，肉餅的口感非常好，香滑又彈牙再配上原盅蒸的飯及自製甜豉油，十分美味。

所有點心除了是自家製的，亦都是即叫即蒸的。豉汁蒸鳳爪的水準比其他酒樓的製作出色得多，因為一般酒樓的鳳爪都會很油膩賣相不太討好，但這裡的水準卻很高，好味之餘賣相亦佳，而且不油膩。另一筆者推介這店的原因是因為這裡所有點心不收加一服務費之餘，每位茗茶也只是三元，營業時間更是由早上七時至凌晨二時，早茶宵夜皆宜。

**嘉豐點心專門店**  
地址：九龍城啓德道 19 號地下  
電話：2382 1298



阿虫

# 由中環街市西望皇后大道中



鄭寶鴻

**約**1968年。可見一駛入租庇利街的巴士。巴士背後有永安和楚記燒腊、陳春蘭茶莊及余仁生藥行。正中可見位於機利文街口，「小杭公龍泉酒家」的招牌，最高的是廣安銀行大廈。

左方亦有多間名店，包括腊味家的「廣洲（不是州）」、金菊園及華豐。還有九龍醬園，天香及華生茶莊。華

生的西鄰是老牌的利安表行及第一代蓮香茶樓，以及氣派一流的金城酒家。當中亦有位於 112 號門牌的永隆銀行。

左方是位於閣麟街口，由永春堂藥行改建的三陽南貨醬園。

三陽及華豐的樓宇於 1992 年被拆卸，以架設登山扶手電梯，於 1994 年落成。



圖為約 1968 年的皇后大道中。