

589

2025
9.17



健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

黃淑蔓

挑戰即興拍床戲
MV

07



氣爆害死人 外洩有徵兆
禁、關、推、離 4 字自保

03

《現在撥打的電話》
蔡秀彬 短髮髮型推薦

11

營養師揭「10 大低 GI 食物」
減肥不挨餓、血糖血脂一起降

13

足部護理評估表
低於 45 分要小心

15



03



13

明報

MING PAO DAILY NEWS

Health 目錄

健康話題

氣爆害死人 外洩有徵兆
禁、關、推、離4字自保

03

名人美顏館

黃淑蔓 挑戰即興拍床戲 MV

07

健與美

《現在撥打的電話》 蔡秀彬
短髮髮型推薦

11

有營食譜

營養師揭「10大低GI食物」
減肥不挨餓、血糖血脂一起降

13

健康有道

足部護理評估表 低於45分要小心

15

有問醫答

月經量過少
為不孕警訊

17

生活智慧

大S驟逝 家屬面對五種反應
自我調適抒發哀傷

18

醫學角度

發燒 (Fever)

20

男女性

離婚後成為炮友是好是壞？

22

生活廣場

24



下期出版日期：2025年10月1日

MING PAO NEWSPAPERS (CANADA) LIMITED

5368 Parkwood Place, Richmond, B.C., Canada V6V 2N1

電話：604-231-8998 傳真：604-231-9881 網址：www.mingpaocanada.com/van

Healthy Living is published and printed 52 times per year by Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd., 5368 Parkwood Place, Richmond, B.C., V6V 2N1. Subscription Price \$99 per year plus mailing charges. Single Copy Canada \$1.99. For subscription inquiries and single copy sales, please call +1-604-231-8998 or e-mail circulation@mingpaovan.com



台灣新光三越台中中港店發生氣爆意外，消防隊初步勘驗，懷疑可能是瓦斯氣爆，疑似12樓美食街施工拆卸裝潢引發瓦斯氣爆釀重大傷亡，已知4人死亡、26

人輕重傷。為了避免氣爆憾事發生，平時預防瓦斯外洩相當重要，不論在公共場所或是住家聞到瓦斯味，遇瓦斯外洩，一定要謹記「禁、關、推、離」4字自保。



氣爆害死人 外洩有徵兆

禁、關、推、離 4字自保



如果不幸遇到氣爆，工業安全衛生協會建議，第一時間應當馬上趴下臥倒、背向爆炸點，雙手保護頭部，最大程度降低爆炸時所受傷害。爆炸完後應儘快離開現場，避免二次災害。離開時，儘量避開窗戶、柱子、玻璃等，儘量保持冷靜、掩住口鼻、降低身體高度、快步離開。一旦聞到瓦斯氣味，應謹慎遵照「禁火、關氣、推窗、Call out」等4步驟，禁止使用任何火源及電器，關閉所有瓦斯氣體開關，輕輕推開窗戶讓空氣流通，並立即至戶外撥打電話通知911及負責之瓦斯公司派人協助。



瓦斯外洩徵兆有哪些？

瓦斯本身是一種無色、無味、無臭且無毒的氣體，但因其易燃的特性，要是遭到火源引燃，就有可能發生爆炸並造成傷亡。想要確認瓦斯是否外洩，可從嗅覺、視覺、聽覺、觸覺四個面向查看：

- 嗅：爲了提醒民衆瓦斯外洩，瓦斯當中大多會摻有臭氣，聞到不尋常的臭味時，務必提高警覺。
- 視：瓦斯外洩時，空氣會形成霧狀白煙。
- 聽：瓦斯外洩時，會發出嘶嘶的聲響。
- 觸：將手靠近瓦斯外洩的漏洞，會有涼涼的觸感。

另可在關閉瓦斯爐後，檢查天然瓦斯表最末位數是否有所轉動，如果發現跟原始刻度不一，有可能就是瓦斯外洩的徵兆。或者可以用刷子將肥皂水輕輕塗抹在疑似漏氣處，觀察氣泡是否變大，若有，即爲漏氣的警訊。但要謹記，切勿用點火的方式檢驗瓦斯是否外洩，以免引起爆炸。

瓦斯外洩原因是什麼？

工業安全協會解釋，當空氣中液化石油氣濃度達到1.95%~9%，這時如果有火源引燃，便會造成瓦斯爆炸。而常見導致瓦斯氣爆的原因包括：

- 器具故障：瓦斯爐具故障，或是瓦斯皮管磨損、老舊、遭老鼠咬破。
- 人為疏失：瓦斯未確實關閉，以致瓦斯不斷外洩，並遭火源引燃。

- 孩童把玩：兒童出於好奇，可能在大人未注意下，玩弄瓦斯開關，意外讓瓦斯外洩。
- 惡意行為：惡意人士故意打開瓦斯開關，使瓦斯外洩後，又蓄意引爆。

瓦斯外洩怎麼辦？

假設不幸發生瓦斯外洩，消防署呼籲，應採取「禁關推離」緊急處置四步驟：

- 禁：禁止開關抽油煙機、電燈、電扇等任何電器，或是插、拔插頭，防止電器產生火花，引起爆炸。
- 關：關閉瓦斯總開關。
- 推：輕輕推開門窗通風，讓瓦斯味飄散出去。
- 離：盡快離開事故現場，到戶外後再撥打911報案，並請瓦斯公司派員處理。





華隆海產有限公司
WAH LOONG LTD.
 Importer, Exporter, Wholesaler & Distributor



特設 "Walk in Cash & Carry"

歡迎顧客到華隆選購

另設冷凍存倉業務，詳情歡迎諮詢

專營高級急凍海產、各地進口冰鮮海產及雜貨，
 一應俱全，自設廠房，貨源充足，價廉物美。

• 歡迎餐館及超級市場惠顧 •

**歡迎
團購**

**海產含豐富
蛋白質，
有益身心**

華隆提供健康
 冰鮮食品，食得健康，
 食得開心又放心。

• 特許海產證出口中國 歡迎查詢

去頭特大黑虎蝦
 Headless Jumbo Black
 Tiger Prawns



加拿大煙熏三文魚



4件有殼鮑魚
 4 pcs shelled abalone
 and also 8 pcs unshelled
 abalone
和八隻有殼鮑魚



泰國香米
 40 lbs

**加拿大
"船長"牌
大帶子**
 10-20, 20-30,
 30-40, 40-50
 FAS - Frozen at Sea



**日本
北海道帶子**
 U12, 10-20, 20-30



青口



加拿大龍蝦尾
 (由大至細都有)

銀雪(黑)魚扒
 Black Cod Steak, FAS,
 10 lbs per case



**黃鰭吞拿魚扒
及
Tuna Cube**



**獨家代理
荷蘭產
"風車牌"
生粉&粟粉**



**XL (特大)
L (大) 響螺**



泰國/越南去頭虎蝦
 Thailand or Vietnamese Black
 Tiger Prawns 13/15 & 16/20



鮮味生抽 12x500ml
海鮮醬 12x397ml
熊貓蠔油 6x5 lbs
芝麻油 12x207ml
叉燒醬 12x397g
桂林米粉 60x400g

以及冬菇、腰果、髮菜、玉米筍等乾貨請電話或親臨詢問。
 *以上貨品均按每箱批發價出售，售完為止。



**韓國冰鮮
大蠔肉**
 Korean Frozen
 Jumbo Oyster Meat



去腸去鱗冰鮮鯽魚
 Tilapia GGS VP



加拿大海捕小包裝
 Sockeye Smoked Salmon
 85g per bag



**鳳尾蝦
(有尾蝦肉)**



南美超大龍蝦尾
 5oz and 9oz
 South America Warm Water
 Lobster Tails



「清水牌」北極貝
 LL



急凍冰鮮金倉魚
 Frozen Fresh
 Golden Pompano



**墨西哥特巨
暖水薄殼龍蝦尾**
 每條由 24oz 至 30oz，
 即是 1.5 至 2 磅一條

更有煙三文魚、虎蝦、
 白蝦等。售完即止。
 詳情可致電查詢



5388 Parkwood Place Richmond, B.C. Canada V6V 2N1 | Tel : 604.273.1688 | Fax : 604.273.2229

Facebook: Wah Loong www.facebook.com/wah.loong.5

Website: wahloongltd.com

Twitter: Wah Loong Seafood X.com/wahloongltd

Email: wahloongltd@telus.net

瓦斯氣爆受傷該如何處理？

萬一遭遇瓦斯氣爆，造成皮膚燒燙傷，應將未破皮的燒燙傷傷口，以「沖脫泡蓋送」口訣處理，愈早沖洗傷口復原愈好，皮膚受傷程度與深度也會降低。

- 沖：用流動的自來水沖洗傷口15～30分鐘，降低皮膚表面熱度。倘若無法使用自來水，可以用冷敷替代。
- 脫：在水中小心剪開或去除傷口上附著的衣物。
- 泡：持續以冷水浸泡傷口15～30分鐘。
- 蓋：覆蓋乾淨的浸溼衣物、毛巾或無菌棉布在傷口上。
- 送：盡速送往鄰近醫院治療、處理。

一定要記得，千萬不能爲了降溫，在燒燙傷部位上塗抹乳液、牙膏、消炎粉、沙拉油、醬油等物質，因爲這樣的做法，不僅無法幫助傷口散熱，還會增加感染風險。同時，起水泡的傷口也不應弄破，否則可能導致傷口感染。

預防瓦斯外洩該注意什麼？

防患未然，消防署提醒，預防瓦斯外洩可以從下列要領著手：

- 定期檢查瓦斯的橡膠軟管，發現龜裂、破損、老舊時，就應趕快請專業人員更換。
- 不要讓孩童有機會碰到或玩弄瓦斯開關。
- 煮湯時鍋子不要盛裝太滿，以防湯汁溢出、熄滅火焰。
- 瓦斯爐使用完畢後，應關閉瓦斯爐開關。

除此之外，使用瓦斯爐時，亦應留意遠離火源與易燃物。

保持清晰的瓦斯表

這個冬天保護家人

隨着安大略省各地的雪和冰持續增加，瓦斯公司呼籲所有顧客保持他們的瓦斯表和電器通風口清除。阻塞的電表或通風口不僅僅可能讓你的暖氣中斷，還可能導致一氧化碳中毒、氣體洩漏和系統故障。

爲了確保你的安全，請記住幾個關鍵安全提示：



使用刷子或掃把輕輕地去除雪，絕不使用利器。

不要在電表或通風管上鏟、耕地或吹雪。

注意不要用吹雪機撞到你的米表。

永遠不要踢你的瓦斯表或通風管道以清冰雪。

去除冰塊或滴水。

如果你注意到無法安全地移除冰塊，請致電1-866-763-5427尋求協助。

黃淑蔓

挑戰即興拍床戲MV

黃淑蔓（Feanna Wong）素來以清新的形象和細膩的音樂風格受到樂迷喜愛，近年來她在樂壇的發展更趨多元化。2025年，全新作品《留在你我在的腦海》亮相，這次MV不僅挑戰感情戲，更首次嘗試大膽親密接觸的表演風格。一直以清新形象示人的Feanna，突然展現性感一面，在社交媒體大方分享三點式泳裝照，引爆網絡熱話。雖然自認體能差，在加入女團後兩年「地獄式訓練」更讓她日日爆喊，但在今年初，更是運動上癮，同網民大玩健身挑戰。



Feanna 2025年首支派台作品《留在你我在的腦海》MV正式上架。這次邀請到有「翻版陳柏霖」之稱的王耀宏擔任男主角，兩人在鏡頭前展現大量甜蜜互動，甚至有即興的床戲場面，讓黃淑蔓笑言：「原來風景咁美好，以後拍MV都要搵靚仔做男主角！」然而，這首歌並非單純的愛情小品，而是描繪一段有毒關係的拉鋸，充滿張力與矛盾。

MV導演Sheng Wong以電影感十足的畫面展現故事，結合浪漫與刺激，從剃鬚、拖手、淋雨的深情時刻，到激烈的爭吵、摔東西，甚至開槍追殺，讓整部作品充滿戲劇張力。黃淑蔓原本對親密戲感到緊張，甚至曾因太過投入情境，誤以為會與王耀宏接吻，但最終氣氛被兩人「鼻貼鼻」的搞笑畫面破壞，親吻戲未能成真。至於床戲部分，王耀宏笑言是「臨場加戲」，本來只需露出肩膀，最終卻半裸上陣，讓黃淑蔓害羞得目不斜視，只能用被子掩飾尷尬。



這次拍攝對Feanna而言是一個重大突破。她透露自己私下十分抗拒與異性有肢體接觸，連健身教練都是女性，因此這次拍攝對她而言是一次全新挑戰。然而，經過戲劇課的訓練，她成功投入角色，呈現出一場充滿糾結與激情的虐戀故事。

禾桿田珍珠 身材好到不得了

一直以清新形象示人的Feanna，亦有罕見展現性感一面，讓不少網民驚嘆她的好身材原來藏而不露。趁著夏日餘韻尚存，她抓緊機會，在社交媒體大方分享三點式泳裝照。高角度鏡頭下，她的完美曲線更顯突出，悠然地坐在沙灘上擺弄水泡的動作，慵懶愜意的模樣為畫面增添幾分度假氛圍，瞬間掀起網





絡熱議。

由於過往甚少以此形象示人，照片一經發布便引來熱烈討論。網民紛紛大讚她散發獨特魅力，更有人戲言：「既然條件這麼好，何不開啓每日一水著系列？」甚至笑稱：「終於找到新的手機Wallpaper！」

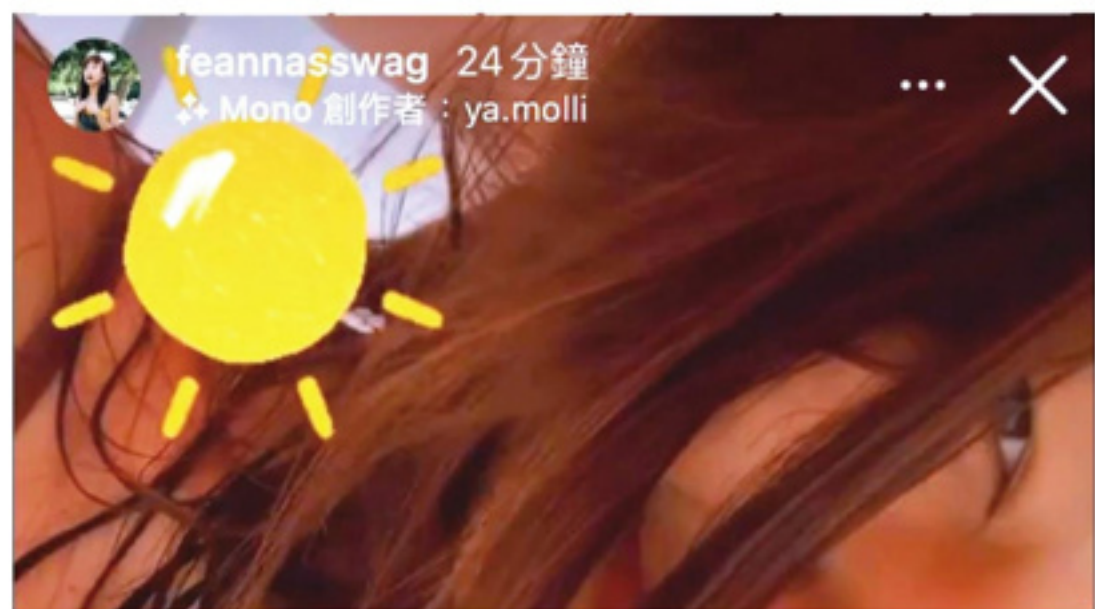


曾因體能不足感到吃力

「地獄式訓練」讓她進步不少

香港心臟專科學院舉辦「世界心臟日 心臟健康嘉年華」，前財政司司長曾俊華、藝人薛家燕、歌手黃淑蔓、雲浩影及梁釗鋒皆應邀出席。黃淑蔓坦言，早前拍戲時曾因體能不足而感到吃力，難以跟上訓練，讓她意識到應開始加強鍛鍊，以免未老先衰。

Feanna在女團Me&出道時，自認體能極差，經歷兩年嚴格訓練後才逐步提升。「剛開始受訓時，我經常運動不達標，連累隊友要加操，真是日日辛苦到爆喊！」她笑言當年的「地獄式訓練」讓她進步不少，如今已能輕鬆應對舞台挑戰。在今年初，更在社交媒體和網民大玩健身打卡Challenge，挑戰今年跑足1000分鐘。





除了個人新作，Feanna早前以女團Me&成員身份出席活動，談及出道歌《Eye To Eye》推出全新Dance Version，她興奮表示這次演出背後付出了不少汗水。「當日拍攝真的很辛苦，原本沒想到陽光這麼猛烈，我還穿了鏤空設計的衣服，結果曬得全身斑斑點點，像隻乳牛一樣，甚至有人誤以為我被家暴，滿身瘀傷，真的太搞笑了！」

近年來，Feanna的個人事業亦發展迅速，展現更成熟的音樂風格。天生擁有蜜糖色肌膚的她笑言，曬後很快就能恢復原本的膚色，並自嘲身體的「最大優點」是吸收能力驚人，吃東西後立刻見效，因此必須時刻保持體態。她坦言，減脂不僅讓外型更好看，對健康亦大有裨益，讓她在舞台上能展現更完美的狀態。

14歲成香港電影金像獎最年輕得主

Feanna年紀輕輕便在樂壇斬露頭角，14歲時已憑電影《那一天我們會飛》主題曲〈差一點我們會飛〉奪得第35屆香港電影金像獎最佳原創電影歌曲獎，並獲叱吒樂壇流行榜頒獎禮生力軍歌手銅獎，成為該頒獎禮最年輕的得主。2019年，她推出單曲〈Dream My Dreams〉，旋即登上各大流行榜三甲位置，展現驚人潛力。

雖然年紀輕輕，但時至今日，Feanna踏入樂壇已有近十年，早已成為寰亞音樂的「師姐」級人物。承接上年的驚人熱度，她再以驚人速度派歌，短短半年內推出三首新作，連她自己 also 感到意外。她笑言這種密集節奏反而讓她重新適應工作步伐，擺脫前陣子的迷失感，現在只覺得開心和感恩。

《現在撥打的電話》

蔡秀彬

短髮髮型推薦





《現在撥打的電話》無疑是近期討論度最高的韓劇，被譽為是「一追淪陷」的必看好劇！飾演女主角的韓國女星「蔡秀彬」，在《現在撥打的電話》的亮眼演出也讓網友大讚：「終於被看見了！」、「要準備爆紅了！」蔡秀彬清新可人的氣質搭配中長髮太無敵，也讓人忍不住想起短髮造型的蔡秀彬，根本是心型臉、顴骨較大族群的最佳範本，趕緊來看！

一刀切短髮

乾淨俐落的一刀切短髮真的不挑人！一刀切短髮要好看，關鍵在保持髮絲的「直線感」，因此髮型輪廓線條平直整齊、髮型層次極低、髮量帶有厚實感沒有碎髮、髮絲有光不毛躁，重點是長度一般落在「嘴角以下、肩膀以上」，若擔心顴骨會過度明顯，可以像蔡秀彬一樣，透過「瀏海」做變化，小臉又好看！比起完全蓋住額頭的瀏海，心型臉、顴骨飽滿的人更適合「若隱若現、能看見額頭」的瀏海，且瀏海兩側的長度要略蓋過顴骨，避免有「框住」顴骨的感覺，就能完美駕馭俐落的一刀切髮型，帥氣俐落的同時還多了些許甜美感。

內彎短髮

覺得一刀切短髮太過俐落？那不妨試試這款內彎短

髮！整體來說，一樣強調髮質柔亮不毛躁、髮絲線條多為「直線」、短髮長度落在下巴處，不過在髮尾的部分有做一點點的內彎，增添柔和、親切感，是一款更為日常的短髮髮型。

這也是一款很能轉換風格的短髮，百搭各個場合！只要在瀏海部分做變化即可，不論是上面的空氣瀏海抑或是這款帥氣旁分，都能依據風格自由切換。需注意的是，這樣的短髮髮型要留意髮根的立體度，若過度貼近頭皮、扁塌，反而會讓臉看起來有放大的感覺。

日系蓬鬆短髮

想要蓬鬆可愛感，蔡秀彬這款日系短髮必須試試！頭髮長度在嘴角與耳垂之間，透過立體的捲度，創造出圓潤的頭型與日系可愛感，加上髮型整體層次較低，不僅適合心型臉、顴骨較高的人，還很推薦髮量較少的人，有感增加視覺髮量！

這款短髮也尤其適合綁公主頭，太可愛啦！綁的時候注意別抓太緊，讓髮根的地方有蓬鬆感，這樣跟整體的捲度會搭配得更好、風格更一致！





營養師揭「10大低GI食物」 減肥不挨餓、血糖血脂一起降

作者：張語希營養師



你是不是常常在減重的路上覺得肚子餓，感覺怎麼吃都吃不飽呢？別擔心！其實，只要選對食物，控制體重也能輕鬆無負擔！今次就來告訴大家低GI（升糖指數）食物的好處，讓你飽足又健康！

GI值又名升糖指數，是衡量食物影響血糖的數據。高GI食物會讓血糖迅速飆升，之後再快速下降，這也是為什麼吃完不久就容易餓。低GI食物則讓血糖緩慢吸收與釋放，因此血糖穩定度好，就不容易吃過量。



低GI食物的好處

- **穩定血糖**：低GI食物讓血糖穩定上升，幫助穩定血糖波動。
- **控制體重**：釋放能量的速度慢，讓你保持長時間飽足感，減少餓肚子的情況，避免過度飲食。
- **支持心臟健康**：研究顯示，低GI飲食有助於降低血脂，進一步保護心臟。

常見低GI食物推薦

- 燕麥（GI值 55）：含有可溶性纖維，有助於降低膽固醇
- 糙米（GI值 50）：高纖維且含維他命B群，延長飽足感
- 蘋果（GI值 39）：高纖低GI水果，穩定血糖
- 胡蘿蔔（GI值 35）：富含β-胡蘿蔔素，對視力有益
- 綠豆（GI值 31）：富含膳食纖維和抗氧化劑
- 黑豆（GI值 30）：植物性蛋白質和纖維的來源
- 紅豆（GI值 29）：高膳食纖維，增加飽足感
- 番茄（GI值 15）：含茄紅素，有抗氧化作用
- 菠菜（GI值 15）：豐富葉酸、維他命A和C
- 杏仁（GI值 0）：健康脂肪和維他命E的來源

小提醒：即使是低GI食物也要適量攝取，搭配均衡營養才能達到最佳健康效果。



糖尿病患者往往因微小病變而引發嚴重併發症，其中「糖尿病足」便是一個典型例子。

在糖尿病人群中，糖尿病足的發生率不容忽視。據「國際糖尿病聯盟」統計，約有15%的糖尿病患者屬於高風險群，其中5%已深受其折磨。最令人憂心的是，糖尿病足的最終風險是截肢，相關數據顯示，高達22%的患者可能面臨截肢的殘酷現實。



足部護理評估表

低於45分要小心

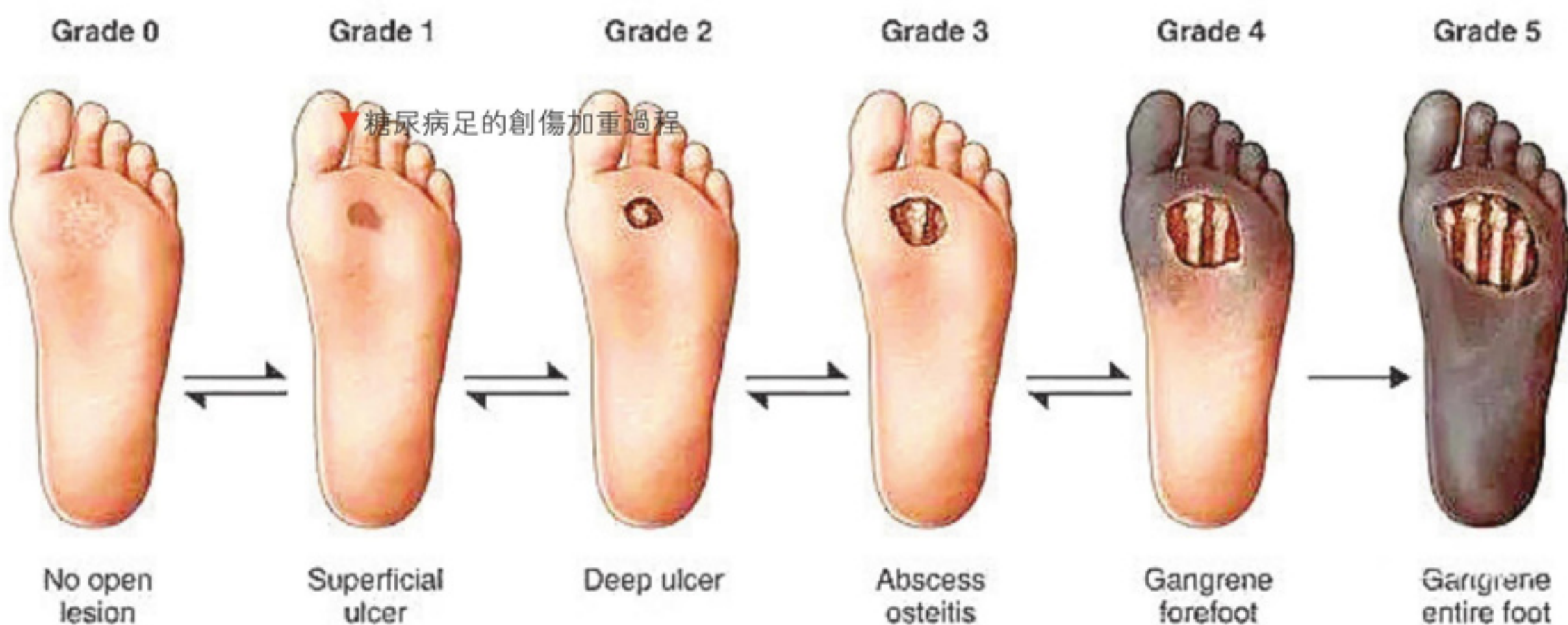
糖尿病足的病程越長，治療難度與醫療費用便越高，且效果相對較差。因此，及早發現並治療，才能用最低代價避免最嚴重的後果。

糖尿病足可防可控，關鍵在早期發現

雖然糖尿病足可怕，但只要及時察覺早期異常，便有機會預防與逆轉。糖尿病足的發展是一個循序漸進

的過程，在未達到最嚴重階段之前，仍有機會介入治療，避免截肢。

值得注意的是，早期治療不僅效果較佳，醫療費用亦較低，而一旦發展至中後期，醫療成本將倍增，治療成效亦大幅下降。因此，「早發現、早治療」是防治關鍵。



七大警訊，提醒您警惕糖尿病足

當雙腳出現以下異常，請提高警覺，並儘早就醫：

1. 小傷口兩天內無法癒合
2. 雙腳麻木，感覺像穿了厚襪子
3. 足部皮膚發涼或發紫
4. 行走時雙腳疼痛
5. 足部肌肉萎縮，甚至變形
6. 足背動脈搏動減弱或消失
7. 足底老繭增厚，甚至出血或變色

日常護理是預防糖尿病足的最佳策略

對於糖尿病患者而言，腳部的日常護理至關重要。國外研究人員根據糖尿病足的防治需求，制定了「諾丁漢足部護理評估量表」，糖友們不妨對照該標準，檢視自身護理習慣是否符合要求，及早改善，以降低發病風險。

糖尿病足並非無法避免，關鍵在於關注足部健康，及時發現異常，並積極採取預防與治療措施。

諾丁漢足部護理評估量表

這份「諾丁漢足部護理評估量表」能幫助糖尿病患者全面評估自身的足部護理習慣，以預防糖尿病足等嚴重併發症。

1. 您多久檢查一次您的雙腳

- A. 每天不止1次（3分） B. 每天1次（2分） C. 每週4~6次（1分） D. 每週1次或更少（0分）

2. 每次穿鞋前，您會檢查您的鞋子嗎？

- A. 經常（3分） B. 有時（2分） C. 很少（1分） D. 從不（0分）

3. 每次脫鞋後，您會檢查您的鞋子嗎？

- A. 經常（3分） B. 有時（2分） C. 很少（1分） D. 從不（0分）

4. 您多久洗一次腳

- A. 每天不止1次（3分） B. 每天1次（2分） C. 每週



- 4~6天（1分） D. 很少（0分）

5. 每次洗腳後，您會擦乾雙腳嗎？

- A. 經常（3分） B. 有時（2分） C. 很少（1分） D. 從不（0分）

6. 每次洗腳後，您會擦乾腳趾間的水嗎？

- A. 總是（3分） B. 經常（2分） C. 有時（1分） D. 很少/從不（0分）

7. 您會在腳上塗抹潤膚霜嗎？

- A. 每天1次（3分） B. 每週1次（2分） C. 每月1次（1分） D. 從不（0分）

8. 您是否經常穿露趾、容易損傷腳部的涼鞋？

- A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

9. 您是否經常穿合適尺碼的運動鞋？

- A. 經常（3分） B. 有時（2分） C. 很少（1分） D. 從

不（0分）

10. 您是否經常穿尖頭鞋？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

11. 您是否經常穿人字拖？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

12. 每次穿新鞋時，您會先試穿20–30分鐘，適應後再逐漸延長穿鞋時間嗎？

A. 總是（3分） B. 經常（2分） C. 有時（1分） D. 很少/從不（0分）

13. 您是否穿緊身褲襪、長筒襪或緊口襪？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

14. 您是否光腳穿鞋？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

15. 您多久更換一次乾淨的襪子？

A. 每天不止1次（3分） B. 每天1次（2分） C. 每週4~6次（1分） D. 每週少於4次（0分）

16. 您是否穿白色/淺色的襪子？

A. 經常（3分） B. 有時（2分） C. 很少（1分） D. 從不（0分）

17. 您是否在室內光腳走路？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

18. 您是否在室外光腳走路？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

19. 您是否將腳靠近火爐或電爐取暖？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

20. 您是否將腳靠近暖氣片取暖？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

21. 洗腳前，您會用水溫計或手來測試水溫嗎？

A. 經常（3分） B. 有時（2分） C. 很少（1分） D. 從不（0分）

22. 當您的腳有雞眼時，您會使用祛除雞眼的藥物、貼劑或塗劑自行處理嗎？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

23. 當您的腳起水泡時，您會自行處理水泡嗎？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

24. 當您的腳發生擦傷、割傷或燒傷時，您會自行處理傷口嗎？

A. 經常（0分） B. 有時（1分） C. 很少（2分） D. 從不（3分）

計分標準及評估結果

本量表根據糖尿病患者近期的足部護理行為頻率，總分範圍為0~72分，當得分<45分時，提示病人足部護理行為水平較低。

當得分<45分代表足部護理行為較差，應立即向醫護人員諮詢相關的足部護理知識，並接受進一步的足部健康評估。

當得分>45分表示您的足部護理行為較好，請繼續保持良好的護理習慣，並針對尚未做到或做錯的部分及時調整，以降低糖尿病足的風險。



大S驟逝 家屬面對五種反應 自我調適抒發哀傷

大S徐熙媛因感染流感併發肺炎，年僅48歲離世，令人相當不捨，同時大家也擔心妹妹小S徐熙娣、丈夫具俊曄等親人，面對悲傷的身心狀況。專家分析，每個人對悲傷的反應不盡相同，而身為旁人的我們，如果能夠適當支持、陪伴、幫助當事人調適，或許能比一句「要堅強」更加分。

精神科醫生楊聰財曾分析，至親驟逝可能讓家屬經歷5種歷程，先是震驚與否認，接着憤怒、內疚與自責、憂鬱與絕望、接受與調適等情緒。在這段過程中，家屬除了悲傷難過等情緒外，甚至還可能出現失眠、食慾不振等反應。



根據資料，此時建議採取一些行動，抒發哀傷情緒，由於每個人處理哀傷的方式都不同，選擇適合自己的方法即可，例如給自己一些時間來接納自己的情緒，或是和其他親友分享心情、讓情緒有個出口，當然也能透過運動，找到正向的自己；有些人尋求信仰支持，也有些人回歸工作崗位、維持人際關係，試着重建生活。

摯愛離世如何幫助悲傷親友？

靜靜陪伴做到這件事更加分

另一方面，旁人可以怎麼幫上



忙呢？心理師盧美姣談到，喪親者的情緒通常是混亂的，此時最重要的不是「開導」，而是透過陪伴，讓他們知道無論情緒如何變化，都有人在身邊陪着他們。

在喪親者經歷下述5歷程時，可透過以下方式陪伴他們：

1.震驚與否認：

家屬可能難以接受死亡的事實。此時，其他親友要避免過度使用「要堅強」、「時間會療癒一切」等可能帶來反效果的話語，以陪伴與耐心為主，靜靜地陪着對方吧。

2.憤怒：應傾聽他們的情緒，不要急於指責，或試圖「合理化」這種憤怒。

3.內疚與自責：例如「如果當時我能做得更好……」

等情緒可能導致家屬無法原諒自己，此時應鼓勵他們逐漸接受現實，明白無法預知或控制一切。

4.憂鬱與絕望：其他親友應特別關注家屬是否出現嚴重的心理健康問題，例如發現長期抑鬱，甚至有自殺念頭的話，別忘了盡早尋求專家求助。

5.接受與調適：每個人接受與調適的速度不同，不需強迫他們「走出悲傷」，應尊重對方的調適節奏，讓他們能慢慢適應沒有親人的生活，不要讓他們覺得悲傷是種不被允許的情緒。

撇除泛泛地關心，盧美姣心理師還建議，不妨實際給予幫助，也許是幫忙處理日常瑣事、準備簡單餐點，就算只是適時提醒對方休息等，這些實際的支持，都能幫忙減輕當事人額外負擔。



擔。

發燒 (Fever)

施明鍵醫生(Dr. Sze, Ming Kin)

(一) 發燒症狀

發燒通常是因為身體受到感染而作出的反應。正常的體溫是攝氏37度。幼年兒童探肛量度溫度比較準確。較年長的兒童，可以探測腋下，口腔和耳通道的溫度。攝氏41度以下的溫度，可能導致不適，但通常不會對身體造成傷害。超過41.5的溫度，對幼年兒童和年長人士，可能引發痙攣，損害腦部和內臟器官。必須儘快降溫，和找出致病的原因，開始正確的治療。輕微發燒，可以幫助提開免疫系統的抗病能力，而且大部分都會自動消退。溫度的高低並不代表感染的嚴重程度，患上腦膜炎，體溫可能不太高，還要觀察其他症狀。

發燒通常會感覺到身體不適、潮熱、出汗，可能會間歇發冷。我們通常建議父母親觀察孩子發燒的反應，不要只看溫度。如果孩子發燒，但沒有感覺到不適，行為和反應正常，不需要服用退燒藥。但若果孩子感覺到頭疼和身體不適，可以用溫水抹身，多喝水，和服用適當劑量的退燒藥物。阿司匹林可能引發不良的副作用，已經很少用來給小孩退燒。泰諾跟布洛芬是最常用的退燒藥，但必須按照標籤上建議的安全分量服用。如果發燒超過三天仍未退減，持續高燒超過40度，加上有發冷和顫抖，病情愈來愈嚴重，劇烈頭痛和頸部僵硬，都要儘快請醫生診治。

(二) 腦膜炎

腦脊膜是包裹大腦和脊髓的保護膜，腦膜包裹腦，包裹脊髓的部分是脊膜。腦膜炎是腦脊膜受到微生物感染，可以是急性或慢性。導致腦膜炎可能是病毒，細菌，或者其他微生物感染。非感染的原因包括癌細胞侵襲，蜘蛛網膜下出血，長期的發炎症狀，或藥物的

不良反應。因為腦膜炎發炎部位鄰近大腦和脊髓，如果不能夠儘快發現和治療，可能會造成永久的傷害，甚至致死亡。急性腦膜炎最常見的症狀是發燒，頭痛和頸部僵硬，不能夠屈伸。其他症狀包括頭腦昏亂、嘔吐、畏光、不能夠承受噪音。診斷兒童症狀比較困難，孩子會變得難以安撫、精神萎靡、食慾欠佳。如果皮膚下出現按下不消退的紅班，可能是受到腦膜炎球菌感染。

如果懷疑是腦膜炎感染，除卻例行的實驗室檢驗，確診的程序是脊椎穿刺，抽取腦脊髓液化驗和養菌檢查。立刻開始抗生素或抗病毒療程。皮質類固醇可以減少嚴重發炎反應造成的損害。如果不能夠及時治療，無法逆轉的後遺症包括失聰、腦積水、癲癇、智能障礙。腦膜炎球菌，肺炎鏈球菌是導致腦膜炎最常見的細菌。5歲以下的孩子可能受到流感嗜血桿菌B型感染。這些細菌感染都可以憑藉接種例行的兒童疫苗來預防。初生嬰兒的感染可能來自母體。如果有腦膜炎的症狀，要立刻請醫生診治。

(三) 呼吸道感染

每一年的2月到3月都是呼吸道感染的高峰期。很多華人都在農曆新年外出旅遊或回家探親。大量人群聚集，更增加疾病傳染的機會。大部分呼吸道感染都是因為受到病毒侵襲。流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒，都可能導致上下呼吸道的感染。其他病毒感染，例如腺病毒、副流感病毒、人類偏肺病毒都有上升的趨勢。大部分的上呼吸道感染，症狀都屬於輕微、鼻塞、流鼻水、咽喉疼痛、輕微咳嗽。下呼吸道感染會導致發燒、胸口疼痛、頻密咳嗽、氣速氣喘。流感症狀通常是突發的發燒、咳嗽、頭疼、肌肉酸

痛、渾身不適。新冠病毒也有類似症狀，但有輕微的症狀，也有嚴重的肺部感染。旅遊人士若果坐長程車或者航機後出現咳嗽、氣喘、心跳快速、呼吸時肺膜疼痛、缺氧，就要排除深層靜脈和肺動脈栓塞的可能性。

近來有人類偏肺病毒hmpv感染增加的報導。自從2001發現之後，世界各地都有感染的個案。年長人士、兒童、免疫功能較弱的人都比較容易受到感染。病毒是經過吸入打噴嚏和咳嗽釋出的飛沫，接觸分泌和污染的環境介面傳染。並沒有特定的藥物可以清除病毒，治療通常是舒緩症狀，補充水分。較嚴重的感染，可能需要提供氧氣和輔助呼吸。預防感染要注重衛生，配戴口罩，勤洗手，避免接觸患病的人，和避免到人多聚集的地方。

(四) 鏈球菌咽喉炎

大部分咽喉炎都是因為受到病毒感染，只有少數是細菌感染，通常是A群鏈球菌感染。鏈球菌也可以導致皮膚和傷口感染。15歲以下的兒童較多出現鏈球菌咽喉炎。常見症狀包括突發的咽喉疼痛、吞嚥困難、扁桃體紅腫、上有白班或條狀膿液、口腔後方出現紅色班點、頸部淋巴結腫大。發燒、頭痛、身體不適，兒童可能會有噁心嘔吐症狀。鏈球菌咽喉炎可以擴散，導致扁桃體周邊灌膿、鼻竇和中耳發炎。鏈球菌咽喉炎可能引發猩紅熱，皮膚從臉和頸部開始，出現大幅的紅疹，漫延到軀幹、手臂和腿。皮膚表面感覺粗糙，按下顏色會變淡。鏈球菌可以經過飛沫傳播，共用食物和飲料，也可以經手接觸將細菌帶進體內。

要確定咽喉炎是不是受到鏈球菌感染，可以做快速的咽喉抗原檢測，測試的靈敏度約70%。從咽喉抹取樣本做細菌檢測，可以確定90至95%的感染。治療的方法通常是服用盤尼西林類的抗生素，每天兩次到三次的10天療程。服用抗生素可以減短症狀引發的不適，

但最重要是減少傳播感染和預防嚴重的併發症。細菌引發的咽喉感染，可以導致咽喉膿瘍，需要切破引流。少部分的鏈球菌咽喉炎和猩紅熱，若果沒有適當治療，可能會引發風濕熱和腎臟發炎。風濕熱的發炎反應，會侵犯關節，心臟瓣膜，皮膚和腦部，造成永久的損害。

(五) 虐疾

虐疾是蚊子叮咬傳播的傳染病。蚊子叮咬虐疾患者時吸入帶有虐原蟲的血液，虐原蟲在蚊子體內繁殖，儲存在蚊子的唾液腺，在叮咬其他人的時候，就會將虐原蟲注入血液內導致感染。虐原蟲經過血液到達肝臟，在肝臟內潛伏，成熟後就會離開肝臟進入血液，感染血紅細胞，在血紅細胞內大量繁殖，釋出後繼續感染和破壞血紅細胞，和引發其他症狀。虐疾也可以經過母親傳染給未出生的孩子，輸血和共用針具傳播。

感染虐疾後，早期症狀跟流感相近。發燒、發冷、顫抖和冒汗。其他症狀包括頭痛、肌肉和關節疼痛、噁心、嘔吐和感覺疲倦。若果沒有適當的治療，數天後就會重復出現間歇性或周期性的發燒、發冷、顫抖和冒汗症狀。嚴重的感染可能導致脾臟腫大、黃疸、肝腎衰竭、肺水腫，侵入腦部會導至昏迷、休克和死亡。驗血可以發現血液內有虐原蟲存在。

治療虐疾要考慮感染虐疾的地區、虐疾的種類、症狀的嚴重程度、病人的年歲和身體狀況、和是否懷孕。部分虐疾對氯奎有抗藥性，所以近年多數採用以青蒿素為主的綜合療法，或其他綜合藥物療程。換血可以很快將寄生蟲去除，再加上藥物治療。如果要到疫區旅遊，除卻防蚊措施，可以考慮在出發前1至2天開始服用抗虐疾的藥物，持續服用到離開疫區後的7天。居住在疫區的孩子，可以接種預防虐疾的疫苗。



離婚後成為炮友是好是壞？



有些人認為離婚後仍能做朋友，好頭好尾，是兩個人成熟的表現；那麼離婚後變成炮友，是否意味感情還沒結尾？

「對於我同佢嘅關係，我有種幾混亂嘅感覺。離咗婚，原本係好清晰咁代表我哋嘅夫妻關係已經完咗，但係……唉，我都唔知而家我哋算係乜嘢？」她的欲言又止反映出她此刻在迷茫。

在她心目中，男人出軌只有「零次或無數次」。當她發現丈夫第二次出軌，她立即很清晰的決定分開。兩個月前，他們辦了離婚。

「有一晚，佢話想返嚟擺返啲個人物品同信件，我見佢未食飯，所以叫佢食埋飯至走。」

佢鍾意飲紅酒，唔知係咪飲咗酒人會放鬆啲，嗰晚我哋上咗床。」她說離婚前的一年，他們沒有性生活，分開後竟然意外的上了床。

「另一晚，佢又話上嚟擺嘢，跟住仲問可唔可以係到過夜？」他提出要求的一刻，其實雙方都意識到過夜有預期的其他含義。沒錯，那一晚他們又有Sex。由第一次意外地上床，漸變成有意識的約炮，他們現在是朋友還是炮友？

離了婚不是伴侶關係結束了嗎？就是因為沒有愛才分開，為甚麼還繼續有分手炮？

人是很複雜的動物，當沒有預期的事件發生之後，有時會有一股衝動，透過主動或被動配合令事件重現，心理學上稱為Re-enactment。

「做愛嘅過程到做完之後，你感覺點？」我問她。

「唔知係咪我哋唔再係夫妻，所以無咗佢出軌嘅感



覺，個人有啲輕鬆咗，做嘅時候都Enjoy，但做完之後，覺得好失落，而且嬲自己點解咁Cheap，要同一個對自己不忠、傷害自己嘅男人上床！」她說出了身與心之間的矛盾。

其實，她很清楚這個男人不再屬於她，她亦不能接受一個不專一的伴侶，但如果彼此不是夫妻卻又保持「約炮關係」，那她就不需要執著專一之餘，又可以享受到性歡愉。

對她來說，離婚是個逼不得已的選擇，並不等於她對他已經沒有感覺，也不代表她對感情關係沒有渴望。對感情仍未放下的她，好的性體驗會牽起一些美好回憶，也帶來一種像「沒有真正結束」的感覺，成為她受「失去痛症」影響下的止痛藥，可以繼續在結束的關係中找尋未結束的感覺。

分手炮，對她像是一種平衡，也導致更強烈的身心失衡。



作者：古錦榮（性治療師手記）

社會科學（輔導學）碩士、註冊社工、認可性治療師、認可催眠治療師，認可身心語言程式（NLP）執行師、MBTI十六型性格認可施測師、性格透視（Personality Dimensions）課程認可導師，曾先後從事家庭及婚姻輔導、男士輔導、童年創傷輔導及性治療服務。

Vancouver Closets Ltd.

溫哥華衣櫃工廠

華人衣櫃廠鼻祖



實現您的理想空間

自設廠房及陳列室 專營香港收口傢俬
專業訂造新舊屋衣櫃 合理使用空間
免費估價 · 品質保證

預約查詢 **604-728-5635**
#363-13988 Cambie Road, Richmond, BC

餐館卡座 傢俬翻新 影院軟包工程

承接

- 商舖、餐館、家居等皮、布藝沙發、牀頭板、卡座、椅的翻新及製造。
- 裝飾牆、吸音牆、牀面牀頭板等的軟包製作及安裝。
- 各種款式的座墊、抱枕、窗台座墊的縫製。

誠信專業，價格合理(國、粵、英)
778-887-2779 李生或 778-868-8798
電郵: Erwinli2016@gmail.com
網址: <https://www.facebook.com/erwinupholstery2002>

溫東按摩

特色指壓按摩，
全套服務令你
身心舒暢，
乾淨舒適，
泊車方便。

請致電

236-888-1652

美好園藝工程

45 年經驗 政府註冊 商業保險
土木高工、貼石、砌磚、院牆、
擋土牆、地磚、水泥、
露台、圍欄、花池、葡萄架、
假山、水池、涼亭、草皮、
花木、庭園維護、花園改造
新屋花園、花園設計
778-223-4688 李工

消閒按摩

專業服務溫市

102-3373

Kingsway 夾 Joyce

半個小時 40 元

電或短訊

672-699-6085

Home Renovation Construction (裝修工程)

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

Mr. Lo 盧先生

604-600-7800

內外油漆 無縫地板

浴室翻新 膠地板

廚房翻新 水電工程

牆地瓷磚 維修保養

30年經驗 · 香港師傅 · 忠誠服務

葵花窗簾

www.sunflowerdrapery.com

手機:

604-649-2172

Hunter Douglas 名廠百葉簾、
垂直簾、木簾、絲質百葉簾擋光
隔熱簾，款式華麗，廠價特惠，
精工製造各款豪華布簾，自設
工場，有保養，歡迎來料加工，
免費估價及安裝，詳情請來電，
部份窗簾大特價由 3-5 折起

專業屋頂庭院 室內裝修改建工程

更換舊屋頂 雨水管 房屋
外圍排水管(地下室滲水)
清洗屋頂及庭院 挖土
平地 做水泥路 水泥牆
花園 圍牆 鋪院磚 砍樹
專業標準施工 價格合理

電話 **778-898-4546**
(張師傅)

風水福地 私家花園

科士蘭獅子山
可放 2 壽棺或骨甕

售 **\$280,000**

私人轉讓，科士蘭辦理手續

604-849-8382

電工維修及安裝

政府牌照 20 年經驗

- 專長商業冷暖氣
- 餐館凍房
- 住宅熱吹風
- 地熱
- 鍋爐

信譽保證

604-825-7939 劉生

鐘藝 裝修公司

專業舊屋翻新工程

內地土屋圍水更不 鋁上蓋
外板庫頂欄電換 鋁陽光屋
油磁間更鋁工廚銅
漆磚隔換門程櫃門

免費估價

778-896-6728

司徒生

25 A CLUB 清潔服務公司

信心保證

最新高溫高壓大
型汽車洗地氈
機，註冊公司，
備有 200 萬免
責保險及勞工
保險，服務大溫
二十年，專業工、商、大廈及
住宅地氈清潔

604-782-8508

電郵: aclubcleaning@gmail.com

明記搬運

22 呎貨櫃 五噸升降
專業搬琴 裝卸貨櫃
公司送貨 大小搬家
清理雜物 20 年經驗

778-863-3802 黃

樹達裝修

廚房石枱面

廚櫃建造

內外油漆

瓷磚地板

水電木工

櫃門翻新改建

浴室翻新改建

政府牌照

604-377-0892 鄭

Good & Nice Painting

專業室內外油漆
也可專業安裝地板，
木工和裝修

說粵語也說國語

完工在美好和友善之中

請電或短信

604 773 3188

平價工程

花園整理，水泥、
磚、草皮，新屋鋪
磚、砌石頭，灑水
牌照，鋼筋水泥牆

778-709-0327