

圣诞派对等不到夫 赶回家惊闻车祸亡

单亲妈带大4女走出阴霾

陈昱嘉 报道
yujiatan@sph.com.sg
蔡家增 摄影

在家等不到丈夫一起参加圣诞派对，妻子先行赴会，没想到女佣突然来电话表示警察上门找家属，她匆忙赶回家，始知丈夫已经出车祸身亡，令她成了未亡人，从此独自照顾四个年幼女儿。

失去终身伴侣也许是生命中最大的打击，杨晏心（46岁）六年前就亲身经历这场噩梦。她日前接受本报访问时，虽称已经走出阴霾，但叙述当时得知丈夫遇害去世的那刻，双眼仍泛起泪花。

2015年12月尾，就在充满欢乐的圣诞节时期，她在家中等着丈夫接她一起参加圣诞派对，但丈夫迟迟不来。

她决定现行赴会，途中不断尝试联络丈夫，但他的电话打不通，使她越发着急。突然，女佣来电说警察来到家门，她一听就知道大事不妙。“我感觉时间好像停止了，眼泪开始流……”

当她赶回家时，警方通知她丈夫出车祸身亡，那时她脑袋一轰，什么都听不进，立刻跑到房间躺下，以为自己只是发噩梦。半小时后，她看到警方还在，才意识到丈夫真的离去了。“那一刻，我感觉我是世上最孤独的人。”

那时每天以泪洗面的杨晏心，连洗刷和吃东西都感觉无比困难，同时还要照顾四个女儿，当时她们最大的才12岁，最小的仅4岁。

谈到丈夫的车祸经过，杨晏心不愿多谈，因不想再回忆起那段往事的细节。

那段时期，她的大嫂也因乳癌去世，短短一年内失去两名亲人，令她不得不学会坚强生活，为了孩子也为了自己，她通过后通过教会朋友和单亲家长团体的扶持，开始疗伤的路程。

她欣慰地说，女儿们都懂事，不避谈父亲。“我会带她们去爸爸曾带她们去的地方，叫爸爸喜欢的食物，一起谈我们跟他的美好回忆。”



杨晏心走出人生低谷，如今通过服装生意给女性带来自信和欢乐。（蔡家增摄）

移居雅加达 拓展服装生意

丈夫发生意外的半年后，杨晏心带着孩子移居雅加达，离开伤心地，也到那里拓展生意。

半年后依旧走不出来的她，果断带着四个女儿移居雅加达，到那里拓展服装生意，新印两地跑，为生活和事业忙碌，压抑悲伤。

后来她遇到一名丈夫因病逝世的寡妇，对方介绍她参与复原计划，她从中学到必须给自己空间哀悼，才发现她的情绪一直被自己压抑。

扶持其他单亲妈妈

走过人生低谷后，杨晏心如今通过服装生意给女性带来自信和欢乐，同时参与团体扶持其他单亲妈妈。

杨晏心的父亲生前经营服装批发公司。她大学时父亲因癌症逝世，远在澳洲留学的她赶不及回来见父亲最后一面，心中存有遗憾，大学毕业后她完成父亲的遗



丈夫遇车祸前拍下的全家福照片。（受访者提供）

言，接手他的服装生意。杨晏心已经把生意扩展至名为“Rose of Sharon”的服装连锁店，生意最好时在本埠有七家分店。

充满正能量的杨晏心，目前也在单亲家长团体扶持其他妇女，用自己的故事给他们带来希望。



陈笃生医院高级社区营养师庄佩琳（左）定期跟进大巴窑老年居民林岳文的营养和健康情况，有时也会带他到附近的超市，指导他如何选择高钙面包等较健康食品。（严宣融摄）

大巴窑租赁组屋设咨询站 独居翁瘦剩40公斤 楼下营养师助增胖

独居大巴窑租赁组屋的林岳文（83岁）一度暴瘦至只剩40公斤。去年中，他在住家楼下的关怀机构乐龄活动中心，接受陈笃生医院社区营养师的评估，开始喝营养牛奶，胃口和食量逐渐恢复，也更注意饮食均衡。约半年后，他的体重增至48.5公斤，体力和精神也有改善。

国立健保集团2016年一项调查显示，60岁及以上的中区区长居民中，约15%营养不良或面对营养不良的风险，他们一般收入和教育程度较低。

陈笃生医院营养与饮食部主任及高级首席营养师林燕萍博士说，大巴窑面对营养不良风险的老年居民相对较多，因此这项走入社区为长者提供营养咨询的计划，便率先在这区展开。

为何长者会营养不良？大巴窑7巷第5座组屋关怀机构乐龄活动中心主管蓝荣光（32岁）观察到，不少独居老人并不常下厨。

“一个人要为自己煮煮有营养的一餐不容易，吃不完会剩下饭菜，所以许多长者宁愿到小贩中心打包，或吃快餐、白粥配罐头食品等简单的食物。一些长者没有牙齿，选择不吃较难咀嚼的菜或水果。也有一些较挑食……他们有时抗拒一些食物，也可能因患有疾病，导致没胃口，难以咀嚼或吞咽。”

林燕萍指出，长者胃口欠佳，若越来越瘦弱，胃部可能收缩，味蕾、免疫系统也可能退化。

“当长者的营养不良或不充足，除了免疫力变弱，身体功能变差，他们摔倒骨折、住院的风险也较高。一旦患重症或动手术，需较长时间复原。”

社区营养师在与长者接触的过程中，如果发现他们有经济、健康问题或面对其他方面的挑战，会同社区伙伴合作，确保他们获得及时支援。

营养师咨询站 将推广到更多社区

截至去年12月，社区营养师在大巴窑设立两个咨询站，对超过75名长者进行营养评估，发现了15名营养不良。其中12人接受帮助三至六个月后，逾半数的饮食更均衡，不但增重，整体健康也有改善。

社区营养师会向长者提供一对一咨询，并会根据情况所需，每周或每隔一个月或几个月重返咨询站，跟进他们的情况。对于卧病或不良于行的长者，营养师会定期家访。

关怀机构乐龄活动中心主管蓝荣光说，营养师开办的学习坊，让中心工作人员更了解长者的营养需求，同时也更懂得观察营养不良的表征，如体重锐减或太阳穴凹陷等。

陈笃生医院营养与饮食部下下来有意扩大“社区营养师咨询站”的合作模式，预计年底开始逐步推展至大巴窑更多社区，以及中区其他地区如宏茂桥，以及诺维娜、加冷和梧槽等。

投资中国市场 应从何评估?



胡澜文 报道
yuanwen@sph.com.sg

王太太听朋友介绍，不久前本地推出多一只中国主题的交易所挂牌基金（ETF），从未投资中国股票的她考虑是否投资中国市场。

但是近期市面上又有不少中国市场的负面新闻，例如中国政府对赴美上市的滴滴出行展开调查，收紧校外教育领域的监管，导致一系列中国股票大跌。

本期《精明小财神》探讨如何投资中国市场和相应的投资风险。

留意中国政策风险

林子聪提醒，中国政府为保障垄断权力或维护国家社会秩序，会施加监管带来政策风险。

例如，2018年当中国政府认为游戏行业对中国年轻人产生不利影响时，对腾讯实施了额外的监管，该公司的市值被抹去1780亿美元（2434亿新元）。蚂蚁金服IPO去年被喊停，当时政府认为这家金融科技公司的商业模式将导致消费者过度借贷并产生信贷泡沫。

此外，中美贸易战导致中国公司面临更大不确定性，不遵守美国监管机构规定

的审计要求的中国公司，美国ADR可能会从美国交易所退市。与中国政府和军方有接触和联系的公司也可能面临退市风险。

不过柯乐伊认为，投资者不应过分担心中国科技行业监管的加强，因为政府已表示，加强监管的主要目的是为了保障消费者，促进健康竞争和中国科技行业的长期可持续发展。

事实上，在过去的几年里，鉴于大型科技公司在经济和生活发挥的重要作用，美国和欧洲要求加强对这些公司的监管的呼声也越来越高。



- 美国挂牌的中国公司ADR
- 香港挂牌的H股
- 中国境内挂牌的A股
- 本地挂牌的中国公司
- 在中国有业务的新加坡公司
- ETF
- 单位信托



▲ 辉立证券ETF专员林子聪。

中国是仅次于美国的第二大经济体，若不投资中国市场，全球多元化的投资组合就不完整。不过，应该分配多少投资在中国市场呢？

FSMOne.com股票和挂牌基金研究部股票分析员柯乐伊说，一般采用国内生产总值（GDP）加权的投资组合，根据每个国家对全球GDP的贡献来决定。

2020年中国占世界经济的17%以上，以此类推投资者应将投资组合的20%分配给中国市场。

辉立证券（Phillip Securities）ETF专员林子聪说，对中国市场的曝险多少，取决于个人情况和公司基本面。由于贸易战和监管风险带来市场波动，投资期限较短的个人可能希望将小部分资本分配到中国股票。

▶ 在香港交易所挂牌的中国股票也称为H股，以港元计价。（档案照）

投资途径多

投资中国市场的选择包括个股、交易所挂牌基金和单位信托基金。

1. 个股

这包括在中国、香港、美国以及本地挂牌的公司股票。

在美国交易所挂牌的中国公司美国存托凭证（ADR）的优点包括交易成本低、流动性高、市场具深度、分析师报告详尽，以及交易所设有监管来保护投资者，但缺点是面对除牌的风险，和要支付ADR费用。

ADR费用定期支付给提供保管服务的代理银行，一般为每股1至3美分，详情需查阅个别ADR的招股书。

在香港交易所挂牌的中国股票称为H股，以港元计价。本地投资者向来可通过券商买卖

H股。优点包括低交易成本和高流通性，但设有最低投资额，市场深度可能不够深厚。

A股由中国境内公司发行，在上海和深圳交易所挂牌，以人民币认购交易。随着沪港通和深港通开启，本地投资者也可通过部分本地券商投资合格的A股。

林子聪指出，A股提供了其他交易所不具备的投资机会，但是交易成本高，也不是所有券商都提供这个服务。

此外，不少在新加坡挂牌的本地公司也在

中国拥有显著的业务，新交所也有挂牌的中国公司。

2. ETF

ETF提供了多元化的优势，消除了个别公司的风险。特别是被动管理的ETF，投资者能够以较低的成本分散风险。

柯乐伊推荐两个在香港交易所挂牌的ETF。iShares Core MSCI中国ETF追踪MSCI中国指数，包含了在中国境内以及香港挂牌的大市值和中市值公司，可获得中国市场的广泛曝险。

iShares恒生科技ETF则追踪恒生中国科技指数，包含香港挂牌的30只最大的中国科技股，可获得互联网、云端计算和电子商务领域的曝险。

她也建议投资者考虑工银南方东英富时中国国债指数ETF，收益率不错，和全球债券的关联度低。

林子聪推荐日前推出的利安一华侨证券中国领先挂牌基金（Lion-OCBC Securities China Leaders ETF），追踪恒生沪深港通中国80指数。该指数成份股是上海、深圳和香港交易所80只市值最大的中国股票，包含了旧经济和新经济公司。

他也建议投资者通过中国国债ETF平衡投资组合，如日兴资产管理一行新加坡中国国债ETF和工银南方东英富时中国国债指数ETF。

代码	名称	收市价	升跌	升跌率	成交金额
00700	騰訊控股	472.00	+38.20	+8.11%	227.18億
03690	美國-W	221.80	+26.40	+13.51%	94.48億
09988	阿里巴巴-SW	166.50	+14.40	+9.47%	84.32億
01024	快手-W	80.35	+10.55	+15.11%	37.33億
01810	小米集團-W	25.25	+0.90	+3.70%	34.31億
02800	盈富基金	26.24	+0.56	+2.18%	34.17億
09618	京東集團-SW	280.00	+36.40	+14.94%	33.85億
02269	藥明生物	121.70	+8.70	+7.70%	32.62億
01211	比亞迪股份	266.60	+4.20	+1.60%	27.28億
00175	吉利汽車	25.40	-0.20	-0.78%	22.53億