



影像傳情

◆ 水禾田



她的笑是由心裏傳遂，因為她滿足。抱着大大的南瓜。

原來知足會帶來喜悅，非常簡單，如果您也想快樂，從今天開始去學習知足……



打開心扉

◆ 吳志東

很多

定睛助入睡



失眠大致可以分為以下兩類：第一類是入睡困難，患者上床半小時後仍然遲遲不能入睡。第二類是睡不安穩，患者在睡著後，容易因為某些原因，例如：嘈音、上廁的需要原因，而在晚間醒來。最近，筆者訪問了一

者都受失眠的困擾，失眠令他們感到疲倦，對事物失去興趣，嚴重的甚至會影響情緒。

「定睛法」的步驟是：在上床後，先將視線集中在天花板的某一點上。然後凝視這一點，在心中告訴自己說：「我要放鬆自己，我要放鬆，再放鬆……」。不斷重覆這句說

些患失眠的病人，他們大都習慣了在晚間思前想後，以致難以入睡，這樣不但影響睡眠質素，更令到他們在日間感到十分疲倦。因此，筆者欲教各位一個簡單讓自己入睡的方法，這方法叫做「定睛法」。

話，期間保持雙眼的注意力集中在天花板，過程中可以眨眼。這樣持續進行5分鐘，便能夠更容易入睡。

方法後，表示這方法真的有效。就算他們晚間又醒過來，不知道如何是好的話，可以再次運用「定睛法」讓自己重新入睡。久而久之，他們的失眠困擾獲得了大大改善。

各位老友記，如果您正受失眠的困擾，不妨試一試「定睛法」協助自己入睡！



有很多朋友試過上述

筆者近年增加不少，但更多時間用於與投資者溝通之上。事實上，由於資訊發達，很多投資者已懂得在投資前做點「功課」，但有一老問題卻依然未有學懂，就是亂信「貼士」。「貼士」當然有準的時候，但命中率卻奇低，而筆者亦一直不主張這種投資方式。

另外，有較多的情況是：有「老友記」買入一隻股份（有時候連上市編號或公司名也記錯），而買入原因可能只是「人云亦云」。當再問他/她是否知道公司業務做什麼時，十居其九均表示不清楚；個別可能知曉公司業務，但卻是只知其一而不知其二。到最後，原先打算「短炒」，最後卻要變作



投資之道

◆ 史丹利

投資可以很簡單

連公司業務也搞不清，那憑什麼值得「真金白銀」去進行投資？有投資股票經驗的各位老友，應該知道去年中市場曾熱炒新材料股份，但事實上又有

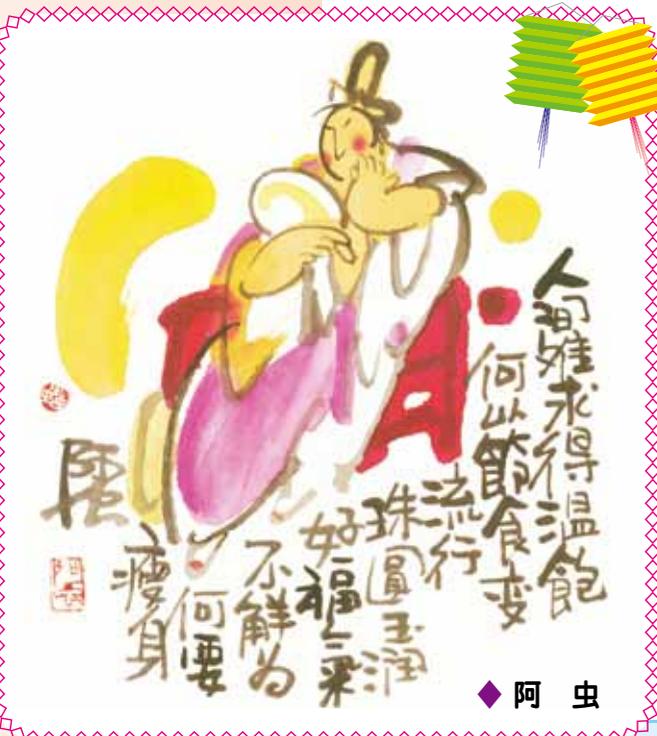
多少知道什麼是新材料，又有多少人懂得那些化學符號背得好好等。



當然，以上提到的只是一個非常簡單的方法，是否值得投資仍要從多方面進行分析，如行業競爭及前景如何、在營運及成本控制上又是否做得好好等。

「長線投資」。在筆者眼中，投資本身是一門專業，但亦可以是簡單。例如上文的例子，若

「懂」的東西，其實在我們日常生活中，衣食住行缺一不可，這些與民生息息相關的行業，大家已可分辨其優劣。



◆ 阿虫

後的真正用途？所以，投資最簡單的一種方法，就是買一些自己「懂」的東西。至於何謂



想當年

◆ 鄭寶鴻



左敦道

廟街望向碼頭，約1964年。正中是位於上海街交界的「美化茶樓」，右方是開業於1950年代的「雲天」及「統一」茶樓，以及位於炮台街，開業於1960年的「龍如酒樓」。由統一（上海街）至龍如的地段，在1958年之前是煤氣鼓（廠）。正值中秋節和十一國

慶期間，各茶樓酒家均張燈結綵以迎佳節及推銷月餅。左方為開業於1940年代末的「快樂戲院」，當時正上映賀節佳片「楊門女將」。圖片的正中是佐敦道碼頭。當時佐敦道的繁華程度，與彌敦道相比，不遑多讓。



● 左方為「快樂戲院」，右方為「雲天」茶樓。



開心老字號

◆ 李慧雅

私房上海菜

中國人吃飯總愛熱熱鬧鬧，在香港品嚐中菜，大多食肆都是熱熱鬧鬧，充滿歡樂氣氛，通常未必可以找到較有私人空間的中菜食肆。中秋節將至，讓我想起很多節日美食！筆者所說的美食不是中秋節的月餅、水果或菱角等，而是中秋後可品嚐到的上海美食之一大閘蟹。

上海菜，可以說是中式菜當中最出名、最國際化的美食，如日本人最愛上海的小籠包等，一頓美味的上海菜確實讓人回味無窮。早前，筆者去了一間擁有私人空間、可與友人邊品嚐美食邊風花說月的上海私房菜館。私房菜一般需要訂位及不需要點菜，因為他們的大廚會使用當日最新鮮的食材烹調菜式。當然，他們亦會有最出式的招牌菜招呼顧客。



今次介紹的上海餐館位於上

環，他們的招牌菜是頭盤的六小碟冷盤，當中最為出色的是風花牛扇、涼拌鴛鴦爽及肉崧燒茄子。一向不吃牛展的我，卻被這碟清新的風花牛扇，即牛展吸引；肉崧燒茄子亦很美味，不會太熟或太生，而且絕不油膩，加上香口及味濃的肉鬆，配搭一流。

公館

地址：上環德輔道中 279 號 豐和大廈 12 樓 電話：2577 9789