



### 影像傳情

◆ 水禾田

每個人為了生存為了活而工作，有工作才能活下去，如果失去了工作，怎辦呢？如果年老了，又怎樣呢？這一切又一切社會有什麼幫助？做人實在很難過的。不如像一隻鳥兒，可以隨處覓食，不用要求社會的保障。



## 覓食



### 打開心扉

◆ 吳志東

## 在人生

旅途上，不免會有失意或遇到挫折的時候，情緒及身體很多時會受到這些事情的影響。要有效處理負面的情緒，筆者建議大家不妨多做運動或做一些自己喜愛的活動，以改善情緒。

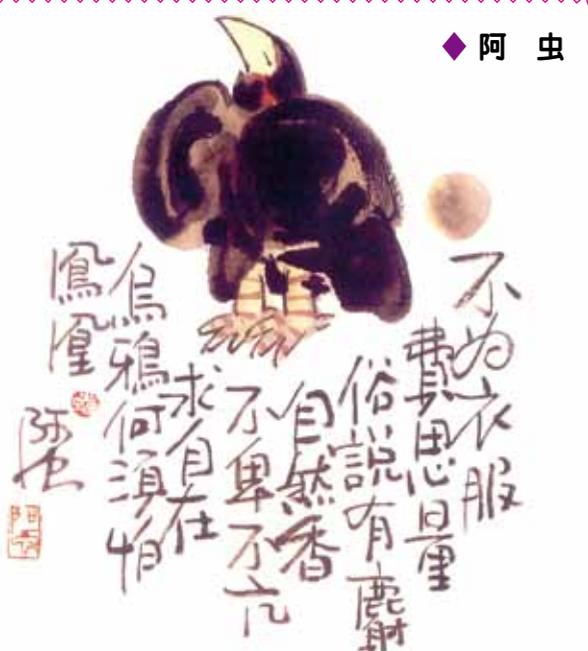
「胺多芬」有助止痛及增加愉快感覺，是十分有效的情緒調節劑。多做運動，如：緩步跑、太極、步行、甩手操、游泳等，均能夠提升身心。

升體內的胺多芬指數。但原來多運動除了可以化解心中憂慮的情緒外，有研究更指出運動有助提升自信和自我评价！所以，能夠養成運動的習慣，可以改善情緒，令生活更加充實和積極，給予身心。

# 運動、活動與情緒健康



莫大益處。因此，即使生活多忙碌，最好每日可以抽時間做十五至三十分鐘運動。另外，透過活動亦能夠改善負面的情緒，當人們感到情緒抑鬱，精神往往只會集中在困擾自己的事情上；然而，長時間處於這種狀態，只會令自己更加感覺不愉快和疲倦。透過喜愛的活動能夠分散一己的注意力，減少自己在困擾的事情上不斷地徘徊和讓自己鑽牛角尖。透過喜歡的活動來改善自己情緒的方法及步驟如下：首先，想一想自己對那一些活動感興趣（越多越好）；然後，將這些活動根據自己喜好排列，將最喜歡的活動列在後面；接著，試想一想這些活動中，那些能夠在生活中進行；最後，為自己製訂一個時間表，按照時間表去參與這些活動，漸漸地你會發覺心情會自然地獲得改善！



◆ 阿虫

近來天氣陰晴不定，各位老友記出外緊記帶定雨傘，一來可以擋雨，二來太熱亦可遮蔭！這段時間，媽打跟表妹去了外國旅行，原本玩得相當開心，但回港後卻見她好像有點悶悶不樂，於是便問過究竟，卻原來是因身處海外，未能抽身，所以覺得「蝕左」！其實這只是小事一椿，何況即使抽中，但最多亦只得三手，照現時價格 105 元附近計，只是賺少 1,500 元。我便開玩笑地說，媽打，您同表妹係外國食一餐好既都要一千幾百，呢

### 投資之道

◆ 史丹利

## 市好也要當心

次賺少左，咪當食少餐囉！聽完後她亦覺得有道理，所以很快便無事了。

猶如天氣莫測

可能因為近期投資市場氣氛有所改善，特別是股票市場

風行動未必太可取，因很多時一些大升的股票波幅亦相當大，老友記並不宜過於進取，又或投資這些波幅較大的股份，因風險通常亦成正比；其次是應先要對投資的公司有較深認識。

的話是「好彩」，賠本則只能怪自己收錯消息。何況，自少祖父已告訴我「唔辛苦點得世間財」的道理，所以在進行任何投資之前，最好還是自己做點功課，不要人云亦云比較好！



### 開心老字號

◆ 李慧雅

本人是吃魚的專家，無論是生的吃法或是熟的烹調方法，他們都很花心思及盡力保持魚的新鮮味道。早前到了一間在香港經營了 30 多年的日本餐廳吃晚飯，吃了很正宗的日本料理。

日本人愛吃魚生，這樣可品嚐到魚的原汁原味。魚生以外，他們亦會將魚以燒、煮及煎等方法烹調，在日本北海道的漁夫為了可以保持魚的鮮嫩及原汁原味，發明了「一夜干」將魚剖開及將魚的內臟清除，再

將魚浸泡在與海水濃度近似的鹽水中，經一夜風乾後便成。今次介紹位於尖沙咀的大阪料理便可以品嚐到一夜干，以簡單的方式只加入少許鹽烤製的一夜干，味道鮮甜、魚肉鮮嫩，即使平日不愛吃魚的人亦愛吃這一夜干。

吃日本料理，當然不能沒有魚生，在這裡除了可以吃到大阪的地道菜箱壽司外，這裡的食材是每天由日本空運到港，味道更鮮味，包括入口即溶的吞



拿魚、鮮甜的海膽及原條的池魚魚生等等，池魚的魚骨在起肉後他們更會炸至香脆，把食材物盡其用。如想品嚐更多新鮮的魚生，請早一點到場，因他們每次空運的食材不會太多，以保新鮮。

#### 大阪料理

地址：尖沙咀亞士厘道 14 號亞士厘大廈  
電話：2376 3323

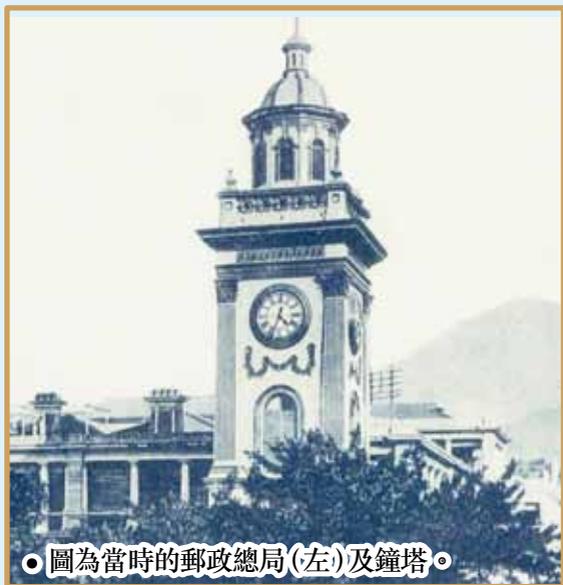


### 想當年

◆ 鄭寶鴻

此圖攝於 1890 年。鐘塔由德忌利士洋行所捐建，位於畢打街近皇后大道中，於 1863 年 1 月 1 日開始報時。鐘塔又具報火警的作用，鐘聲一響為下環與灣仔發生火警，二響為中環，三響為上環及西營盤。左方為郵政總局及高等法院，即現時的「華人行」。其背後為「香港大酒店」，即現時的「中建大廈」。鐘塔於 1913 年因阻塞交通而被拆卸。

## 畢打街鐘塔



● 圖為當時的郵政總局(左)及鐘塔。