

### 打開心扉

吳志東

## 男人之苦



何先生幼年時家境清且要長時間工作。在五兄弟姊妹中，他排行第三，由於家庭經濟欠佳，中學時他要半工讀，好不容易才能勉強完成中學學業。

先生感覺生活上出現了重大的變化。

首先，他突然感到自己失去了人生的目標，過去努力拼搏工作為的是公司及家庭。退休後，日復一日過著漫無目的的生活，感覺渡日如年，每早晨醒來便問自己活在世上有何意義？當他每次想與太太或子女傾吐心事時，家人總是不願意聽他所說，令何先生感到家人不重視他。

至於，過去的朋友或同事，何先生認為可以交心的寥寥可數，而有些相熟的朋友早已移居外地失去聯絡，有的仍在職場打拼，沒有空閒的時間與他聊天，因而令他感到生活的苦悶及沒

雖然不知各位老友記是否識食其中一份子。自從上月跟他們去澳洲旅遊後，兩老對食越來越變得「講究」。不要誤會，其實他們只是講究如何食得更為健康而已，因為今趟去澳洲雖然欣賞了不少美景，但兩老對 Fish & Chips 卻相當抗拒（事實上，平時熱愛煎炸小食的我，面對那些龐然大物般的 Fish & Chips 也感到油膩）；另外，他們亦相當「惜食」，每餐叫的餸菜基本上也會全數吃掉或「打包」（不過更大可能性是因為食物太美味了！）。

月尾宣布，因北黃海種植場遭遇異常寒冷水團，令 2011 年 11 月播種之扇貝全數「陣亡」，估計涉及數量達數十億隻，業績更因此由盈轉虧。天災有時確難以預計，但內地不少投資者認為今次事件相當有可疑，有人便質問管理層為何



有意義。最近，何先生更分別患上了高血壓及前列腺問題，面對著身體衰退及各種的問題困擾，他深切地體會到男人在退休後失去了工作、收入、面對著社會及家庭角色的改變和健康的衰退集結之苦！

男士們在面對退休帶來的衝擊會容易出現否定自己的情況，正如何先生的例子一樣。男士們要处理好處理退休的適應問題，首要是要正視退休適應的需要，尋找與踏入退休前後的相關資訊，為自己建立新的生活秩序，遇有適應上的疑難，就應及早到區內的長者地區中心或家庭服務中心與專業的註冊社工尋求幫助。

阿虫

### 投資之道

史丹利



未能預測有關冷水團而作出相應措施，以減低損失程度；更有網民要求公司交出相關扇貝「屍體」作為證據。不過，有關公司只表示冷水團發生異常情況很罕見，亦未有交代其他細節。

提到食，內地一間上市公司最近便發生了一件怪事，更引發牽連巨波！該公司主要負責水產養殖、捕撈及銷售，並為內地最大貝類供應商。不過，該公司 10

今次事件究竟是「天災」還是「人禍」現在仍調查中，但情況

想到海水水溫變化也可以令整批扇貝報銷？有時候，我們聽到某某投資回報不俗便想跟一份，有時卻忘記了投資最初的概念就是要了解後投資。所以此點值得各位老友記謹記，尤其是一些概念複雜的投資工具，更加不要掉以輕心或抱著「人玩我玩」的心態。



卻令筆者想起一句投資市場名言：不熟悉的領域最好不要碰。就像這類型公司，雖然業務看似簡單，但作為行人，又怎會

### 開心老字號

李慧雅

## 半份美國餐

與朋友飯聚，有時候會因為人多，便會多點不同款的食品，望可以品嚐多種美食，「眼闊肚窄」很多時就會在這情況下出現。為了響應環保及不要浪費食物，香港有小部份的食肆會推出半份及全份的餐單，讓你選擇合適自己的份量，以減少浪費。今天介紹的美國餐廳，正正是可以讓你選擇的餐廳。

美國餐廳，一般給予人很「大份」的感覺，Applegreen 的食物份量則可按自己的食量選擇全份或半份，除了份量可選擇，餐牌上亦有多種不同的食品給選擇。作為美國餐廳，他們的食品種類相對其他美國餐廳更為「green」，菜式比較健康。他們的沙律出名及美味之餘亦很健康，特別推介甜蝦菠蘿沙律及牛油果蟹肉青瓜沙律，前者由菠蘿配上青瓜及椰菜絲，味道清甜，後者是健康的牛油果配上青瓜，味道清新，而且牛油果含豐富維他命素及單一不飽和脂肪酸，無膽固醇，即使多吃一點也不會影響健康。

很多食客亦因為這裡的意大利粉，到來品嚐，他們除了一般的意大利口味，如芝士通心粉、煙肉忌廉及肉醬意大利粉，做得出色外，那些特式意粉如明太子意大利粉亦很出色。還有是那些美式小食，最讓筆者回味的是他們製作的墨西哥辣雞羽，雞羽的醬汁份濃郁、野味，麻中帶辣，而且雞的肉質很嫩，烹調時間剛好。如你喜歡吃辣的食物，筆者會極力推薦吃這墨西哥雞羽。

Applegreen  
地址：葵芳興芳路 223 號新都會廣場第 2 層 267-269 號舖  
電話：2467 6833



### 古今照

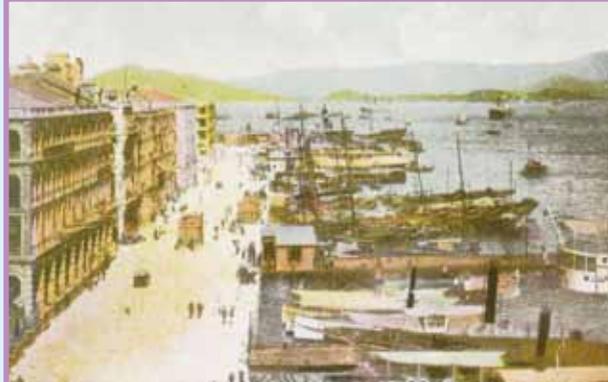
鄭寶鴻

由畢打街西望，約 1912 年。左方為同年落成的第三代郵政總局，現時為環球大廈所在。其西鄰的德忌利士屋宇，英文南華早報於 1903 年在此創刊，其早期的中文名為「南清早報」。

馬路中心有一公廁於 1950 年代初才被拆除。其旁為野村酒店，於 1955 年被改建為中華總商會新廈。

右方的多座碼頭由前起依次為鐵行碼頭，德忌利士碼頭及砵甸乍街口的石碼頭等，前兩座為當時的「郵輪碼頭」。

這一帶現為「交易廣場」所在。



約 1912 年的干諾道中。



現時干諾道中「交易廣場」一帶。