



投資之道

◆ 史丹利

每逢年尾，由於「清假」關係，我都跟太太短線外遊，始終平時工作忙碌，所以會把握此機會陪陪太太，讓她抒發一下購物意欲。至於我媽打，近年也相當喜愛外遊，繼之前去俄羅斯之後，下星期又跟外母出發去柬埔寨！還是那一句，最重要是她玩得開心，做仔的也心滿意足了。

講到外遊目的地，外母還是喜歡北上多一點，可能是因為她在內地比較多親戚，而且現在交通方便，所以基本上隔星期便會北上一次。亦因這一緣故，所以大概5年前開始，她已開設了人民幣戶口，方便用錢之餘，亦貪其高息之故。不過，由於人民幣匯價自去年開始持續下滑，她問我人民幣看法的次數亦持續增加。

我過往亦有跟大家分享過對外匯儲蓄定存的看法，以及提醒各位老友記有關外匯的風險。我相信有很多讀者像外母的例子。嚴格上，

# 外匯的風險

不少人過去均抱著賺息賺價的心態去持有人民幣，但現在卻可能是時候作出調整。正如我過去強調，任何匯率皆可升可跌，故持有外匯，首要就是匯兌風險。事實上，美國再度加息的機會已越來越高，美元有機會繼續走強，所以其他貨幣仍有機會貶值，人民幣便屬其中之一。幸好過去一段時間，我已不斷跟外母講，最好不要持有過多人民幣，夠駛便足夠了，所以她持有的數量並不多。

我同老婆講番外母問我人民幣一事。怎知她聽完後的反應是：我們還有很多日圓，而家唔快D用的話可能會貶值呢！看來下一次出外旅遊地點已經確定了！



打開心扉

◆ 吳志東

# 深呼吸練習有助放鬆

香港是在一個生活節奏十分急速及緊張的城市，人們習慣了緊張的生活，但卻忽略了放鬆自己，以致生活上及工作上容易感到緊張，這樣直接影響了個人的情緒健康及生活質素。其實，要在繁忙之中放鬆自己，並不容易，只要我們每天能夠抽3數至5分數進行深呼吸練習，便能夠鎮定思維和神經系統，達致深層的放鬆。另外，透過深呼吸練習可以增加吸入氣量，能夠滋養身體及腦部。透過深呼吸亦可以調節我們的呼吸節奏，改善心跳和血壓、舒緩頭痛和緊張情緒。經常練習深呼吸更可以增加血清素，鎮定情緒。至於如何進行深呼吸練習？請根據以下步驟進行練習：

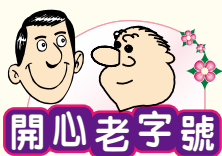
1. 找一個較寧靜的地方；
2. 舒服地坐在椅子上或躺臥在床上；
3. 調暗燈光，合起雙眼；
4. 雙手放於胸前及腹部；

5. 慢慢深深地吸一口氣至腹部脹起，然後由1數至4；
6. 接著，閉氣，然後由1數至6；
7. 然後慢慢呼氣，然後由1數至8，將氣呼盡；
8. 過程之中將精神集中於吸氣和呼氣；
9. 重覆4至5次至感覺安穩；
10. 完成後，慢慢睜開雙眼。



◆ 阿虫

曾經在外地品嚐過米芝蓮食肆，價錢會比高級餐廳還要貴，但彭慶記的餸菜收費算是合理，只是相比大型連鎖式酒樓貴一點點。來到米芝蓮餐廳，當然想吃店主推介的食品。在餐牌上打了



開心老字號

◆ 李慧雅

魚鰾是打邊爐時吃到的白色脹卜卜的魚內臟，而這裡的魚鰾是魚的下顎部分。這道薑蔥魚鰾煲非常惹味，大廚先將魚下顎的表皮炸到香脆，再以薑蔥爆香煲仔

# 三星食肆 米芝蓮

甜、酸、咸味均勻，老少咸宜。如喜愛吃風味較重的菜式的話，當然要品嚐順德仔焗魚腸、大良炒鮮奶、瑤柱糯米釀炸雞翼等等，這些菜



在節慶日子，特別喜歡吃中菜食肆。在朋友介紹下，我們品嚐了位於跑馬地獲米芝蓮一星的食肆。這一間樓面面積不大的中菜館，卻給我們帶來驚喜。

星星的菜式都是店主特別推介，而且老板彭先生更會親自精心挑選海鮮並以街坊價錢發售。薑蔥魚鰾煲是大家必吃的一道菜，筆者本以為

及加入醬汁，外皮脆肉滑，味道令人回味。士多啤梨生炒骨、菠蘿生炒骨、招牌蒜香骨等，亦做到外皮脆薄、肉滑，而兩款生炒骨的芡汁亦做到

式在其他食肆亦是很難品嚐到。  
彭慶記  
地址：跑馬地奕蔭街25號  
電話：2838 5462



古今照  
◆ 鄭寶鴻

位於花園道與皇后大道東（由此至軍器廠街的一段，約於1970年易名為金鐘道）之間，落成於1846年。所在的美利軍營地段，現時為香港公園。

美利樓背後的地段，為日軍於戰時殘害市民之所，故不少長者有難忘的陰影。

1960年代，此大樓被用作「差餉物業估價署」，職員曾被「鬧鬼」傳說困擾，要勞動寶蓮寺住持筏可大法師作法事，以安人心。

地段於1982年易手，於1990年建成中銀大廈，而美利樓則在赤柱重置，樓下設有一間「香港海事博物館」。

# 美利樓的1915年



● 前美利軍營地段。



● 現時中銀大廈所在地。