



錢文豪

看懂

基金派息

重點

養兒防老，投資收息。投資時，有些老友記著重有沒有息收，始終定期有股息落袋，心裏會踏實一點。

近年有些旨在定期派息的基金，它們標榜月月派息，而且派息率可觀，吸引一些「食息一族」的眼球。然而，只看到派息率的高低，而不假思索，或會令自己蒙蔽，作出武斷的投資決定。

事出必有因，倘基金以定期派發高息作招徠，我們不要照單全收，要好好思考「息從何來」的問題。

以本派息

不要假定基金只會從投資收益派發股息，實情是它們也可以從其資本，當中包括大家的投資本金派發股息，這情況好比羊毛出自羊身上。倘基金以本派息，即時影響是可能會令基金的資產淨值下跌。我們可以在基金網站查閱「派息成分表」，以了解基金的派息來源分布。事實上，有些標榜月月派息的基金，它們某些月份的派息 100% 是來自其資本。

基金的投資回報

基金的投資，與其派息有密切關係。一些可以頻密地派發高息的基金，可能會投資於一些風險回報高的項目，高息債券基金就是一個典型例子。投資這類基金會有較高的風險。

為收息而投資的人，往往有一個盲點，就是將派息等於正回報。然而看基金的投資回報，除了要看其派息，還要看其價格或每股資產淨值變動。倘基金的每股資產淨值下跌，即使得到股息，但也不代表會為投資者帶來正回報。

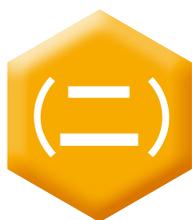
想了解更多關於基金派息的事宜，可參閱錢家有道的「基金派息，這樣睇就對」網誌系列。

(資料由投委會管理的錢家有道提供)



吳志東

自療失眠有妙法



上期提到改變妨礙良好睡眠的事情就能改善睡眠，今期我們會繼續探討一些改善失眠的環境因素。睡房及睡床是主要的睡眠地方，空氣不流通、太冷太熱、太嘈雜、太光亮、床上用品不合適或有蚊蟲滋患的滋擾均會對睡眠構成不利影響，需要作出改善。

如果有一個良好的睡眠環境，但仍受失眠困擾的話，就需要分析一下失眠的狀態：是否難以入睡？睡得不好？抑或睡得不夠？一般來說，上床後 30 分鐘內不能入睡便算是難以入睡了。很多人認為既然已上了床，便乾脆留在床上想東想西，以為這樣便會自然入睡。但這樣做卻容易使人養成在床上思想的壞習慣，時間久了，睡

床會變成思想的地方，而不是休息的地方。因此，躺在床上思考，反而會妨礙我們建立良好睡眠習慣。

正確的做法是上床後 30 分鐘未能入睡的話，不妨先離開睡床，放鬆一下心情。這時可以隨意看看書報或雜誌，當感覺到

有睡意或眼皮自然下垂時才返回床上睡覺。請注意，放鬆心情對於入睡是十分重要的，當我們太過煩惱或過度興奮，不斷左思右想的話，便會犧牲了好好休息的機會，繼而我們的精神、集中力及決策能力會轉差。事實上，簡單肌肉鬆弛法可以幫助身心放鬆，步驟如下：

1. 先坐下或躺下，合上雙眼，

2. 緊握雙手的拳頭，感受拳頭和前臂的張力，默數 5 下；
3. 放鬆雙手，享受鬆弛的感覺，默數 10 下；
4. 重覆 (2) 及 (3) 約三至五次。



阿虫

食

海鮮除了要新鮮生猛之外，廚師師傅的烹調功夫亦很重要。要懂得善用

節揀選新鮮的食材，並以適合的口味烹調，才可以將最「真」的味道帶給食客。

今次介紹的將軍澳海鮮酒

家，因為用料新鮮，成為附近街坊常到的酒樓，假日更經常爆滿。酒樓以海鮮作主打，魚、蝦和長腳蟹等都受



李慧雅

生猛海鮮

薄切爽口及清甜，椒鹽龍蝦頭則啖啖肉及惹味。此外，油甘魚兩食是先將魚生作厚切刺身進食，魚頭則以炸的方

炸魚皮等。不夠飽的話，可以試試他們的蛋白炒飯，炒飯火候控制得好，飯炒得乾身及味道不錯！

兩食，是先將龍蝦身以刺身方法上菜，龍蝦頭及腳則以椒鹽的方法烹調。龍蝦刺身

除了海鮮，他們的頭盤小食亦相當出色。滷水豬仔腳入味及肉質脆，麻辣雞腳味道麻而不辣及香口的咸蛋黃

真味鮮廚

地址：將軍澳培成路 18 號

電話：27031877



鄭寶鴻

北河街

由深水埗碼頭望北河街，約 1960 年。碼頭是供前往中環及上環威利蔴街的小輪碇泊，於 1918 年由界限街遷至此。

右方為通州街，可見綠寶及大同汽水的廣告。通州街的右端，有位於大角咀的油蔴地小輪船廠及黃埔船塢，所在現為屋苑的港灣豪庭及大同新邨。



● 約 1960 年的北河街。

圖片正中的四層樓宇是興建於 1920 年代，地舖多為經營故衣及二手鐘表首飾者。左方的海壇街為巴士總站。北河街接近大埔道處有著名的北河及皇宮戲院。這一帶一直都是人流不息，直至渡輪航線於 1990 年代初結束為止。