

**錢家理財**  
◆ 錢文豪

# 淡市談 長者投資



今年港股反覆走弱，恒指近月曾回落至二萬五千點水平。淡市下，有人辭官歸故里，亦有人漏夜趕科場，大市幾時見底可以「撈底」？現時是否趁低吸納優質股票的時機？可能是不少人心裏的問題。

雖然「危」和「機」相倚，但做投資，風險管理永遠排在首位。現時股市波譎雲詭，大家落場前首先要做好風險管理。分散風險、不炒作消息、嚴守止蝕紀律，以及避免槓桿投資，都是一些出入平安的方法。部份人會透過衍生工具，例如窩輪和牛熊證，短炒恒指或個別股票

的升跌，圖個以小博大。然而，這些輪證產品無論在結構、運作和定價方面都十分複雜，投資風險高，並不適合長者或退休人士，而在極端波動的市況下，其風險之處就更明顯。

不少長者鍾情收息股，股市下跌，相應扯高不少股票的股息率，現時大家應該不難找到一些股息率達到6厘，甚至更高的股票。看到一些高息股票，不免令人心動，然而，跌市時撿平價貨需要小心謹慎，現時的股息率只是其中一個參考而已。假使公司基本因素出現改變，例如未來盈利不足以維持

公司現時的派息，甚至是未來不派息，那麼，現時的高股息率可說只是一個假象而已。

做定期，有人會略嫌保守，並擔心蝕通脹。然而，假使不知道投資甚麼，又或者覺得現時市況凶險，不想蝕退休老本，那麼，將資金停泊在銀行做定期，亦是未嘗不可的選擇。想知更多有關長者投資的事情，可以參閱錢家有道網站的「學好投資不會遲」部份。

(資料由投委會管理的錢家有道提供)



◆ 吳志東

## 香港生活 節奏緊

張，不少人在青少年時期已出現焦慮，而焦慮情緒往往會伴隨他們一生，甚至到他們年老亦是如。

### 長期缺乏朋友

曾經接觸過很多性格比較憂慮的長者，通常他們都缺乏朋友，原因是他們認為和其他人相處只會為他們帶來麻煩，所以寧願將與人相處的時間省下來，好

# 不要焦慮下去

好地為自己計劃及籌謀未來。

這類型人士賺一百元就想將八十元以上儲下來，以免自己日後的生活無以為計。由於他們很著緊金錢，多不願意花錢在社交生活上，加上杞人憂天的性格，以致生活的圈子十分狹窄。

### 需心靈支援

在長期缺乏社交支援的情況下，當他們遇到生活上的問題時，往往是難於找人分擔，以致需要獨自去面對種種的困難及挑

戰，容易產生不安的感覺。然而，這種不安感，反而是需要尋求心靈上的平安，例如有宗教信仰的長者可以將不安及憂慮感藉著宗教上的交託，獲得到心靈上的釋放。可是，對於社交圈子狹窄，且沒有宗教寄託的長者來說，他們需要獨自承受生活上的壓力、不安，

甚至是憂慮及無助感，影響了他們享受生活的機會。一般來說長者會因為擔心健康惡化，而不願意多外出。這樣對於他們的心理及健康進一步構成損害。

如果你對於生活常常感到不安及焦慮，情況一直沒有好轉，不妨尋找專業人士的協助，學習一些讓自己放鬆的方法。



◆ 阿虫



◆ 李慧雅

## 遲來的私房菜

**大廚**是一間食肆的靈魂，餐廳的味道及風格，全靠大廚的烹調方法去決定。今次介紹的私房菜，大廚及老廚師傳於退休後才拜師學藝，成為名廚藝家「陳家廚房」夫婦的入室弟子，建立了一間獨一無二的沖菜私房菜。

秋天是吃蟹的最佳季節，橙亦是這個季節。黃金鍋巴蝦多士在香港的自家製鍋巴上，釀入新鮮的蝦膠，

節成熟，這間私房菜的名菜「蟹釀橙」為宋代名菜，現在亦是最佳的進食時間。將蟹拆肉，將橙的肉掏空，蟹肉與橙汁烹調後放回橙內進食。吃時第一啖會有一點苦澀味，但會越吃越香及甜。

上面塗滿了咸蛋黃，味道香中帶點海鮮的甜味。古法燻鱈鮓以上海燻魚方法製作，味道香濃但亦不乏魚的鮮味。除以上的特製菜式外，亦可品嚐杏汁雪耳白肺湯、元蹄燻乳鴿等等。最後必需留點空間給杏仁茶及腰果露等，去完成一個完滿及美味的晚餐。



**沖菜私房菜**  
地址：尖沙咀山林道50號  
俊橋商業中心9/F  
電話：9094 2362



◆ 鄭寶鴻

## 羅湖邊境

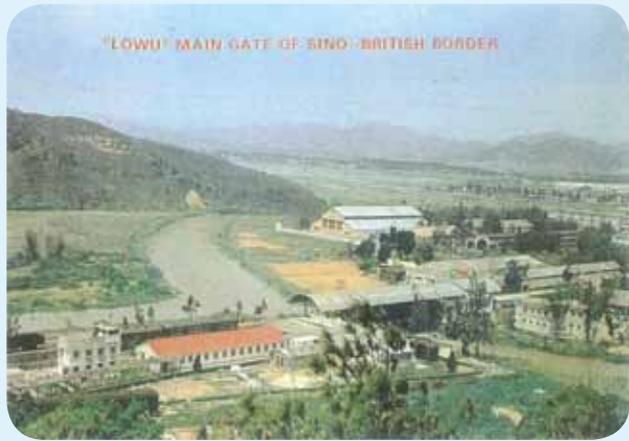
約1970年。正中可見深圳河，1898年英國強租華界九龍（新界）的地段，就是以深圳河為界綫。

在右中部可見五星國旗，而左方兩層高的樓宇上端有一面英旗。圓拱型頂端的是橫跨深圳的羅湖橋。

在中國實施改革開放之前，所有回鄉人士一定要步經羅湖橋，辦理過關手續然後搭乘往內地的列車，頗為煩複，相較現時的便捷，有天淵之別。

右中部的深圳區，為一

望無際的田野，現時則為一滿佈現代化高樓大廈的國際級大都會。



● 約1970年的羅湖邊境。