

投資之道

◆史丹利

認清

投資市場風險

投資市場再度風起雲湧，疫情擴散情況令全球經濟增長放緩，對市場產生震盪。對投資者而言，在波動市況中，如何避開風險是一個相當重要的課題。一旦參與投資，就必然會涉及風險。而在金融經濟學上，便有所謂系統性風險及非系統性風險。

所謂系統性風險，一般指與某特定市場相連繫的風險。系統性風險源於有關市場的經濟、地理、政治、社會或其他因素，故又會稱為市場風險。由於這種風險所造成的後果帶有普遍性，故基本上對整個投資市場均會帶來不利影響。因此，系統性風險又會稱作不可分散風險，無論怎樣分散投資，也不能完全消除系統性風險。當然，部份擁有豐富經驗之投資者或會運用一些衍生工具，例如期貨或期權等為所持投資的系統性風險作短期對沖。不過，除非投資者本身清楚了解衍生工具的操作，否則便

不宜沾手。何況即使運用衍生工具，亦要承受來自衍生合約涉及之特定風險。

因此，要管理系統性風險，最佳做法為小心控制涉及高風險資產的投資。換言之，投資者不應將投資過度集中於單一市場或產品身上。

至於非系統性風險則相對簡單，主要是受個別行業或公司本身因素影響。舉例，若投資者買入一間本地上市之地產股股份，其投資便同時帶有系統性風險及特定風險。前者與香港整體股市有關，而後者則關乎該地產公司之行業或經營情況，包括地產市道、財務狀況或盈利前景等因素。由於投資者可以通過分散投資的方法，來抵消該種風險，故投資者真正須承受的，其實只是相關市場之系統性風險而已。

居家抗疫，長者亦要對自己的身體狀況多加注意。筆者曾聽過一位足部按摩師，但時間一久，長者內心容易感到煩躁不安，不知道疫症何時結束，負面情緒自然增加。加上本港家居環境狹窄，家人在狹小空間長時間相處，易為生活上的小事發生衝突。因此，在家抗疫首要是與家人和諧相處，幸好部份老友記向筆者表示疫情反而令他們有更多時間與家人相處，同享天倫。

簡單活動均有效

第一個練習是伸展雙臂，步驟是首先站立，雙腳距離與肩膊同寬，然後將左手向上伸展，就好像像伸手要採摘樹上的蘋果，接着放下左手，然後將右手向上伸展，左右輪流向上伸展，如此類推，做一百至一百五十次。此動作有助

二月份起，港府呼籲市民在家抗疫，很多長者為保障自身健康，均足不出戶，實行居家抗疫。長者留在家中可以看電視、閱讀報紙及書刊、致電與親友閒聊、弄一兩道美味小菜、上網搜尋不同資訊、在家運動……

師傳述說當年沙士肆虐期間跟現時一樣，在家抗疫。但長者久坐家中至疫症結束後，由於下肢長時間缺乏運動，出現各種各樣的退化，變得舉步為艱，難以自行外出。很多長者都知道「久坐、久站、久躺」對健康無益的道理。在此筆者建議長者盡可能抽時間站立或原地踏步數分鐘。以下活動有助健康，建議長者在多多加鍛鍊，增強抗疫能力！

放鬆腰背肌肉。第二個練習是捶打足三里。首先，坐在椅上，雙手握空拳，捶打膝蓋以下約三寸小腿外側，捶打一百至一百五十次。刺激足三里有助止痛、安神。



◆吳志東

抗疫在家樂趣多



◆阿虫



◆鄭寶鴻

約1930年的德忌笠街

以一位於開埠初期，兼任副港督的將軍而命名，約於1970年，將不吉利之「忌笠」改為「己立」。

橫亘的是威靈頓街，右端於1960年代中有由砵典乍街遷至的鋪記酒家。

多座歷史悠久花檔的背後，為蘭桂坊及和安里，正中曾有一地下公廁，而左方有一土地廟，約於1960年兩者皆被拆卸。

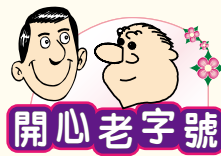
這一帶為華人的居住區，大部份地鋪

亦被用作住宅。惟於1970年代後期，有翻天覆地的轉變，成為國際知名，「全盤西化」的蘭桂坊區。



●由威靈頓街望德己立街，約1930年。

台式滷味是香港人很喜愛的食物，台式滷肉以半肥瘦的豬肉煮成，亦是台式小吃好味程度的指標，近年不少人更愛上其獨特味道的台式小吃。今次介紹的台式小店，除了傳統食物出色，其他特色美食也很讓人一試難忘。



◆李慧雅

滷肉的肥瘦組合，加以滷水汁的口味，無論配飯或麵食亦非常合適。這可以融入拌麵中，當然糖心滷水蛋令整個拌麵更出色。喜歡吃台式炸豬排或炸雞排，也是很好的選擇。要吃獨特的台式麵食，麻辣三星麵以牛腩、牛筋及牛肚配上麻辣湯底，但辣味及香度與四川式的相比，更平易近人，辣度及麻度平衡得很好。埔里花雕三星麵的湯底充滿了花雕的獨有香味，湯底香甜，

秘製台式美食



三星台式美食
地址：沙田沙田正街18號
新城市廣場
1樓128號舖
電話：3705 5968