

錢家理財
◆ 錢文豪

跌市下看收息股

大型銀行股向來是不少股民的收息之選，長情的股民可能會持有幾十年。看到近日有銀行股因應監管當局的要求，取消已宣派的末期股息，有買股收息的投資者，除了百般滋味在心頭之外，想必也會檢視一下手頭上的收息股。

跌市揀股很考眼光，揀收息股亦不例外。有些投資者會看股息率揀股，過去，公用股和銀行股的股息率如有三至四厘，大家可能已經覺得不錯。在跌市下，近期不少收息股的股息率隨着股價下跌而被拉高，有些更升至五厘以上，對一些以收息為目標的長線投資者來說，似乎是難得一遇的投資機會。

在投資的世界裏，常說過去不等於未來。當前公司股息率高是一回事，未來能否保持卻是另一回事。公司派息要看盈利，受到新型肺炎疫情拖累，全球經濟活動停擺。在經濟不景氣下，來年企業的盈利自

然未許樂觀，再加上公司可能會為了應付經濟逆境而選擇保存資金。因此，大家要有心理準備，不少公司未來會減少派息，甚至不派息。就算當前公司的股息率有幾高，當未來派息一減，公司的股息率就會打回原形。另一方面，如公司仍然能夠保持盈利和派息，自然會被受追捧，股價一升，股息率亦會回落至正常的水平。

買任何股票都不能只看現價，而要看其基本因素，包括盈利前景和現金流。至於公司管理層在逆境時，怎樣管理股東對股息回報的預期，亦是揀選收息股的一個考慮因素。

買股票是長線投資，我們不應只看短期因素，而應該將目光放遠一點。至於當前股息率高，是否就代表抵買，還要留待時間見證。

(資料由投資者及理財教育委員會提供)



◆ 吳志東

分散注意力

舒緩情緒困擾

最近很多長者表示受到肺炎疫情、社會事件及國際事件的影響，情緒受到困擾。他們表示經常出現焦慮、擔心、心情低落和睡眠欠佳等情況，有些長者甚至對未來感到絕望！事實上，種種事件對長者產生無形壓力。這些壓力令他們的身、心受到不同程度的打擊。

留意身體警號

那麼長者如何判斷自己正受到情緒上的困擾？首先，長者需要留意身體出現的警告訊號，例如：心跳急促、驚恐、頭痛、面紅耳熱、頭暈、頭痛、胃部感到不適、吸呼困難或不暢順、手脚冰凍、肌肉繃緊、背痛、食慾不振、手心出汗、注意力不集中、口乾或口水分泌過多、失眠、頸梗膊痛、血壓升高及容易發怒等。

培養興趣助減壓

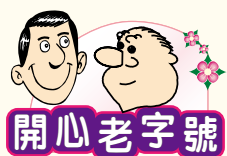
接着，長者可以將注意力分散到其他事情上，例如：多做運動，保持身體健康；邀約朋友到郊外走走，讓身心得到放鬆；在家中細聽一些喜愛

如於過去兩星期或更長時間，持續地出現上述警告訊號當中的四項或以上，情緒或已經受到困擾了！這時，長者需要留意自己，會否過份將注意力集中在擔憂的事情上，這樣會令困擾和壓力不自覺地不停增加。例如：長者如對肺炎疫情感到十分擔心，他便會自然多加留意疫情消息，但反覆地收集有關訊息，更容易感到困擾和擔心。因此，想要減低困擾及擔心就必須先停止接收那些會令自己不安的資訊。

的音樂；與朋友傾談電話，閒話家常一番；或者為自己及家人預備一頓豐富的晚餐等，都是一些有效分散注意力的方法，能讓長者們減少因外界訊息的衝擊而產生壓力。



◆ 阿虫



◆ 李慧雅

輕鬆西式輕食

香港地人少人多，找一間能吃到美食，又能坐得開敞舒適的餐廳並不容易。這間位於商場輕食西餐廳設計簡約，光線充足，以白色及木色作為主色，坐位的擺放及空間亦讓你坐得舒適，可好好享受他們為你提供的美食。

餐廳主打為西式輕食，如全日早餐、班尼迪蛋、三文魚牛角飽及煙肉芝士煎餅等，一應俱全。但不得不介紹他們的其他主餐——手撕豬仔骨加蛋漢堡包，豬肉味道香濃但不油膩，配搭番茄、煎蛋及沙律菜，味道平衡得很好；而且麵包鬆軟，充滿牛油香味。喜歡吃海鮮的話，可以點選他們的黃金蟹肉意粉，以忌廉汁及大量蟹肉製作，滿口海鮮風味之餘亦充滿咸蛋黃香味。

吃完主菜後，可留一點空間吃甜品。他們製作的甜品賣相及味道亦很好，如檸檬芝士慕斯加焗美式芝士蛋糕、酥皮拿破崙等，抹茶卷蛋更是筆者的推介甜品。



Beans Brekkie Room
地址：將軍澳重華路8號
東港城1樓105號舖
電話：2777 7010



◆ 鄭寶鴻

灣仔填海

由莊士敦道及軒尼詩道海旁開展的填海工程，於1921年開始，方法是夷平摩理臣山，將泥石作堆填物。由於山石過多，完工日期由1927年推遲至1930年。

新海旁大道為告士打道，是紀念於1929年訪港的英國告羅士打公爵，另一與此相關的是1931年落成的告羅士打行及酒店。

此外亦有包括軒尼斯道、謝斐道、分域街駱克道，以至馬師道等多條新街道。千多座供華人居住的唐樓亦在此落成，亦

設有一「市肺」的修頓球場。

圖片的左中部為，包括「藍行」在內的大佛口一帶的屋宇。右方可見填海的界標，其右上方可見白色的「添馬」軍艦。

