



家居護老 鍾民穎

將食譜稍改

很多護老者為了不敢好，往往知道某些食物對長者的健康有礙，也不敢作出變動，而眼巴巴讓長者吃下肚裏，因此使長者吃進太多含熱量高、脂肪高的食物，結果令長者之體重及血壓提高，或引來心臟等心血管疾患。

肉汁麵條改為茄汁

麵條，是可以減少熱量一百卡；
 尚將黃油煎蛋改為少量植物油煎蛋，也可減少熱量一百卡；
 糖漿或果醬煎餅改成輕抹糖漿或果醬，味道除可保留外，倘再少用油，也可以減少熱量一百卡；
 薯仔改為酸奶油烤薯仔，亦可減少熱量

三百五十卡；
烤雞若改為爐條烤無皮雞，亦會減少熱量二百五十卡；
若改為一塊同樣重量的瘦肉，亦會減少熱量二百五十卡。



用電要安全 鍾殿沁

夏日用電小錦囊

夏日炎炎，長者在家中經常都會開著冷氣和風扇，今期向長者提供一些使用冷氣機的小貼士、家居安全和正確用電事項。

使用冷氣時，毋須長時間調校至「最冷」和「最大風」的位置，將恆溫器調校到最舒適的溫度和合適的送風速度便可；在睡前可將冷氣機的溫度調升 1 至 2 度及預設關機時間掣，由於睡覺時體溫會下降，這樣便可以減少不必要的耗電；定期清潔冷氣的隔塵網和冷卻喉管，避免積聚塵垢滋生細菌、影響製冷效能，以保持冷氣機

的最佳效能，這樣便可以享受清涼和潔淨的空氣；考慮選用一級能源標籤的冷氣機，因可節省百分之十五的電力；此外，如在較清涼的日子可使用風扇，因風扇的耗電量只是冷氣機的百分之五至十。

一些大型的家居電器用品，例如：冷氣機、雪櫃、洗衣機等，所耗用的電量比較高，所以只適宜把插頭插在獨立的電源插座上，而不適宜與其他電器共用同一個插座。很多人為貪方便，時常會把幾個電器插頭同時接在一個萬能插蘇上，其實這做法十分危險，萬能插蘇有可能會因負荷過量而引致火警！正確方法是，用一些設有獨立開關掣和保險

絲的電線拖板來取代萬能插蘇。另外，當拔去電器插頭時應緊握插頭，切勿拉扯電線，引致電線鬆脫。一些不常用的電器用品，就應關掉開關或將整個插頭拔掉。

(資料由中華電力有限公司提供)



阿虫

美利樓的 1915 年

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，要勞動寶蓮寺住持符可大法師作法事，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」。



古今照 鄭寶鴻

投資之道 史丹利

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。在金融經濟學上，便有所謂「系統性風險」及「非系統性風險」。

市場風險 認識

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，又稱為「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」又被稱為「不可分散風險」，因無論怎樣分散投資，也不能完全消除「系統性風險」。

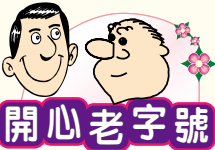
投資者買入一間本地上市之地產股份，其投資便同時帶有系統性風險及特定風險，前者與香港整體股市有關，而後者則關乎該地產公司之行業或經營情況，包括地產市道、財務狀況或盈利前景等因素。由於投資者可以通過分散投資的方法，來抵消該種風險，故投資者真正須承受的，其實只是相關市場之「系統性風險」而已。

投資市場再度風起雲湧，歐洲債務危機及內地經濟增長放緩皆對投資者而言，

所以，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，主要是受個別行業又或公司本身因素影響。舉例若



險」。當然，部分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。



開心老字號 李慧雅

細蓉

細蓉——一個飲食上的專有名詞，對於新一輩來說，這兩個字可能會感到陌生，但對於老友記來說，他們必定會知道這代表一碗雲吞麵。

今次介紹這一間位於佐敦的麥文記麵家雲吞麵店，開業近半個世紀，可以說是每一樣東西都保留著傳統風味。先說店舖的裝修，他們保留著 70-80 年代的地板及坐位，風味十足。食物方面，亦保持傳統的風味，他們堅持以鴨蛋及人手製作的麵，香氣及口感十足；再配上熬足四、五個小時的湯底，充滿了大地魚的香味，相當清甜。

至於主角全蝦雲吞，

當中沒有豬肉，只用上蝦肉來製作，非常彈口。除了雲吞馳名，他們的南乳豬手亦很出色。不得不嘗試他們的秘製鮮味蠔油，雖然他們的蠔油需要額外附一元一小碟，但亦值得一嚐，因為味道鮮甜亦特別香濃，加在油菜上進食，會帶出菜的甜味。

除了上述的食品外，老友記亦可以試試他們的多款麵食，包括京都炸醬麵、柱候牛腩麵、薑蔥撈麵、巧手叉燒麵、蝦子撈麵等等。但要提提大家，他們的麵食不設雙併，想吃兩款食品便要多叫另一碗了。



前美利軍營地段。



現時中銀大廈所在地。