



投資之道

史丹利

「什麼『清楚，明白』，我一定不會這樣做！」前陣子的一個中午，筆者回家探兩老，剛巧他們在看一套電影「奪命金」，其中一幕是一位老婦被銀行職員慫恿下投資基金，程序上要進行錄音，而那位老婦在每一個問題後也答「清楚，明白」。當然，媽打如此「精靈」，而且樣樣事也會問我意見，「碰釘」的機會應該不大，但百密總有一疏，媽打今日便偷偷地告訴我一個「話當年」的「燒鬚」故事……

媽打平時會跟一班舊同事定時見面，亦會更新一下其他舊同事近況。言談之間，他們談起同事 Lee。話說當年 Lee 很熱愛炒股，亦經常在他們面前「耀武揚

威」。有部分同事見 Lee 如此厲害，便希望可以跟 Lee 投資，之後 Lee 便提議不如同事夾錢投資，由他負責出謀獻策。精打細算的媽打亦心動，而且當時個個也爭住夾，媽打亦決定參與一下。「阿仔，若講投資時間，我比您更加早呢！」媽打沾沾自喜地說。

不過，可能因為投資額不多（據媽打記憶，投資額不多於五千），所以連媽打在內，其他同事一直沒有放在心上，甚至乎其後 Lee 離職，大家亦未有再過問。既然提起 Lee，媽打亦八卦問問最後基金的狀況。

這時候，同事 Iris 告訴他們，其實在 Lee 離職前，已問他取了當時股份的資料。「您們記得當時的

情況嗎？97 至 98 年，恒指大跌，所以我們投資的資金已蝕了一半，不過 Lee 說繼續持有，話會翻身，而且大家投資唔多，所以我亦沒有意見。」她再緩緩地說，「不過事有湊巧，上年我在一個婚宴碰到他，亦有問他當時投資怎樣，他當時有點不好意思，說因為買的是細價股，現時市值只餘不足 500 大元」。媽打說，這件事令她明白幾個道理，第一，不熟悉不投資；其次，不要羨慕他人；第三，有任何事也要跟乖仔（即是我）商量！



打開心扉

吳志東

# 卸下憂慮

踏入老年期，很多長者因體力衰退，加上獨處時間增加，容易思前想後，產生憂慮情緒。倘若長者長時間受到憂慮情緒困擾，會容易產生緊張不安、心神不定和難以放鬆等情況，嚴重的更會出現心悸、胃口轉差、呼吸困難和失眠等。然而，身體症狀的出現，會加

劇長者精神及心理上的負擔，彷彿墮進憂慮的惡性循環之中：即越感憂慮，身體便會越覺得差，當身體轉差，又會越感憂慮。長者若想脫離這憂慮的漩渦，首先要明白憂慮是自己一生中多年的朋友！原來緊張及多憂慮的長者，一般在青少年時期開始已是「緊張大師」或

「急驚風」了。他們往往更是一些完美主義者，當生活上出現一些不如意的事情，他們便會焦躁不安。久而久之，憂慮便成為這些朋友的習慣了！在明白到很多時憂慮是從生活上學習得來，那麼，也可以透過學習一些方法，將憂慮卸下。因此，不妨學習或練習一些

鬆弛方法，去舒緩緊張及憂慮。當我們感覺焦慮不安的時候，首先，要提醒自已，我們已為這件擔憂的事情反覆思想了多過了，是時候用其他方式去處理它。接著，可以緊握拳頭，感覺一下手中的緊張及壓力，然後心中由一數至

十五，在數至十五的時候，將緊握的雙手放開，這時請您感覺一下雙手的輕鬆及好像一下子將憂慮的擔子卸下的感覺，然後維持約二十秒。我們可以反覆練習將雙手收緊及放鬆約四至五次。這個肌肉鬆弛練習，能夠有效地幫助我們達到放鬆自己，改善憂慮的情緒。



阿虫

**廣**東燒味中，最多人愛吃的是叉燒、燒腩仔和白切雞，坊間很多酒樓、食肆都有供應。但對於筆者來說，燒鵝才是燒味中的極品，而且買少見少，很多燒味店都已改用燒鴨。今次介紹這燒味店的燒味款式應有盡有，但最馳名的是他們製作的燒鵝。



開心老字號

李慧雅

# 馳名燒鵝

天鴻燒鵝使用

天鴻燒鵝，每天由養殖場送到舖頭製作，保證鵝肉新鮮。全店的食物都沒有味精，而且還有自製五花茶及例湯。當然重點招牌菜是燒鵝，天鴻的燒鵝鵝皮香脆、

肉質細嫩和肉汁豐富，皮下脂肪少但肉厚，啖啖肉，燒鵝的香味留在口中讓你回味無窮。他們的秘製叉燒亦相當美味，肉質嫩、彈牙且充

中帶淋，容易咬，非常入味。海蜇燻蹄的味道及肉質，更是佳品。想到元朗天鴻燒鵝品嘗的話，最好早點到，因為所有食品數量有限，

營業時間：上午11時至下午3時及下午5時至晚上10時30分

售完即止。

地址：元朗建業街88號  
仁義大廈地下D舖  
電話：2474 8849



# 閣麟街



古今照

鄭寶鴻

由中環街市向上望，約 1955 年。閣麟為開埠初期的海軍上將，其官邸是位於威靈頓街的上端的閣麟街。



閣麟街，約 1955 年。

大廈所在，則有一嶺南茶樓。於士丹利街對落處，有一以燒肉著名的金陵臘味，與皇后大道中交界處則為三陽南貨號。這一帶於百年前雀鳥店雲集，故閣麟街又名「雀仔街」。左方為第二代高陞茶樓，1962 年遷往德輔道西與威利麻街交界。



現閣麟街附近一帶。