

投資有甚麼好

投資之道
◆ 史丹利

現時投資產品種類繁多，而每個人對承受不同產品的風險的能力亦各有不同。年青時，投資會較為進取，因即使投資失利，仍可努力工作以追回失去的資本。然而，長者則較適宜找一些穩健類型、風險不高的投資產品，保本之餘亦希望在低息環境中取得一定回報。

坊間有甚麼投資產品較適合退休長者投資

呢？其實，要找這類股份不難，例如公用股本身業務發展穩健，派息政策亦相對穩定（個別股份會每季派息一次），以個別息率約 3.8 厘計算，回報亦較存放在銀行收息為佳，加上股價波動較少。

或者有人會問：「曾見過市場上個別股份息率有 10 厘以上，那為何不選擇該些股份？」市場上確實有些股份息率很高，根據筆者統計，執筆時市場上最高息的股份派息率達 119%（即買入該股份，

假若股價為一元，一年後收取之股息達 1.19 元），息率超過 30% 的股份亦超過 8 間。不過，要留意的是股息率如此高的背後是否涉及本業發展以外的因素，如公司可能因變賣或出售資產而派發特別息，若是此種情況的話，未來在缺乏特殊收益下，股息率將難維持在如此高水平。故此，除非十分了解該公司業務前景，否則宜應抱審慎態度，各位退休長者除了可詢問專業人士意見外，亦可翻查該公司過往之派息表現作一比較。



◆ 吳志東

分散投資

理財
財策劃師常提醒投資者切勿將所有資本集中投資在一間公司上，避免該公司出現問題時，全軍覆沒。就好像不要將所有的雞蛋放在同一個籃子中運送，以免不小心將籃子打翻了，引起嚴重損失。同一道理，原來在情緒的管理上我們亦可以做到分散投資，從而使到自己更加輕鬆愉快。

在人生路上有些人認為事業是人生最重要的目標，因而終日埋首工作之中，就好像將所有的雞蛋放在同一個籃子裡。漸漸地他會忽略對家人和朋友的關心，更缺乏

及珍惜，日日只顧想著兒子對自己不好，終日鬱鬱寡歡，埋怨家人不夠關心自己。原來很多時候我們感到不愉快，是因為我們過份地將我們的焦點集中在投放在一件事或一個人上，我們的情緒就好像雞蛋一樣，放在同一個籃子中，如果籃子打翻了，我們的情緒便遭到毀滅性的打擊。

其實，我們可以向一些富有經驗的投資者學習，將情緒分散投資，例如：除了事業之外，仍會抽時間與家人相聚、定期與朋友見面聯誼、培養及發展個人的興趣、每天做運動或學習新事物

等，讓自己的生活更加多樣化，就好像我們將蛋放到其他籃子之中。為人父母的長者們，更不應執著地追尋一位家人對自己的關心，要好好珍惜及欣賞其他家人對自己的關心和愛護。請記著，從分散情緒的投資上，定會獲得更多收穫！

各位長者每天晨運時，可

否知道要太極拳，是有助防止患上骨質疏鬆及心血管疾病嗎？



運動是寶

◆ 麥家寶

由於太極拳注重「馬步穩陣」，肢體運作強度屬於中度，衝擊力低，又講求生理與心智的和諧融合，乃完全符合長者的體能與體力。

據中文大學研究發現，只要長者持續每星期五天，每次四十五分鐘練習太極拳，

不但能增加肌肉的力量和彈性，而且對於預防長者常見的骨質疏鬆症，有著顯著效果。另外，由於太極拳是一種節奏慢的活動，對於長者鍛鍊深呼吸有重要裨益之用，而且有助預防心血管疾病。

要太極 可防老

人生別氣餒 齊繪人生路

松柏書廊
◆ 馮皓

生經歷無數苦楚、病痛、生與離，是自然的事，亦該是我們總也躲不開的事；唯面對人生前路，生活總也要過。若身心因此而被煎熬，我們便會被此「氣餒人生」蹂躪餘生，試問怎能令你彩繪人生路呢？

打開心扉，運用我們的歷練，用生活累積而來的智慧，以積極的思維細細欣賞周遭的人與事、景與物去養生，總好過被日漸而來的衰退，推倒你的被動生活日子，因為氣餒是你惜福、享福與造福的天敵。近百歲日本壽星柴田豐女士撰寫的詩集「人生別氣餒」，正是滿載其經歷百年生活而來的智慧，用身心的歷練道出其人生的辛苦、挫折與難過中，令人感到領受家人、朋友與周遭的人的關懷與鼓勵，才會有著今天的你和我。

人歷練的同感，啟導著你的晚年，以溫馨取代悲哀的回憶，用愛和同情培育出無限的晚年活力，讓你如作者般抱著希望活下去，洗脫「氣餒人生」，予你繪畫人生彩虹路的力量。

此「走過百年風華人生淬鍊成詩」的中文譯本，亦獲 12 位人士推薦，當中包括商台長者節目監製周鵬、《松柏之聲》總編輯陳炳麟及著名導演嚴浩。總代理為萬里機構，每本 \$79.00，各大書局有售。欲要感受祥和與溫馨，溫暖人生的力量，宜在此圖文並茂的詩集尋。



李姑娘最近到社區中心參加興趣班，只覺十分超值，「有嘢學，精神有寄託，好爽。但啲職員則麻麻地。」

「唔知係。」李姑娘沒好氣地與我離開中心，有點氣憤：「真沒禮貌，連眼尾都睇住人。」我留意到這人有個共同點，就是不敢與別人有眼神接觸，想做好人際關係，首先要建立自信，與人溝通，否則很難展開交流的第一步。

李姑娘最近到社區中心參加興趣班，只覺十分超值，「有嘢學，精神有寄託，好爽。但啲職員則麻麻地。」

做個受歡迎的人
◆ 黃美嫦

不敢與別人有眼神接觸，想做好人際關係，首先要建立自信，與人溝通，否則很難展開交流的第一步。

建立自信
李姑娘最近到社區中心參加興趣班，只覺十分超值，「有嘢學，精神有寄託，好爽。但啲職員則麻麻地。」

◆ 阿虫



中秋節的彌敦道

想當年
◆ 鄭寶鴻

攝於 1960 年，橫巨的是旺角山東街。右方是「滿庭芳」菜館，樓下有一間以雪糕和腊味馳名的「皇上皇」。正中可見耀目輝煌裝飾的月餅名店「瓊華酒樓」和「龍鳳茶樓」，尤以「龍鳳」懸掛於山東街針砭時幣的月餅宣傳畫更

引人注目。龍鳳右鄰是麗斯（前身是勝利）戲院，連同瓊華背後的百樂門戲院，都是放映「二輪」西片者。新雅酒樓於 1980 年代改建為「雅蘭酒店」。

