



用電要安全

◆鍾殿沁

已開始回南天，長者要留意由於天氣潮濕，電器容易接觸到水份，會產生故障或漏電。現代家居均有安裝漏電保護裝置，當漏電電流達到 0.03 安培時，漏電保護裝置能在 0.04 秒內自動切斷電源，將發生觸電的機會減至最低，所以一般家庭如有電器漏電，會出現「跳掣」的情況。只要停止使用該電器，重新打開漏電保護裝置，電力供應便會回復正常。漏電保護裝置對廚房、浴室、戶外等潮濕及容易接觸到水份的地方，尤其重要。

電器要乾爽

在潮濕的情況下，應盡量保持電器乾爽，多用抽濕機去除濕氣或以風扇

家電防潮指南

保持空氣流通，而防潮及吸濕物品都有助防止濕氣積聚；同時，亦應避免在潮濕的地方使用拖板，必要時可選擇具防水功能的插頭；而一些在室外或潮濕地方使用的電器，如花園的射燈等照明裝置、插座及電掣應為防水設計。如發現電器帶電部份已濕，應先拔除插頭，切斷電源，然後抹乾電器，確保電器，尤其是帶電部份已經乾透才可使用。

當電器在天氣潮濕的情況下經常「跳掣」、接觸時感到震動、電器有燃燒的氣味、發出嘶嘶聲或有火光，則表示該電器可能已出現故障，應立刻停用及聘請合資格的維修人員檢查。

(資料由中華電力有限公司提供)

第二，我們不要常常因為過去的一些錯誤或過失而終日埋怨自己，這樣只會令我們為犯過的錯而不斷自責和感到內疚，長久下去會損害情緒健康。如果生命中有不能彌補的過失，最好是找個社工或輔導員和他們傾訴；處理後，就要徹底地

第三，老友記要為自己多留一點時間。很多老友記年青時已習慣了承擔責任，就算上了年紀亦仍然樂此不疲地照顧配偶及孫兒，令自己保持繁忙，感到自己仍能為家庭作出貢獻。但這樣卻犧牲了休息及享受生活的時間！要知道現時有不少社會服務均可以協助照顧長者或幼兒，我建議要照顧家人的老友記可以先了解有關服務，然後考慮讓家人多一個照顧的選擇，更可騰出更多時間予自己。



◆阿虫



打開心扉

◆吳志東

如何善待自己(上)

忘掉它，不要讓這些錯誤成為精神上的重擔。

第三，老友記要為自己多留一點時間。很多老友記年青時已習慣了承擔責任，就算上了年紀亦仍然樂此不疲地照顧配偶及孫兒，令自己保持繁忙，感到自己仍能為家庭作出貢獻。但這樣卻犧牲了休息及享受生活的時間！要知道現時有不少社會服務均可以協助照顧長者或幼兒，我建議要照顧家人的老友記可以先了解有關服務，然後考慮讓家人多一個照顧的選擇，更可騰出更多時間予自己。

(待續)

投資之道

◆史丹利

「不要把所有雞蛋放在一個籃子裡」，這句話相信不少人也聽過。簡單的想法就是「一旦籃子倒了，「覆巢之下無完卵」。所以，最好的做法就是將雞蛋分別放在不同位置或地方之上。投資市場上亦有相同觀點，例如最好不要將資金全數投資在一隻股份上，並盡量投資多種不同類型的產品，如股票、基金或債券等等，以分散投資風險。

不過，即使這樣做，也不等於已能分散投資風險。試想想，若持有的是一些四五線細價股、涉及衍生成份的基金以及垃圾債券等，「好彩」的話當然可有滿意回報，只是，虧損的機會可能更大。所以，投資組合內的成份及比例亦十分重要。以年青人為例，他們的投資態度可能會較進取。他們注重的是如何能將資產增值，故會傾向集中於風險較高的投資工具，當中股票投資的比重會較高，基金方面亦可選擇波動性較大之新興市場為主。但對已步入老年或退休人士而言，除了要衡量承受風險的能力外，亦需著重資產的流動性，故需要有更合適之資產分配。

例如在股票投資上，最好選擇好選擇業務穩定之公司，又或波動性不高的股份，基金方面亦宜選取過往表現穩健之債券基金；而在兩者比重上，則股票的比重不宜太高(多寡則因人而異，因涉及對股票之認識及興趣)。值得一提的是，除了將資金用於投資，亦應預留足夠的現金作日常開支，以作不時之需。

威靈頓街

約 1966 年。

左方可見位於 32 號的「鋪記」及 34 號的「新三六九菜館」，現時為已大加擴充的鋪記酒家。

圖中，可見兩位「送包伙食」或稱「擔飯」的女工。每日下午，中環區的寫字樓和銀行大廈，均湧現大批「包

伙食大軍」，將「三鯪一湯」連同白飯，用擔挑、手挽、以及頭頂着托盤的方式，在中銀心臟及銀行區穿梭往來，「登堂入室」，使不少外籍遊客睹此奇景而為之側目。

1970 年代初，當局決定取締包伙食，鼓勵上班族一餐享用飯盒或光顧快餐店，此「奇觀」才告消失。



◆鄭寶鴻

古今照

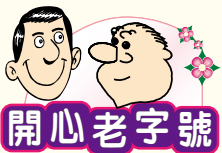
位於 32 號的「鋪記」及 34 號的「新三六九菜館」，現時為已大加擴充的鋪記酒家。



○1966 年代，女工穿梭中環區送湯送飯。



○現時，已大加擴充的鋪記酒家。



開心老字號

◆李慧雅

過節，香港人都會購買海鮮進食。在家中煮海鮮，往往因為火候未足不夠，沒有在酒家或大排檔烹調的惹味。筆者比較偏好到大排檔享受海鮮，一來不用費時烹調，二來海鮮味道更香，在街市的大排檔更是首選。

在鴨脷洲的街市是我的最愛之一，因為在那裡，你可以先到地下的街市海鮮檔，購買自己歡愛的游水海鮮，再帶到一樓的熟食檔烹

本地海鮮

過

調。街市內的海鮮種類比較繁多，在酒樓未必嚐到的海鮮亦可以找得到，牠們更是時令的游水海鮮。

推介食品為白灼赤米蝦，雖然牠們比較細小，但肉質很爽甜；另外，琵琶蝦亦很美味。海鮮檔的老闆建議琵琶蝦最好是以薑葱炒，以防蝦的鮮味流失。琵琶蝦的肉厚但很嫩，比起較貴的龍蝦，牠的鮮味較濃，但價錢卻比較相宜。如喜愛吃游水魚的話，選擇亦很多。

如你想嚐到最新鮮的海



鮮，最好可以在中午前到街市品嚐，因為早上的海鮮種類會較多及較新鮮。一樓熟食檔的店舖，有些是只開早上，有些是開晚上的。早上營業的多是咖啡或粉麵店，不要以為他們只提供粉麵，他們亦會幫客人炮製海鮮，而且水準一流，加工費亦很街坊價。