



打開心扉

吳志東

上談

到善待

善待自己(下)

自己的五個建議，今回繼續分享：

第六，不要終日杞人憂天。適度的焦慮感是激發向上的動力，但是過度的恐懼卻不是好事，久而久之更成了習慣，甚至會內化成個人性格，變得事事擔憂了。如果老友記凡事都能夠退一步想，很多時憂慮會減輕不少。

第七，當我們心情不好時，總希望有親人或朋友主動來關心一下我們；很多時我們會期望他們先作主動，但有沒有想過，我們也可將自己的困

擾主動地告訴他們，好讓他們能夠在我們有困難時給予支持。

第八，不要與他人比較。有些老友記會對自己過去犯過的錯誤不斷自責和內疚，同時，又會羨慕別人的成就及生活。跟別人比較，是沒有意義；因為你永遠只會向比你好或成功的人物作比較，而結果一定是感到自己不及他人，便耿耿於懷。要記住，做好自己，才是最重

要的。

第九，多親近大自然。很多老友記小時候在鄉村生活，郊外環境能夠給予人一種親切感，亦令人精神振奮。郊外地方

大，空氣又清新；因此，大家不妨善用交通津貼優惠，乘車到新界走走。與三兩知己好友離開一下身處都市的樊籬，定能令你感到暢快自在。

第十，擔適當的責任及學會說「不」。長者年青時已要承擔很多工作及家庭責任，他們亦習慣了承擔；由於對於別人的要求有時感到難以拒絕，而沒有說「不」。其實這種想法是沒

有必要的，勉強答應，可能引來麻煩。你都做不好，不但對自己不公平，對別人也不公平，亦或會招來埋怨。因此，不如坦白地向對方說聲：「不」。

生活中並不止於上述提及的十個善待自己的方案，讀者們不妨因應自己的個性及條件，為自己設計一系列善待自己的良方，好讓自己可以生活得更加稱心如意。



影像傳情

水禾田

醫師

不可以用衣著相貌來衡量：他是一位仁心仁術的大夫，每天上午11時至下午7時，風雨不改，行醫濟世，他這樣說：

身體是您的，千萬家財不及健康……



入市要留意 週期變化



投資之道

史丹利

古往今來，成功除了要靠個人努力外，亦須配合「天時地利人和」。一言以蔽之，即「時機」最為重要。投資亦一樣，如何選擇好時機入市對回報有很大影響。以盈富基金(02800)為例，年初至今於20元水平徘徊，但不同時間買入的回報大為不同：若是03年買入的話，單以股價升幅已超過360%；但若是在07年10月買入的話，則現時仍有近23%的虧損。

不過，如何選一個最理想的入市時間卻相當困難，因出現此種情況的話往往會配合一些負面消息，即使是筆者恐怕亦難以做到。不過，若能了解經濟又或各行各業的週期性，則或會較易掌握投資機會。

先談經濟週期，簡單的概念就是升與跌之週期。經濟從谷底開始反彈，此為復甦期之開始，隨著經濟持續擴張，週期便進入頂峰，並進入繁榮階段。然而，

在進入頂峰後景氣開始回落，並隨之進入衰退階段；當進入蕭條階段，則表示經濟已跌至谷底，此亦是經濟最差之時期。不過，當谷底已見並開始有所改善時，則經濟可能已由衰轉盛，再次進入復甦期及開展新一個上升週期。

至於行業週期，一般包括孕育期、成長期、成熟期及衰退期。孕育期處於最開首時間，此時競爭對手雖然不多，但產品需求亦相當少，風險相對較高；到成長期時，產品開始得到市場認同，由於需求急升，競爭亦隨之增加，以爆發力而言此階段屬最高，同時企業盈利亦處於最理想狀況，故此階段可說是入市之最好時機；成熟期則由於時間漸久，行業增速已放慢，競爭對手雖然不多，但已轉為從質量或服務上去競爭。最後，在新產品湧現，加上市場需求越來越



阿虫

少，利潤隨之而減少之餘，企業亦陸續離場，此亦是衰退期之特點。

當然，以上提到的是較簡單的經濟及行業週期理論，實際情況可能會有出入，而且投資市場亦不一定會跟隨經濟週期表現。所以，即使考慮入市，亦不宜過份投機或抱孤注一擲的心態，最重要謹記分散投資的概念。

香港的地道美食可算是數之不盡，在眾多的地道美食之中，牛腩麵是筆者最愛的美食之一。香港除了有茶餐廳之外，隨處可見的食肆便是魚蛋粉店。

魚蛋粉店中，一般會有很多不同款式的食品給你選擇，如魚蛋、牛腩、雲吞、牛丸等等。但筆者最愛的是牛腩麵店卻很專注，那店只會提供兩種食品給客人選擇，包括牛丸及牛腩，他們專注最佳食品給予客人。

位於元朗的「勝利牛丸」，筆者從小便光顧，店舖亦開業多年。他們製作的牛丸可說是兩者

皆全，一是牛丸的彈力十足，如你記起周星馳在電影中的食神牛丸的彈力，勝利的牛丸雖然不像電影中可以用來打乒乓球，但亦彈力十足，很有口感；另外，它的牛肉味很重，令人回味。

至於牛腩方面，他們烹調的味道很香濃，很重的花椒、八角味道，但不會太膩，味道很平均。他們牛腩麵的麵亦不是一般在雲吞麵店的生麵，而是使用油麵；他們亦會在你的牛腩麵上加上冬菜，令其更加香口。各位老友記，有機會可以到元朗品嚐這元朗特色美食。



開心老字號

李慧雅

牛丸專家



元朗大馬路



想當年

鄭寶鴻

由谷亭街西望，約1960年，是環繞新界大馬路的一部份，開闢於1910年代。早期的名稱為「青山道」，戰後被易名為「元朗大馬路」，約1970年正名為「青山公路——元朗段」。

馬路兩旁為巴士總站，主要路線為途經包括青山、深井及荃灣等多個市鎮的16號線。

兩旁的店舖不少為售賣飼料、菜種、肥田料及碾米機者，最著名的是開業於1950年代初的「榮華茶樓」。右方曾有一「龍城酒家」，該樓宇現仍存在。

正中可見一交通指揮亭，前端的斑馬線旁可供放置雞籠，十分悠閒，但現時已成為一極端繁忙的輕鐵站。圖片左方為大棠路。



●約1930年的「青山公路——元朗段」。