



咖啡牛腩飯



香港的茶餐廳之所以成為香港人最愛的餐廳，是因為茶餐廳內的食品多不勝數，可以在那裡嘗盡多款地道美食，如乾炒牛河、魚旦粉、菠蘿油、燒味飯等等。最重要是茶餐廳的節奏快，配合香港人繁忙的節奏，而且必有一間茶餐廳在你的附近。

今次介紹的百份百茶餐廳位於馬鞍山，它亦有不同的分店位於新界、九龍及港島區的屋邨內。它們最著名及曾得美食大獎的是招牌咖啡牛腩飯。咖啡以多種香料配製以他們的獨有配方製作，與其他餐廳的咖啡不同，味道辣得來很有層次，而且很香濃，食過後讓人回味無窮，當然這道菜的主角牛腩口感亦恰到好處，不太軟或太硬。

隨餐奉送的羅宋湯亦很出色，味道很香濃，湯的辣度、酸度及甜度很平均，不會被任何一種味道蓋過。喜歡吃炒粉麵的話可以嘗嘗它們的乾炒牛河，一般炒河粉都會比較油膩，但這個乾炒牛河感覺不太油膩，牛肉的份量亦不會太多或太少。下午茶時段到來品嘗菠蘿油配奶茶亦很好。

百份百餐廳
地址：馬鞍山烏溪沙銀湖天峰地下G15號舖
電話：2975 8100

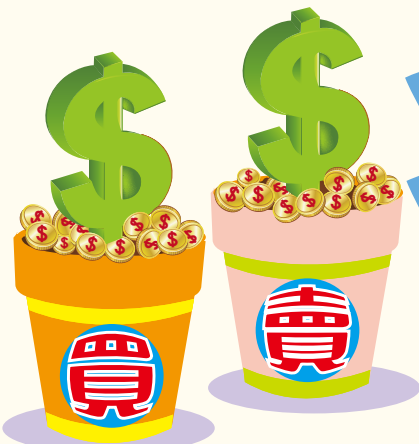
「雙ABC呢排升左好多，阿明話仲有得升！」老友記A說。
老友記B帶點疑惑眼光：「呢隻？做乜業務架？由一元升到現在兩個幾咁。」
「阿明話做高新材料呀，話整飛機大炮都要用佢……買得過。」老友

投資之道

◆史丹利

投資不要亂

若自己不明所以，便不應盲目跟風，甚至連投資股份屬什麼類型也攞不清的時候，更不應故亂作投資。就算自己相當了解，即使最終出現虧損，也只可怪自己「做功課」不足；相反若只是道聽途說而最終導致損手離場，則實在輸得「不甘心」。所以，大家在進行任何投資時，必須先明瞭該投資產品的特性、風險、結構以



近 日天氣乍暖還寒，各位老友記記謹要穿多一點，好好保重身體。早前因工作關係，筆者要經常往來銀行，看到不少老友記聚精會神，留意大市利市機上股票的一舉一動。其中一次聆聽到他們的對話，印象相當深刻，值得跟各位分享。

至過往表現，亦要詢問行內人士的客觀意見，才考慮是否「出手」。另外，投資切記不可只看收益而不看風險，因世上沒有免費午餐，而且，回報越高的投資，潛在的風險亦必然較高。所以，各位老友記不可只看事情的一面（高回報）而忽視另一面（高風險）的情況。



吳志東

很多長者都有失眠的

情況，其中包括：難以入睡、半夜醒來和再難入睡。失眠對長者們的困擾確實是用千言萬語亦難道出箇中的痛苦。嘗試想像鬆弛法，或可幫助你能有效改善入睡困難。步驟如下：

(1) 在一個舒適及寧靜的地方躺下，放鬆身體，慢慢集中呼吸。
(2) 想像一個令自己感到鬆弛的情景，譬如：一個風和日麗的春日上午，坐在樹下，或是置身在寧靜的海灘上漫步，又或是坐在美麗花園的長椅上。
(3) 幻想自己身處其中，想像自己清楚地看到周圍景象、景物的色彩，如：蔚藍色的天空、朵朵在頭上輕輕飄浮的白雲、銀光閃閃的白浪、藍色的海水、白體體的沙灘、五彩繽紛的花朵……
(4) 聽到當中的聲音，例如：林中鳥兒的聲音、潮浪輕拍海灘的聲音、沙灘上小孩子玩耍的歡樂聲音、海鷗的叫聲、流水涼涼的聲音等。
(5) 觸摸物件的感覺，例如：赤腳踏在沙灘上行走的感覺、以手觸摸樹木或花草的感覺、感受和暖的陽光。
(6) 感覺以鼻子吸入及呼出空氣的溫度或濕度、空氣中海水的味道、花兒的香氣及青草的清新氣味……



阿虫

(7) 感受自己置身其中心境平和，思想寧靜的狀態，記著這一份鬆弛及安全的感覺。
(8) 最後，慢慢向情景道別，逐漸張開眼睛。記著這一份鬆弛及安全的感覺，讓自己可以隨時回到自己感

到鬆弛的情景，再次感到放鬆，便能令到自己更容易入睡。
長者們最初練習想像鬆弛法時，可以先從一些生活上較常接觸、感覺安全及良好的景象開始。相信只要持之以恆，定能有助安睡。

「想像鬆弛」助入睡

樓梯街



由 四方街向上望，約1925年。前方為落成於1918年的第二代青年會，其對面是必列者士街的「美華自理會」，現時是「青年會中學」所在。

道堅巷，但十分奇怪，於1980年代變為「此路不通」的「掘頭路」，為一「自廢武功」道路的典型。

樓梯街盡頭與堅道東端交界處為成立於1951年的「崇基學院」，於1956年遷往馬料水後，改作「聯合書院」。兩者於1963年連同「新亞書院」組成「香港中文大學」。



● 約1925年的樓梯街。



● 現今的樓梯街照。