



開心老字號

李慧雅

# 澳門異國風情



情的事  
有。

**提**起澳門，很多香港人會即時想吃澳門的葡式蛋撻、豬扒飽及雙皮奶等。每次到訪澳門，必定會到市政廳附近品嚐這些地道美食。早前到澳門探望友人，他就帶我們到酒店的意大利餐廳嘗試很有特色的菜式。

一進入餐廳，便看見一個很大的焗爐，正焗製麵包及薄餅，很有意大利的風味。點菜過後，服務員免費送上新鮮焗製的薄脆片、餅乾條和香草麵包，平日不愛吃香草包的我卻愛上這新鮮製作的美食。一香草味道很適中，麵包很有口感，吃來很軟熟。

餐廳的特色頭盤是拼盤，種類包括水牛芝士番茄、露苟配火腿、番茄醬麵包等等，整個拼盤讓我可以一次過品嚐多種的意大利小

吃，最適合愛吃多款式的為食之人。

另一推介是最傳統及著名的意大利卡邦尼意粉。

意粉內除了有火腿、忌廉汁及芝士，這裡的卡邦尼芝士的上菜方式，讓人未食先心動。服務員會用餐車推出一個很大的原個芝士，然後將烹調好的意粉倒到芝士上攪拌，意粉吸收了芝士的香味後再上碟。意大利粉的味道很均勻，白汁、芝士的味道很平均。在這裡吃意粉的最大好處，是不單可以自選不同品種的意粉，如天使麵、長通粉、意粉等等，還可以選擇烹調方法，廚師便會為你製作最貼心的餸菜。



**班妮意大利餐廳 Bene**

地址：路氹城望德聖母灣大馬路澳門喜來登金沙城中心酒店地下大堂  
電話：+853 8113 1200



阿虫

「高息產品」的遭遇後，現在他在理財方面變得更加精明。而且，每逢遇到一些關於投資理財的疑難，他亦會問問身邊朋友，又或我的意見。雖然我食鹽多過你，不過講到投資理財，聽下你d後生仔意見都好！」正所謂「一計短，二人計長」，始終取多一點意見，對自己也多一點益處，對自己也多一點無一害！最近讀到內地一篇《上海證券報》有關理財

## 投資之道

史丹利

# 切勿輕看老新常談道理



造的外幣，採用「串通表演」手法進行誘騙。老友記如遇到有人自稱兜售外幣，一定要先到銀行進行鑒定後才可兌換，千萬不要因貪小利而被迷惑，以免落得個「竹籃打水一場空」的結局。

非法行為在一些地方仍然存在，特別是在當前低利率形勢下，一些非法分子利用老年人貪圖高利的心理，有的聲稱利率高達20%、30%，以引誘個人資金入股。這多半是一個美麗的陷阱，要小心為上。

### 4. 涉足高風險投資

老友記的應變能力可能稍差，並不精於計算，因此最好不要選擇風險性高的投資方式，如股市、匯市、房地產等，可以選擇儲蓄、國債等有穩定收益的投資。

**天**氣轉冷，各位老友記記緊要多穿件毛衫！

上期

提過陳伯投資「高息產品」的遭遇後，現在他在理財方面變得更加精明。而且，每逢遇到一些關於投資理財的疑難，他亦會問問身邊朋友，又或我的意見。

### 1. 輕信他人

要警惕騙子利用過期作廢、不可兌換或偽造的文章，內容雖然有點「老新常談」，但卻是一般人經常犯上的錯誤！

### 2. 圖高利集資

近些年來，非法集資案經常發生，許多求財心切的老年人因此傾家蕩產。雖然很多地方禁止非法集資，但這種

### 3. 盲目為他人擔保

有些老友記常礙於面子為他人（又或子女）提供經濟擔保，把儲蓄存單、債券等有價證券借給別人到銀行辦理小額抵押貸款業務。殊不知，一旦貸款到期後，借用人無力償還貸款，銀行就會依法凍結你的有價證券用於收回債權。

多人一生都活在怨恨與執著的綑綁之中，令自己寢食難安，損壞自己的身心之餘，與人相處更有負面的影響。

若想在擁有健康的身心靈，首先要切勿抑壓怒氣，而是要嘗試了解令自己發怒的原因，持善待憤怒的態度，將它轉化為正面的能量。例如：有人因事開罪了我們，我們往往會先從自己的立場出發，認為他正在損毀我們的利益，因而對那人產生憤怒。若要消除怒

氣，我們可以在發怒之前，先作深呼吸幾次，然後，從對方的角度去想一想，為何他會如此對待自己？嘗試理解對方的困難及處境，很多時怒氣會因為我們對他人的了解而有所減少。

現在與大家分享一些簡易的呼吸練習去減低怒氣：先找一個寧靜的地方安坐，輕輕地閉上眼睛，深深地吸入

一口氣，心中由一數至五，繼而慢慢地呼氣，心中試想著：「凡事都要輕鬆面對！」「我了解每人都都有自己的困難及苦痛！」「我願意寬恕別人！」。每天進行五至十分鐘的

練習，有助放下對別人的憤恨，消除怒氣，緩解負面情緒，達至身心靈上的平衡。大家不妨試試！



聖誕快樂

# 皇后大道中



古今照

鄭寶鴻

**由**利源西街東望，約1950年。

當時的皇后大道中仍雙程行車，左方可見一東行的單層巴士。其東端的「金輪」及「生發」表行現仍營業。再過的昭隆街口有百貨公司「龍子行」及「龍光行」，和商務印書館。最高者是落成於1924年的第一代華人行，頂樓為大華飯店。

右方的「任玲記」及「永生」金舖東鄰是開業於1932年的「中華百貨公司」，三者於1970年代末被拆卸改建為現「H&M」所在的連卡佛大廈。

中華百貨公司的樓上亦有一著名「建國酒家」，以「黃沙燜燒賣」馳名。



● 約1950年的皇后大道中。



● 現時已改為單程行車的皇后大道中。



打開心扉

吳志東

# 活出精彩身心靈之消除怒氣