



影像傳情

◆ 水禾田

休閒

在公園散步，是運動最佳的地方，空氣好而且對身心都健康。

但要在適當時間，太早因為樹木

散發炭氣，我們吸了對身體有害，最好在早上十時後去吸氧氣。或靜坐靜心修身也是好的運動，不妨去休閒。



打開心扉

◆ 吳志東

王生

垃圾屋與情緒病

早年移居美國，退休後回流香港，後來太太因病去世。獨居的王先生於三年前證實患上糖尿病，接踵而來的種種令他的情緒受到影響。王先生漸漸對任何事情都提不起勁，心情沮喪並感到自己沒有價值。糖尿病亦令他十分困擾，因為無論他如何依照醫生的吩咐節食及定時服藥，病情不單沒有好轉，反而更變嚴重。無助的王先生開始放棄管理自己的飲食，甚至經常忘記服

藥。他比前更意志消沉，心事重重、常有失眠、對任何事情都失去了興趣，常常整天在家中發呆，就連家務及煮食等亦棄之不理。過去，王先生在盆栽種了一些盆栽，但自從他情緒不佳，植物亦變

枯萎，家中雜物亦漸漸堆積起來，他的外觀及衛生亦變得懶惰。隨著日子過去，王先生家中開始傳出臭味，鄰居不斷向他

投訴，但他沒有理會。最後，要驚動大廈管理處聯絡長者地區中心社工李姑娘前往跟進。

最初，社工發現王

先生的個人衛生很差，除了沒刮鬍子外，身上的衣服更加髒透了，眼見家中雜物及垃圾堆積如山。經多次探訪及接觸後，李姑娘了解到王先生

的衛生問題，其實與他的情緒有關。於是，李姑娘一方面與義工一起為王先生清理了部份

家中雜物，令他的家居環境得以改善；另一方面李姑娘與王先生前往覆診，醫生確認他患上抑鬱症。此外，在李姑娘悉心安排下王先生聯絡上在港的親人，加強他人際關係上的支援網絡，亦鼓勵他參加長者中心的小組活動，經過一段時間，王先生的情緒得到改善。

抑鬱的情緒會影響患者失去生活的動力，令他們對任何事情失去興趣，甚至無能力去改變自身環境的境況。此時，患者是極需專業人士的協助，好讓他們能成功攀出抑鬱情緒的深谷。

◆ 阿虫



世

界盃雖然剛剛完結，由於筆者及老爹同樣是波牛，所以每逢世界盃，我們都不會放過任何睇波機會！

睇波算是筆者一個習慣，至今仍會維持；而另一個自小培養的習慣就是看書。雖然現在電子書盛行，但筆者仍覺得翻開一本書或報紙才有那種「書卷味」。



投資之道

◆ 史丹利

投資專家至理名言

率達 130%。

關於投資，他有不少心得，筆者抽取當中的重點與各位分享：

1. 每半年對所持有的投資如股票等作至少一次評估

即使多穩健的股份，亦宜定時審視，因市場變化莫測，有時候經濟大環境的轉變，會對不同行業帶來不同

程度的影響；

2. 虧損時要果斷

這句亦是老生常談，很多時候我們投資出現虧損，總是希望有朝一日能「返家鄉」，但很多時卻事與願違；

3. 不要把多於 25% 的資金投入到你還瞭解得不夠詳細的證券上

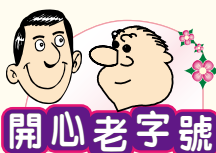
既然不熟悉，亦難去衡量當中風險，因此千萬不要將過多資金投放在自己不熟悉的產品上；

4. 像躲避瘟疫一樣躲避「貼士」

「貼士」經常有，但命中率通常卻相當低，反映靠消息致富的機會其實少之又少；

5. 尋找事實，而不是別人的意見

記住投資不可人云亦云，其他人的意見只是參考，最終還是要靠自己進行分析才是王道。



開心老字號

◆ 李慧雅

近年，香港人對於健康越來越重視，市面上越來越多食肆加入健康的菜式，甚至是加入全素的菜式，稱之為齋舖的全素菜食肆亦開得成行成市。今次介紹的食肆，為近年流行的新派素食店「東后齋」。

在傳統的齋舖，很多傳統的甜酸齋、齋燒鵝等都是麵筋或豆類製成品製作，但新式的齋菜食肆卻將這些傳統的菜式以創新的方法為食客帶來更多不同的選擇。位於銅鑼灣的東后齋，將麵筋製作出新穎但讓人熟悉的頭盤三

色骨，三色骨選用了不同的素菜食材來烹調，包括了以蓮藕代排骨製作生炒骨、以麵筋製作沙拉骨及椒鹽豆腐，餸菜的味道似曾相識但又帶點新鮮感覺。

「荷塘之花」是每個到訪過的食客必定推介的餸菜，在清甜的蓮子外以冬瓜包裹著，上菜的方式亦像是一盤漂亮的花，整個餸菜味道清新美味，感覺很清甜。香煎芙蓉枝竹亦是另一推介美食，他以冬菇絲、紅蘿蔔絲、芽菜、腐竹等煎製，餸菜口感及

味道很豐富，令人一試難忘。

如在中午時間光顧，東后齋更會提供即叫即蒸的點心，包括素蝦餃、素叉燒飽、黑松露蒸餃及素腸粉等，喜歡吃點心的朋友不妨在中午時間到這裡飲茶食飽個。

東后齋

地址：銅鑼灣登龍街 28 號
永光中心 25 樓
電話：2337 7733



素食



想當年

◆ 鄭寶鴻

約 1910 年的訊號山

由於這裏曾有一間「底力乞洋行 BLACKHEAD CO.」，所以又被稱為「黑頭山」，其對出的海旁又被稱為「底力乞角」。而這一帶早期被稱為「尖沙頭」。

從海面遠望，訊號山像一包橫放的「藍線包白米」，所以又被稱為「大包米」。

屋宇前方是中間道，與山崗之間是緬甸台。山崗上有天文台的風

力訊號及一座於 1907 年遷至此的第二代時球台。頂端的時球於每日下午一時升降，以供海面的船隻對時，一直維持至 1933 年 6 月 30 日為止。

前方的草地曾舉辦過英帝國展覽會及約十屆工展會，現時為停車場及喜來登酒店所在。



● 圖為 1910 年的訊號山。