



### 用電要安全

#### ◆ 鍾殿沁

**重**溫上期分享節能貼士：使用電熱水爐，每月可節省電費約 70 元\*（與 9 公升耗水量的淋浴花灑及傳統淋浴習慣相比，並以一個 4 人家庭，每人每日平均淋浴一次作計算）。

隨之而來，在電腦網上的渠道\*\*也掀起分享節能貼士的熱話。年青人更把「節省 70 元」，以俗語說為「慳七條」。哈哈！這句話，既有古老味道，也有新潮創意的感覺，真是有趣！孫悟空有七十二變的本領是傳說的神話，在日常生活，只要我們做到小小改

## 「\$70」易變，「七優」易見

變，便能得到大大的改善。既可珍惜地球資源，又可每月節省 70 元\*。不知你們或是你們身邊的朋友，有沒有每月正在體驗「\$70」易變的好處呢？

其實，使用電熱水爐，不僅節省金錢，更可同時認識七個使用電熱水爐優點：

- **操作安全**：電熱水爐安全可靠，無需擔心通風問題。
- **水溫穩定**：一開啟電源便有熱水供應，簡單方便。電熱水爐備有恆溫裝置，個別型號更有智能及遙控設計，即使水壓有變，仍可保持水溫穩定。
- **經濟節能**：電熱水爐的發熱線直接將水加

熱，加熱效率高達 98%。

- **安裝簡便**：無需額外裝設透氣孔，節省安裝費用及時間。
- **家居首選**：嶄新的電熱水爐外型小巧纖薄，設計時尚，適合於浴室、廚房安裝，或作隱藏式安裝均可。
- **慳出未來**：節省金錢。
- **美好生活**：共建環保優質生活。

長者節能家電查詢，歡迎致電：2678 7067（星期一至六，上午九時至下午六時，公眾假期除外），或電郵 aeh@clp.com.hk 查詢。



\*\* <https://www.facebook.com/clpechohome/>  
資料由中華電力有限公司提供



### 打開心扉

#### ◆ 吳志東

**新**一年開始，很多人會為自

己檢討過去，進而為新一年定下新目標。在檢討過去時，大家往往會發現原來上年初所定下的目標，未有實行或只是做了一點點而已。回望過去的歲月，容易使人感到乏善足陳，光陰似似白白地虛度了。故此，在面對將來的時候，容易產生一份莫名的惶恐和不安，甚至嘔嘆人生的無常苦短。從「身、心、靈」健康生活

模式而言，長者在檢討過去的時候，不要一味計較得失，因為得與失其實並沒有絕對。還記得塞翁失馬的故事嗎？在得到的同時，其實我們正失去了一些生命中重要的東西。例如：當你的生意越做越大或升職加薪的時候，你卻失去時間休息或與家人和朋友的相聚時間，不但失去了健康，更失去了與家人共聚的幸福感覺。

人們活在逆境的時候，總會感到沮喪、灰心，意志消

# 數算幸福

沉，此時假若數算一下自己的幸福，你會駭然發現幸福悄然步近！筆者曾經輔導過一些因中風或疾患而失去健康和工作的人士，在患病初期，他們常常埋怨自己沒有好好照顧自己的身體，

以致失去重要的健康和工作。可是漫長的復康過程中，他們卻有更多的時間和家人相處，漸漸地他們建立健康的生活模式，跟家庭和朋友關係得到改善，多了時間接觸大自然及宗教信仰等，這一切令到他們得到心靈的平安和富足。因此，我們不需要過於執著過去的得失，它們只是一個參考而已。相反如果你懂得數算你的幸福，特別在逆境中的幸福，你的心靈定必更歡欣和滿足！



#### ◆ 阿虫

多最有印象的文章，就是講述如何培養一種正確的投資態度。當中有一個比喻相當貼切，筆者覺得可以跟各位老友記分享一下。

向活動多多的媽打近期又多了一樣興趣，就是繪畫。說來慚愧，筆者一直也不知她有此興趣，她亦笑言原來自己已有此天份！我也有看過她的作品，事實上又真的畫得相當不錯！老爹亦有一種興趣，就是賭馬，但都只是小注怡情。媽打有時也會跟我抱怨幾句，說老爹「倒錢落海」。不過，只要不是過於沉迷，問題倒也不大。

#### 正確投資態度

不過提到興趣，筆者最喜歡的始終都是看不同類型的投資書。至於近期看得最



## 投資之道

#### ◆ 史丹利

## 投資有如山

做的是要選好路線，因為不同山徑難易度也會有很大分別。所以在出發前，一定要清楚路徑情況以及所需行程的時間。當決定好路線後，便要留意當日天氣狀況，並帶備所需用品。

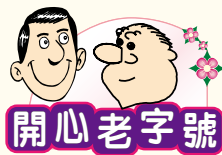
#### 投資如行山

我將這個比喻跟老爹及媽打講了一次，可能是這個例子太簡單吧，他們很快

十分簡單，就是用行山作為比喻。決定行山之前，我們最要先

便明白箇中含意。簡單而言就是做任何事包括投資均要作好充足準備，以及揀選自己適合的投資工具。正如行山一樣，通常也會有難度之分，雖然難度越高，滿足感越大，同時景色可能更美，但千萬不要勉強行事，因為並不是每個人都能克服高難度的路段。投資市場亦一樣，有別投資工具可能回報相當吸引，但也要留意相關產品是否屬於高風險，而且亦要量力而為；此外亦要做好功課，例如好好了解投資市場變化，現在是否一個合適的投資時機等，因為行山也要講季節性呢！

#### 2015年剛剛開始，在此亦祝願各位老友記今年活得更開心，擁有健康體魄，每天也有豐盛人生！



### 開心老字號

#### ◆ 李慧雅

一日之計在於晨，每天工作前吃個美味及豐盛的早晨，可以更加醒神。即使沒有充足的時間吃早餐，一杯奶茶或咖啡亦不可少。在周末，筆者亦會一早起床，品嚐豐富的早餐，跟著享受一個愉快的假期。

英國人亦很著重早餐的重要，他們會在早上吃一頓豐富的英式早餐，包括蛋、香腸、煙肉、番茄、茄汁豆、蘑菇、炸薯餅等，每間食肆的配搭很不同，最傳統的英式早餐更會

配上黑布丁，黑布丁以豬血混合穀麥、豬內臟切碎做成。今次紹的食肆「一起果醬」便是以英式早餐、食物為主的英式茶室。

店主為 80 後的年青人，雖然沒有接受過正式的烹飪訓練及經營食肆的經歷，但對食物的熱情不會少於很多名廚，除了英式早餐、英式鬆餅及班尼迪克蛋外，如他們的店舖名一樣，果醬亦是他們的賣點之一。

果醬全由店主一手包辦，店內有十款左右的果醬，包括



常見的雜莓、士多啤梨等，店主更自創幾款獨特的紅酒啤梨、桂花雪梨、木瓜雪耳、玫瑰蘋果及荔枝果醬等，因應不同季節製作季節性的果醬。由於果醬是天然製作，除了塗麵飽外，以果醬加在茶內或梳打水內，可加添一份風味。

**一起果醬 Let's Jam**  
地址：西貢市場街 9 號地下  
電話：2791 9888



### 想當年

#### ◆ 鄭寶鴻

## 皇后大道中 望畢打街

約 1915 年。左方連同三角屋頂屋宇的是 1846 年起在此營業的第二代郵政總局。1911 年，郵局遷往現環球大廈所在的地址後，這裏曾作廣東銀行、第一代「美利權餐廳」等，於 1924 年改建成畢打行及第一代華人行。

正中是萬順 MANSION 酒店，於 1920 年代初改作「於仁燕梳公司」，1960 年代連同右鄰的「沃行」及「皇帝行」，合併

改建為「於仁大廈」，即現遮打大廈所在。右方為由頗地洋行建築於 1892 年（紅色），及 1909 年（淺藍色）改建成的新「香港大酒店」，現時為置地廣場及中建大廈。



● 約 1915 年的畢打街。