打開心扉

◆ 吳志東

建立正面的生活習慣

很多人覺得要有好的睡眠質素、正面的情緒及愉快的生活是一件困難的事情。有的會透過服用不同的藥物去改善失眠或情緒問題，可惜部份人士仍然沒有任何改善。其實要管理好情緒，可從一些簡單的生活習慣做起。首先，每天做一小時運動。運動能夠增強心肺功能、維持適當體重、改善血液循環、增加身體及關節的柔軟度等，更重要的是運動時大腦會釋放大量安多酚(endorphin)，它是一種生物化學合成物，能夠止痛及令人產生愉快感覺。因此，只要能夠堅持每天運動的話，便能夠有效改善情緒。

另外，為自己建立一個作息時間表，例如：每天上午何時起床、做運動、午膳、活動、晚膳及睡覺等，盡量根據時間表上的安排參與活動。有規律的生活，亦是穩定情緒的重要因素。試想一想，假如生活沒有作息的話，很容易會失去方向感，容易感到不穩定和焦慮不安，而規律的生活能夠增加我們的穩定感。

談到時間表，不能不提活動。活動可以增加我們的社交，要知道人並不是「孤島」，透過參與活動，不但能夠掌握新的知識和技能，亦能夠增加與他人的互動，從中互相參考及學習。人際關係的建立亦能夠增加我們的被認同感及被支援感，有助我們變得更有自信。因此，各位在新的一年不妨為自己建立一個時間表，預留時間多做運動及參與多些自己喜愛的活動。筆者在新一年祝願各位讀者身體健康！心情愉快！笑容常伴！

◆ 阿　虫

投資之道

◆ 史丹利

日本「下流老人」

筆者有一個嗜好，就是閒來無事就會逛逛書局看看書。上週便到一間經常光顧的二樓書店，看看有沒有新書出爐。很快，我便被一本書吸引，書名相當特別，叫做《下流老人 — 一億総老後崩壞の衝擊》。不過，由於是日文書，我並未有購買，但回家後馬上搜尋相關內容，發現這個題材相當特別，而且亦引發很多人討論，故值得跟各位分享。

首先，容我解釋什麼叫「下流老人」。大家不要誤會，這裡所指的「下流」，是指一些收入少、存款少及可依賴的人少的老人家。過去一段時間，外界普遍認為日本社會銀髮族雖然不願消費，然而本身累積相當的存款，令老年後生活亦無憂，甚至覺得他們有不俗的消費力，但「下流老人」一詞卻令人對這種狀況提出疑問。

事實上，根據日本國民生活基礎調查，若一人生活所得一年未達 122 萬日圓、兩人的家庭低於 170 萬日圓、三人家庭低於 210 萬日圓、四人家庭低於 245 萬日圓的話就屬貧困階級。以此標準估計，目前日本的貧困老人便達到 600 至 700 萬人。另一方面，由於近年日本老年化嚴重，每四個人中就有一位 65 歲以上銀髮族。而且，由於經濟不景，龐大的社福支出恐將拖累當地財政。

看到這裡，大家是否也會感到有點無奈呢？但不用太擔心，因為日本有其自身問題。例如許多人退休後還依然未能擺脫房貸，許多銀髮族還要把一半退休金用於住房負擔！事實上，只要能在退休前做好規劃，削減不必要開支及生活習慣，都可以避免退休後出現「下流」的風險。

開心老字號

◆ 李慧雅

老牌食肆

在冬天時特別喜愛吃燒鴨和白切雞等等。可能是年近過時過節，特別喜愛吃過節時的食品暖暖腸胃。今次介紹的老牌食肆，是位於中環超過六十年的金華燒臘店。這店華燒臘店舖充滿古式古香的裝潢，店內的師父亦是經驗豐富。

燒鵝是店內其中一味出色的燒味，燒鵝的皮香口，不會太肥膩，肉質嫩滑及肉汁非常豐富，喜愛吃燒鵝的朋友可以到此一嘗。叉燒亦是這裡的鎮店之選，無論是瘦叉燒、半肥瘦及肥叉，三種肉質都會給你不同感受。瘦叉燒的肉質比較軟，所以一般會挑選有口感及彈牙的半肥瘦或肥叉，這裡的叉燒飯與其他店不同之處，是他們不是配上燒味汁，而是配上茨汁在叉燒上。另外，燒腩仔也很出色，皮薄、皮脆亦是他們的賣點，我也喜歡他們老師父會將燒腩仔斬得細細件，這樣才可以一口品嘗到皮脆肉嫩的美味。這裡的燒味無論是配飯、配麵亦同樣好味。

如你喜歡喝湯的話，這裡保存了古式燒臘店的自家煲無味精靚湯，包括西洋菜陳腎湯、皮蛋芫茜魚片湯等。

金華燒臘大王

地址：中環租庇利街9號地下

電話：2545 1472

古今照

◆ 鄭寶鴻

皇后大道中 (一)

約1900年。右方為重建落成於1895年的中環街市，隔了一條租庇利街的是開業於1860年代，大規模的南興隆辦館。左方閣麟街口的恒芳鳥店於1950年代為三陽南貨號，其西鄰則為華豐燒臘。正中為「水車館」(消防局)所在的五號差館，現時該處有一「陳意齋」食品店。

電影〈十月圍城〉的場景相信是以這些景象為依據。

• 皇后大道中，約1900年。

• 現皇后大道中一帶。

視像問藥服務　社區人士若對現時所服食的藥物存有任何疑問，而又未能親身到本會與藥劑師會面，可於辦公時間內致電預約藥劑師，透過家居設有視像鏡頭之互聯網絡電腦屏幕，即時查詢藥物問題，由註冊藥劑師解答。查詢：2831-3289。