



李慧雅

意粉、薄餅是意大利餐廳的靈魂食品。意大利菜是歐洲菜中較合適亞洲人口味，食物選材以蕃茄、橄欖、芝士和香草等為主。



意式風味

今次介紹的餐廳，除了這些主打菜風味十足外，他們的頭盤亦相當吸引。

蟹肉牛油果多士——以厚厚、外脆內嫩的多士上，加上清新的蟹肉沙律、淡淡的香草牛油、牛油果、蕃茄及帕馬森芝士，整個食品用料簡單，味道卻有不同變化。

炸魷魚，是我另一推介，即使很多餐廳亦有製作這頭盤。但這

個炸魷魚不會太油膩，炸粉亦適中平均，重要是魷魚保持嫩度，配冰凍的蕃茄醬及小小辣味，味道一流。另外，紅酒燴牛肉長通粉、虎蝦乾蕃茄扁意粉及煙肉忌廉芝士意粉等，意粉的製作多配料味道豐富。所以整體來說餐廳的食物質素是很平均。

Cafe Deco Pizzeria (尖沙咀)

電話：2196 8099
尖沙咀柯士甸道西1號
圓方 (Elements) 1樓
1005 號舖



吳志東

從大自然中獲得正能量

現代都市人居住在石屎森林之中，享受著現代化帶來的舒適與方便，例如：在炎炎夏日人們可以安坐家中，享受著冷氣的涼快，更可以上網與地球另一面越洋互通訊息。可謂足不出戶便能知道天下事了。但原來當我們享受著這種舒適的同時，我們正失去在大自然中獲得正能量的機會。

事實上，只要我們願意多親近大自然，便可以在其中獲取到正能量。就好像多曬太陽是有助人體產生維生素D3，這可有效改善情緒和幫助鈣的吸收，有助延緩骨質疏鬆症。另外，大家有沒有想過多曬太陽原來亦有助人體產生褪黑激素？而褪黑激素能夠助人入睡及改善失眠。此外，多到海邊、樹林或在大雨過後到戶外走走，那時的空氣特別清新，原因是當空氣中負離子通過水份、陽光、空氣和地球的固有輻射的作用而生，這有助消除細菌、病毒、灰塵、煙霧等。當大家在空氣清新的大自然之中進行深呼吸，更能夠增加心肺功能、改善高血壓及幫助人們減壓的效

果。加上透過欣賞優美的大自然，亦有助我們忘記令人憂慮的事情。平日只要我們多加留意大自然的一草一木、風、水、蟲、鳥等，我們就不難發現大自然是生機處處。因此，各位有時間的話大可以到郊外逛一逛，領受大自然給予我們種種的正能量！

事緣是這樣……自他懂得上網後，他便開始聯絡在國內的親戚……久而久之，便經常使用一些內地通訊軟件。昨日便收到一個名為「5萬元老人理財有何方法」的短訊，他好奇瞭解下，原來又是那些理財產品廣告，宣稱存入銀行利息不高，而這個短

訊卻指出投資某些理財產品可以有高達10厘回報。其實這些廣告最「殺食」之處，正正是補捉到老友記心理。因為很多老友記會將積蓄放在銀行收息，但問題是「收息度日」的日子已不復見，所以自己希望追求更高回報。不過，相關投資風險更值得留意。當老爹給我那條短訊時，我便發現他只是

一句說回報10厘，於是再透過Google搜索，找到一張疑似宣傳單張，再查看內容，對風險隻字不提，所以這些宣傳，十居其九均有相當風險，大家真的要十分小心！

不過，我亦知如果我跟老爹說「您差點被騙了」會不高興，既然他對投資他會亂投資了。

媽打近月與朋友不斷外遊，難為老爹獨留在家，不過最主要是老爹一向也比較「深歸」。為免他太悶，我也不斷鼓勵他多點學習上網。今日開完會看看手提，發現老爹看了我很多次（我習慣開會時熄電話），於是馬上找他看個究竟，卻原來，他正在被一些網上廣告深深吸引著……

「例如一般放在銀行收息，基本上是最安穩，雖然利息很低兼『無肉食』，但除非銀行出現倒閉，否則放在銀行是最安全的。」我續說「至於投資一定涉及風險，但若您的投資心態是收息為主，揀選股份亦有持續穩定的現金流及盈利，問題亦不大。但當然若老爹您真的想投資，最好也先跟我商量呢！」我說。

不過，正當我滿以為老爹感興趣，今日更到書局買了一本投資書給他看，怎知回到老家，發現他正努力地上網……睇賽馬。看來我也不用太擔心

其實有效用電可以「贏在選購時」，第一步就是根據室內面積大小，選購功率大小及功能切合家居需要的電器。第二步就是透過能源標籤選購能源效益較佳的電器，例如「第一級」的冷氣機能源效益比一般「第三級」的產品高15%以上，有些冷氣

視像問藥服務 社區人士若對現時所服食的藥物有任何疑問，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。



史丹利

慎防

網上理財 宣傳廣告

開始有點興趣，我也跟他分享一下有關投資的理念。雖然說投資本身希望追求回報，但其實更應先關注風險，尤其是像老爹您本身並沒有太多投資經驗，對投資更應該一步步來。」

而減低冷氣機負荷。如果配合風扇使用，更令冷空氣均勻送至全屋，比起調校冷氣機至最冷度數更善用冷氣機及節省能源。

夏季時亦可調低電熱水爐恆溫器的溫度，如果使用花灑淋浴代替浸浴更可大幅減低用電量。使用電熱水爐後，緊記將電源關掉，或為其安裝時間掣以提高效益。

其實，奉行「應用則用」的原則再加上一些用電小智慧，即使在夏季亦可以舒舒服服使用家電同時達至有效用電。

(資料由港燈提供)



鄭寶鴻

德忌笠 (己立)街

由威靈頓街向上望，約1930年。以開埠初期的英軍司令及副港督德忌笠將軍的姓氏命名，因「忌」與「笠」被視為不吉利，約於1970年改為「己立」。

右方花檔背後是和安里口，有一座落成於1914年的地下公廁，1960年代才停用。左方花檔的背後為蘭桂坊的入口。

直到1970年代初，這一帶仍為陋巷式的中下層華人居住區，地舖亦用作住宅，與咫尺之遙皇后大道中的繁華，有霄壤之別。

附近為西洋娼妓區的擺花街，因嫖客須獻花予妓女作見面禮，故設有大量花檔。後來更為繁榮「娼」盛，花檔蔓延至此，甚至伸展到稱為「賣花街」的雲咸街。

1980年起，才有翻天覆地的改變，由華人居住區變成「全盤西化」。



● 德忌笠 (己立)街一帶當年有不少花檔。