



開心老字號

◆李慧雅

香港是一個多元文化的城市，除了地道及特色餐廳外，香港亦有很多多國西餐廳提供多元化的食物給香港識飲識食的你。今次介紹的餐廳，主打西式美食，新鮮的海鮮及細緻的烹調方法，令你留下深刻印象。

餐廳的佈置簡單舒適，落地玻璃讓你可以看見室外景觀。新鮮、大隻、鮮甜及價錢合理的生蠔作為頭盤，讓你胃口大開。作為多國菜的餐廳，餐牌食物選擇算很多，有海鮮、肉類、薄餅、漢堡、意大利菜及燴飯等。

多國菜

主菜中，筆者選擇了友人推介的帶子燴飯。帶子鮮甜，火候剛好，飯的口感及味道雖說不是傳統意大利風味，但味道很適合香港人的口味。薄餅即是較厚身的口感，但除了傳統配料，客人更可以自選喜愛的配料。主菜以外，餐廳更有不同味道的自家製香腸，有牛肉、雞肉、豬肉及羊肉。這餐廳的每款菜式中，必備有給素食朋友選擇的素食主菜，素菜漢堡、素菜意大利飯等，這都表明了餐廳會盡力為每一位食客提



供合適美食。

Food Lab

地址：沙田白石角
香港科學園
科技大道西 12 號
12W 大樓地下
S067-S069 舖
電話：26766900



打開心扉

◆吳志東

相信不少人在曾遇過一些滿腹牢騷、充滿怨氣的朋友。他們處處著眼於別人如何虧待自己，對自己不好或不公平。作為他們的朋友，真的想避之則吉。對他們來說人生的

旅途上充滿怨憤與不平，很難感覺

恩所遇到曾經幫助過自己的人

遇到精神病及忽然相繼而來的困境

及入住了私營安老院舍。在病情穩定後，這位朋友

感恩的心

其實三分法是日本當地一些老友記特有的理財方法，究竟是誰人發現可能無從得知，但總體而言三分

法主要分為三個部分：(1) 流動資金；(2) 預留資金以及(3) 生利資金。

最後亦是重要的，就是生利資金。這部分資金主要是未雨綢繆，以及用來在投資之用。所以，當地不少老友記在 40、50 歲便會為此做足準備，預留這一部分資金用於未來 10 年投資。這些資金會用於購買股票、基金、債券或外匯等。

近連回家跟兩老食飯的機會亦少了，幸好老媽明白事理，所以有任何事，她也會用即時通訊軟件跟我溝通。今日又收到她的短訊，不過卻是有問題考考我，問題就是「知不知道什麼是「三分法」？我初時以為她打錯，想想我什麼是「三分天下計」，後來問清楚，卻發現她是認真的問我何謂「三分法」。

其次則是預留資金。這部分資金主要是為了未來數年家庭發展所需，例如子女會否有資金上的需要，又或會否需要進行家居裝修等。這筆資金的投資可偏向於中長線回報較高的投資，例如

定期存款等。不過，我也相當的，就是生利資金。這部分資金主要是未雨綢繆，以及用來在投資之用。所以，當地不少老友記在 40、50 歲便會為此做足準備，預留這一部分資金用於未來 10 年投資。這些資金會用於購買股票、基金、債券或外匯等。

概念來自日本 日工作比較忙，連回家跟兩老食飯的機會亦少了，幸好老媽明白事理，所以有任何事，她也會用即時通訊軟件跟我溝通。今日又收到她的短訊，不過卻是有問題考考我，問題就是「知不知道什麼是「三分法」？我初時以為她打錯，想想我什麼是「三分天下計」，後來問清楚，卻發現她是認真的問我何謂「三分法」。

法主要分為三個部分：(1) 流動資金；(2) 預留資金以及(3) 生利資金。

最後亦是重要的，就是生利資金。這部分資金主要是未雨綢繆，以及用來在投資之用。所以，當地不少老友記在 40、50 歲便會為此做足準備，預留這一部分資金用於未來 10 年投資。這些資金會用於購買股票、基金、債券或外匯等。



◆史丹利

理財三分法

中環

統一碼頭



◆鄭寶鴻

約 1958 年，又被稱為油蔴地公司小輪碼頭。於 1933 年落成，同年開辦運載乘客與汽車，前往佐敦道的渡輪。碼頭亦供往旺角、深水埗、新界各區及各離島的多線渡輪碇泊。鐘樓的右端為中環巴士總站。其左方為一「量車磅」，以統計及規限渡輪的負載量。在紅隧於 1972 年通

車之前，駕車渡海為一苦事，有等候一個鐘頭才可登船，車龍尾端有延至西營盤者。左中部是往深水埗的渡輪和碼頭，右邊亦見一艘開往離島的小輪，亦可見剛落成的新天星碼頭。統一碼頭於 1996 年拆卸以填海興建中環機鐵站及四季酒店。



● 1958 年的統一碼頭。



智惜用電

◆廣登峯

家居用電 從「小」處保安全

老友記留在家中的時間或會較多，所以一個舒適又安全的居住環境相當重要。當中，家居用電安全也是一門學問，大家可以從小處著手，清除家中的用電陷阱！

在探訪長者期間，不時都發現萬能蘇有連接過量負荷的問題。其實，有些電器如冷氣機、洗衣機、乾衣機、暖爐和電熱水瓶等，用電量都相對較大，所以不宜與其他電器共用插頭。使用插頭、萬能蘇及拖板時，應使用符合政府安全規格的产品，不

要貪方便一蘇多插或將拖板置於不穩定的平面。外出時亦應盡量把電器關掉，以免因過熱而引起危險。若電器毋須使用一段時間更應拔掉插頭，切勿將電器長期設於備用狀態。

浴室是電力意外黑點，由於環境潮濕，所以要多加留心。一般而言，選擇浴室內使用的電器也要特別注意，如盡量選用防水、防潮的燈具，使用無排氣管儲水式電熱水器則必須裝有安全設備等。在使用近年大行其道的浴室乾衣恆溫機時，亦應有充足的散熱空間。

廚房是電器密集的地方，安裝和設置電器時要格外用心，顧及入廚習慣和方便之餘亦必須符合安全原則。抽油煙機、雪櫃、電飯煲和大型焗爐等用電需求較大的電器最好安裝專用的插座，以免負荷過重。

最重要而最簡單的一步，就是身體沾有水份時應避免觸碰任何插座或電掣。如發現電器運作不正常或有過熱情況，應立即停用、關掉電源及安排註冊電業工程人員檢驗及維修，切勿嘗試自行修理。

(資料由港燈提供)