



吳志東

年長照顧者的壓力(上)

陳先生與太太結婚五十多年，自從太太於兩年前證實患上認知障礙症後，一人的生活起了很大的變化。過去家中事無大小均由太太一手包辦，但如今她卻因患上了不癒之症，反而需要八十多歲的陳先生照顧！

初時，陳先生不相信太太患上認知障礙症，甚至更一度懷疑太太假裝沒有記性！但在醫生診斷後，陳先生不得不接受這個現實。望著相處多年的太太，在得病後性情及行為上卻出現極大的改變。

原先家務均由太太負責，突然之間這些繁瑣的事務全落在陳先生的肩膀上，加上要貼身照顧太太。一時之間，陳先生的腦海中真不知道如何是好，對於未來充滿了疑惑及失去希望，生活變得十分疲累及毫無樂趣。

由於陳先生過去承諾過要一生一世照顧太太，因此他拒絕了子女聘請外傭或將太太送往老人院。對於照顧太太的工作，陳先生堅持不假手於人。可是在缺乏料理家務的經驗，又要形影不離地

去照顧太太，而他最擔心的是如果自已有一天不幸地先行離開的話，太太便不知道由何人去照顧，這樣令陳先生生活得非

常沉重。現時，隨著本港人口的老化及無子女家庭的增加，好像陳先生一樣的年長照顧者的數目

正不斷地增加，至於如何能夠有效地協助他們？留待下回再分解。



阿虫

中環干諾道中

想當年
鄭寶鴻

1952年。正中可見一艘由統一碼頭開出之，第一代汽車渡輪民儉號。在未有海底隧道之前，此等始於1933年的渡輪肩負汽車橫渡維港的重任。

銀行(現盈置)大廈，以及聯邦(永安集團)大廈。右方可見即將易名為中華總商會的華商總會，其背後為1951年落成的警察宿舍 POLICE MARRIED QUARTERS, PMQ。

同樣落成於1933年的統一碼頭，可供九條往來港九、新界及離島航線的渡輪碇泊，直到1996年，所在現時為中環機鐵站及四季酒店。

碼頭背後落成於1926年的消防局大廈，於1990年改建成恆生銀行新總行，其左方有紅雙喜及維他奶的舊樓於1960年代初改建為恆生



• 1952年的中環。

投資也要化繁為簡

投資之道
史丹利

近來少了陪家中兩老，因為公務繁忙，而且每隔兩三星期便有一個投資講座，準備功夫不可少。但怎樣也好，媽打很快生日，今日特意抽空找她及老爹飲茶。每次飲茶的話題，或多或少亦離不開與投資有關。老爹提到有一個 Uncle 記憶力很好，基本上能記得每間上市公司編號及名稱。其實我想跟老爹講一聲，我何止能記得有關資料，基本上我連大部分公司的業務也一清二楚！所以我在公司才有「股壇字典」之稱呢！

不過，提到「記杯巴」這回事，不其然令我回想起，數個星期前的一件事。話說前星期六講座結束後，一位老友

記詢問我一些投資看法。之後她向我透露，指自己一直以來只懂聽人講，人家說買什麼便買什麼，卻沒有清楚理解背後原因，結果便越買越多。基本上，每次投資講座我也會遇到類似的「奇難雜症」，已經習以為常，於是，我告訴她如不介意可以將投資組合給我看一看。當下她相當開心，但她表示此刻不能給我，要時間準備一下。此點亦不難理解，我便告訴她整理後我會幫她看看，但當我問她組合持股數目時，她告訴我現時持有超過100隻股份時，則令我不禁大吃一驚！

心想，投資者若持有超過20隻股票已經算多，這位老人家竟然超過100隻！她算是我認

識的人裡面持股最多的一個人吧！而當我問她記不得自己持有的大部分股份名稱時，她根本記不起，有部分更是不了了之。

其實這也是相當可惜的事，她的組合銀碼不小(應該說是頗大)，但卻因為自己未有處理而令虧損不斷擴大。她的經驗正好告訴大家「不熟不吃」的道理，而且，持有這麼多股份基本上連望也未必夠時間，更加難以逐一分析！所以各位老友記投資什麼也好，也要謹記「化繁為簡」的道理，即盡量令投資變得簡單之餘，投資種類亦不要過於複雜。

開心老字號
李慧雅

超濃湯拉麵

般大多分為味噌、醬油、鹽味等。近年香港及日本都流行沾麵，但沾麵的湯底、麵的粗幼度卻與流行以久的日本人拉麵差別很大。

沾麵的麵一般是較粗的，麵的分量多少亦可以自行選擇，一般分為並盛、中盛、大盛及特盛。部分拉麵店更可以讓客人選擇麵以冷或熱伴吃。沾麵的麵與湯是分開盛放，湯的濃度亦非常濃郁。今天介紹的大門食堂，老闆是日本人更是一個麵癡，曾於多家著名的拉麵店學習，而他出品的拉麵除了味道上為食客帶來驚喜外，其價格亦相當親民。

招牌沾麵可選擇辣及不辣，湯底以豬骨、雞骨及魚介熬成，味道非常濃郁。如果你是首次品嚐沾麵的話，第一口吃下去時，可能會覺得味道咸了一點，但再吃下去，便會漸漸愛上這個味道及拉麵的口感。另一推介是他們原創的油麵，麵類似我們吃的撈麵，是以雞脂肪製成而成的香油、蒜頭、醋及醬油等伴麵進食，適合喜歡吃濃味的朋友。他們的菜單中，亦為喜愛吃湯



地址：沙田德厚街3號禾輦廣場地下 AEON L1004 號舖
電話：2609 2083

大門食堂
拉麵的朋友提供大門拉麵及鬼門拉麵。如果你是喜歡吃麵的話，就一定不要錯過此店不同口味的正宗日本拉麵。