

# 何君堯買金淨賺逾十倍 送贈助手不吝嗇



立會收風機

近日金價雖然大  
幅波動，但仍是不少人  
的心頭好，立法會議員何君  
堯就是黃金的忠實支持者之一。

早在1994年，何君堯已開始投資

黃金，見證金價過去近30年的起伏

更迭。他向香港文匯報表示，最初入

市時以每盎司300至400美元購入黃

金（包括實金及紙黃金），如今價格已

飆升，早前更創歷史新高至每盎司逾5,500

美元，上漲十多倍。在送別效力多年的得力

助手時，他更毫不吝嗇地贈送金條作紀

念，出手之豪爽，稱得上是良心僱主。



黃金有保值作用，不少人都喜愛儲金條，何君堯就是其中之一。

何君堯透露，早在1994年，即香港回  
歸祖國前，已開始涉足黃金市場。他  
當時以每盎司約300至400美元的價格購入黃  
金，並逐步累積資產。他指出，投資初衷並非  
為了暴利，而是為了測試自己的投資眼光是否準  
確。他笑言：「當時只是小量入市，測試一下眼  
光，並沒有大舉投入。」

## 撫「金」追昔 黃金最保值

他的黃金投資組合包括實金和紙黃金，「自己主要購買金條，  
並以十兩或二十兩為單位進行累積。」至今，他已儲下豐厚數量  
的黃金，並將其妥善存放於保險箱內。

他強調，黃金是人類文化中最值得信任的資產，無論在任何  
經濟環境下，黃金都能保值甚至升值。

在他眼裏，黃金之所以能長期保值，與其文化與經濟中的  
地位密不可分，所以他對黃金的歷史亦倒背如流。他指出，  
黃金自古以來便是東方文化與古埃及文明中不可或缺的  
「定海神針」、「黃金如同生命的延續與穩定的象  
徵，沒有黃金，就像沒有底氣，什麼都是假的。黃金  
是最實在的資產，無論逃難或經濟危機，黃金都能發  
揮作用。」

## 具儲備地位 續看好後市

對於黃金的後市走勢，他保持樂觀態度，「黃金作為國際儲備資產的地位無可取  
代，尤其是在全球經濟不穩定的情況下，黃金的需求只會持續增加。」然而，他亦  
強調，自己並未將大部分資產投入黃金市場，目前黃金僅佔其整體投資組合約  
2%。他解釋道：「黃金雖然保值，但投資需多元化，不能將所有雞蛋放在同一  
個籃子裏。」

立法會議員何君堯早在  
1994年已投資金條，  
只買不沽，如今金價飛  
升，身價亦水漲船高。



何君堯

立法會議員 陳沛良

陳沛良對伍淑清送  
贈的字畫愛不釋手，  
放在立法會議辦的當  
眼位置。



陳沛良將「知行合一」四個字放在手機  
屏幕上，時刻提醒自  
己要將所知付諸行  
動。

由選委會界別轉戰保險界別立法會選  
舉並成功連任的立法會議員陳沛良，辦  
公室裏有兩幅字畫——「知行合一」、  
「江山就是人民，人民就是江山」懸掛在  
顯眼處，它們除象徵着一份對工作的態度之  
外，更代表了一份使命和責任。兩幅字畫均是  
美心集團創辦人長女伍淑清贈送，勉勵陳沛良  
繼續為香港獻力。

## 伍淑清兩贈字畫勉勵

陳沛良與伍淑清結緣於2021年，當時陳沛良為爭取  
提名和支持，與選委們逐一會面，其中包括伍淑清。兩  
人首次正式交流期間，伍淑清以一貫的熱忱，表達對陳沛  
良的支持，並分享對香港未來的看法。

在2021年選舉結束後，伍淑清向當選的陳沛良贈送一  
幅寫有「知行合一」的字畫，這幅字畫由一名大學教  
授親筆書寫，並在北京專業裝裱。「知行合  
一」四個字深深打動了陳沛良，他解釋道：  
「知行合一的意思是，我們不僅要對事  
物有認知，更要將所知付諸行動。作  
為議員，我們需要對政策有深入的  
了解，並積極推動政策落實，讓  
所思所行一致。」這幅字畫自  
陳沛良第一天進駐辦公室起便  
掛在牆上，時刻提醒他工作的  
使命與責任。

陳沛良今屆連任後，特  
意相約伍淑清匯報過去四  
年的工作成果，並分享  
他在保險界別的工作目  
標與計劃。「原來她一  
直有留意我在立會的每  
次發言。」在他連任後，  
對方贈送寫上「江山就  
是人民，人民就是江山」  
的字畫，作為對他新階  
段工作的勉勵。

陳沛良坦言，這幅字畫  
的寓意更上一層樓，「提醒我，  
作為議員，我的工作不僅僅是  
為界別服務，更要站在更高的層  
次，為整體香港的發展出力。」

陳沛良今屆連任後，特  
意相約伍淑清匯報過去四  
年的工作成果，並分享  
他在保險界別的工作目  
標與計劃。「原來她一  
直有留意我在立會的每  
次發言。」在他連任後，  
對方贈送寫上「江山就  
是人民，人民就是江山」  
的字畫，作為對他新階  
段工作的勉勵。

陳沛良坦言，這幅字畫  
的寓意更上一層樓，「提醒我，  
作為議員，我的工作不僅僅是  
為界別服務，更要站在更高的層  
次，為整體香港的發展出力。」

陳沛良坦言，這幅字畫  
的寓意更上一層樓，「提醒我，  
作為議員，我的工作不僅僅是  
為界別服務，更要站在更高的層  
次，為整體香港的發展出力。」

陳沛良坦言，這幅字畫  
的寓意更上一層樓，「提醒我，  
作為議員，我的工作不僅僅是  
為界別服務，更要站在更高的層  
次，為整體香港的發展出力。」

## 醫聊日常



# 單腳企少於10秒 = 健康響警號?!



黃詠妍

明愛醫院內科及  
老人科顧問醫生

在公園「跳飛機」、走  
平衡木，都是小朋友喜愛的  
遊戲。不過，隨着年紀增  
長，這些講求平衡力的活動，可  
能會變得愈來愈難。英國布里斯托大學曾在《英國運動醫學雜誌》發表一項研究，  
測試中老年人能否單腳站立10秒，結果發現，能夠單腳站立超過10秒者中，十年內的  
死亡率為4.5%，至於少於10秒者則為17.5%；而從整體健康狀況角度而言，未能  
通過測試者的健康狀況亦較差，他們患有心臟病、高血壓、糖尿病及高膽固醇等  
的比例也較高。

究竟我們可如何解讀單腳站立與健康狀況  
的關聯呢？其實，單腳站立不只講求平  
衡力，還需要身體協調及腳部肌力。當身  
體出現潛在健康問題時，平衡力往往是受  
影響的功能之一。所以，這個看似簡單的  
測試，可能會是反映身體健康狀況的重要  
指標。

## 平衡力差令健康響警號

許多都市人常見疾病都與平衡力息息相

關。以高血壓患者為例，當他們從坐姿迅  
速站起時，身體往往會因為調節不及而出  
現暫時性腦部血流不足，導致暈眩，站立  
不穩。另外，糖尿病亦會大幅影響患者的  
平衡力，由於周邊神經系統逐步退化，糖  
尿病患者會出現腳癢，站立時雙腳猶如踩  
着棉花以致步履不穩，這正是足部感覺減  
退的徵兆。至於中風後對平衡力的影響，  
則更為直接。由於腦神經受損導致身體協  
調、穩定性變差，加上半身肌力減退，患  
者多數會出現身體搖晃、走路不穩，甚或  
需使用輔助步行工具。

這些例子提醒我們，平衡力差不是純粹  
因為年紀大，而是身體發出的健康警響，  
我們應該及早關注及預防潛在健康問題。

## 骨質肌肉流失 易失平衡跌倒

一般人由五十歲起，骨質密度會開始下  
降，伴隨肌肉流失，平衡力都會逐漸下  
降。簡單的日常動作如上下車、起床、走  
不平的路等，都可能變得吃力。長者一旦  
失平衡跌倒，「手尾」可大可小，當中女  
性跌倒骨折的機會就更高，最常見於髖骨

骨折。最令人擔憂的是，長者需承受手術  
及術後併發症的風險，甚至跌倒後產生恐  
懼心理，減少活動，反而加速肌肉萎縮，  
進一步削弱平衡能力。

家人可以留意家中長者有沒有自身疾  
病，或長期服用的藥物會導致出現頭暈而  
增加跌倒風險。如有，可向醫生反映。  
個別長者如有需要，可考慮使用輔助步  
行工具，減低跌倒風險。

## 培養運動習慣重拾健康

年紀大不一定「機器壞」，無  
法單腳站10秒的人士亦無須過  
度憂慮。培養運動習慣能有效改  
善身體機能，沒有運動基礎的人  
士可以由急步走路、耍太極或瑜伽  
等運動開始，不但可增強平衡力，也  
可同時訓練肌肉、心肺功能、改善心血管  
健康。

最重要是，找到適合自己的運動，持  
之以恒，便能重拾健康平衡。長坐少動  
的人，是時候起動了！

由黃詠妍醫生撰文



瑜伽等運動可增強平衡力