

# 月會消息

## 二〇〇九年七月份月會

### 專題講座

講題：炒港股的體會

講題內容：1. 心魔 — 成功的最大敵人

2. 股票市場的許多特點

3. 成功之道

4. 我如何看到2007年11月的高潮，並能清貨

5. 如何增加自己的投資本領

a). 如何控制心魔

b). 增加有關知識

c). 不斷評核自己的表現

### 1. 心魔 — 成功的最大敵人

心魔是指一般小投資者對股市變化的一般「心理反應」。

- 跟風，當你的朋友在股市賺了錢，尤其是自己有幾個朋友都如此，並在你面前炫耀，再加上太太在後面埋怨你沒出色。因此你也參與投資大軍，以為一定賺錢。如果買了股票之後上升，你發現股市賺錢很快，比工作容易很多，所以會加碼，但此時多是牛市末期，因此很快熊市來臨，股價大跌，跌破了入價，不但之前賺的沒有了，反而輸入肉，因此引起恐慌。初時希望股市反彈，到買入價時賣出，但現實是，股價越跌越急，損失越來越大，心情焦慮越嚴重。結果在心慌意亂的情況下賣出，損失慘重。這種初哥的慘痛經驗，是因「跟風」這種行為而引起，但跟風是人類的很基本行為，因人類是社會性動物。因此是極不容易脫離「心魔」的魔掌。
- 急升買入，當股市急升時，未經風浪的投資者，大多數會有一個很強買入的衝動，但急升是快到頂的特色，因此很大比例會在市頂接了貨，但跟着而來是大跌。與自己希望低潮入貨相反。
- 急跌賣出。當股市急跌，心魔會產生衝動出貨，但急跌是快到底的特點，因此很可能在市底賣股票。

由以上的行為反應，可以推想出，如果跟從心魔的指示作股票買賣，結果是在股市高潮買入了股票，而在低潮賣出，所以有很大損失。由此可見心魔是自己在投資上最大的敵人。

我當然吃了不少苦頭才知道大敵人是自己的心魔，幸好我是培正化學張的好學生，把投資當作化學實驗，做實驗當然有記錄，我由這些記錄中追查到很多蠢決定都是因心魔作怪。本來知道敵人，是很易防備，但困難是，人是社會性動物，心魔是人的很基本行為，要很長的修養才能克服，亦因為心魔並不是容易克服，是心腹大患，所以排在第一點。

### 2. 股票市場的許多特點

- 是場心理戰。能控制心魔者勝，被心魔控制者敗。
- 在股票市場，長期賺錢者很少，但賠本的人多。所以是個危險的地方，不宜長期逗留。
- 股票升跌，是有signal可以事前推斷得到，不過是個相當複雜的道理，所以要很長的磨練與修養才能看到一些端倪。亦即是說，股票升跌是有道理，而非random，所以信Technical analysis，而不信random walk。
- 股票升跌，是有週期的。幾年一個週期，叫作Business

Cycle。是升完便跌，跌完又升，周而復始。一個週期可再分為長一點，慢慢上升的Bull Cycle，及短一點及跌得急的Bear Cycle。Bull Cycle又再細分為Bull I、II、III三個Sub-cycle，而Bear Cycle又再細分為Bear I、II、III三個Sub-cycle，所以股票升跌是有規則，有Structure的運作，並且每一Sub-cycle，亦有其特色。

- 股票市場是大魚吃小魚的地方。大戶可以興風作浪，製造陷阱，等小戶跳下去，或是製造假消息、假Signal，等小戶上當，所以要知自己是小戶，處處留神。
- 市場上的消息，大部份是假的，是莊家及大戶要左右市場的手法，所以最好不要信消息，靠自己分析可靠多一點。
- 羊群心理，亦即跟風，亦是大戶及莊家魚肉小股民的另一途徑。由於人的天性，亦即心魔，有跟別人走而不問理由的弱點，所以股市永遠是升又升過龍，跌又跌過龍，有如鐘擺，不斷擺來擺去，而極大部分時間，不在合理水平。此點是對股票市場的重要了解。這點亦是我的重要心得。

### 3. 成功之道

- 克服心魔。在股海交了很多學費，才知有心魔這種東西。又再掙扎好久，才知心魔是成功的最大敵人，要花很大力量才能慢慢控制自己的心魔。我的辦法是約法三章，不准跟心魔走，而要聽心情平靜時所定下的守則或價位，及不斷照鏡，而回頭看，知道自己的行為，及成敗理由十分重要，由此可以upgrade自己的水平。
- 要在行。股票動向，是種很複雜的學問，所以要花很長時間，很多心力才能精通。當然在行勝外行，加上是小戶。小戶盲目入市，九成成為大戶的點心。所以小戶而又要勝，一定要很在行。所泄及的學問是：
  - 基本經濟知識；2) 股票投資基礎；3) 圖表分析要精；4) 經濟週期要能把握；5) 投資心理學；6) 實戰經驗；7) 自己股市表現要有誠實的詳細記錄及評價，以求有進步
- 投於股市的錢，要失去了也不影響生活。這是個心理問題，如是一筆不能輸掉的資金，則買賣時心大心細，並且對股市的波濤，會坐立不安，影響心情，這種錢，大多會輸，不會賺。反之用可輸光的錢，就是錯了，在高潮入貨，大跌被綁，輸了一半，仍可守三年，到下一個牛市，便會有賺。
- 不要太貪心。大多數人買股票，多數都有一段時期是賺相當的。因為太貪心，所以在高潮時不肯賣，期望更高價，但熊市來，股市大跌，結果反而倒輸。所以如能自律，賺30%便收手，應常有錢賺，並且如能次次賺30%，是很好的成績。因為小戶在股票市場，能賺已是少數，能大部份時間賺，當然算很成功。因此困難在自己很難自律，這就是心魔作怪。

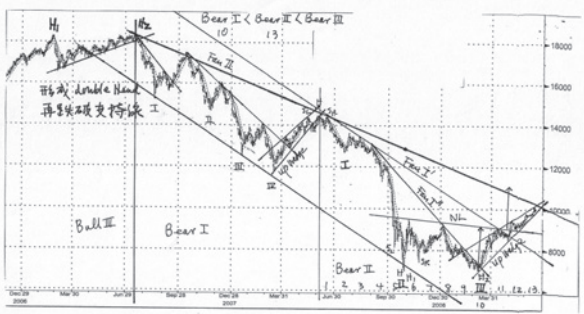
### 4. 我如何看到2007年11月的高潮，並能清貨

我想用一個例，說明一次成功買賣所涉及的因素。

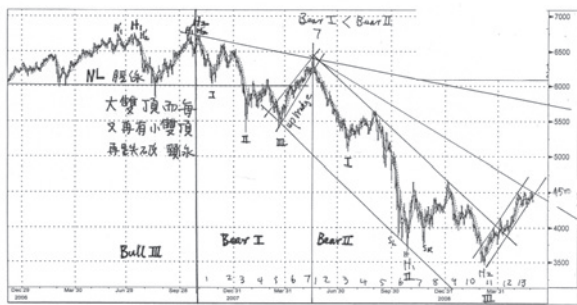
- 由Business Cycle中看到牛三末的特色出現
  - 股市急升
  - 成交大增，香港在2007年10月至11月，每天成交額有時到2000億
  - 美國Fed已停止加息，表示美國經濟變壞
  - 油及金急升
  - Inflation 開始升
  - Penny stocks 大升，急升
  - 報紙、TV、股評、投資大行一致看好

由以上的形勢及資料，我知道股票市頂快到，是賣出股票的時候了。

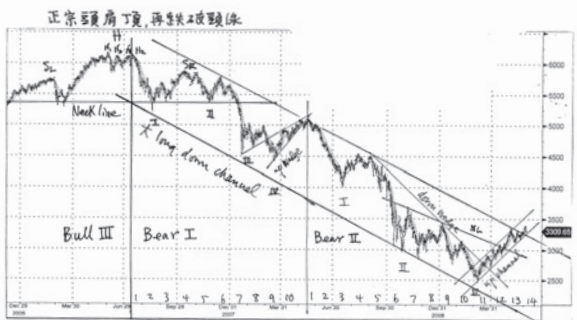
- b. 了解世界主要市場的變化。每天要把香港HSI，美國DJIA，NASDAQ，日本NKY，英國UKX，德國DAX，法國CAC的升跌，劃入CHART中，再有兩年半，五年長圖去了解世界大形勢的變化。



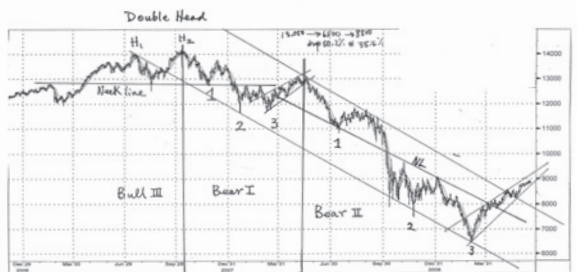
b1) 在2007年7月看到日本股市NKY，出現雙頂，並且跌破主要阻力線，表示世界股市開始改向，由牛市變熊市，亦即日本領先出現熊市<圖NKY>



b2) 到了2007年9月，英國UKX出現雙頂，因此進一步出現更強的熊市來臨訊息。此時我已在我的股評專欄，Mark's Column in Hong Kong Stock reports in www. asiawind.com出了三篇熊市快來的預測<圖UKX>

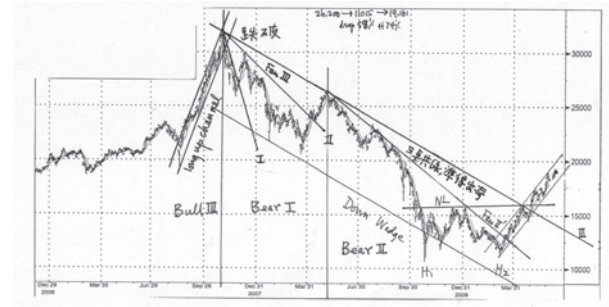


b3) 法國CAC也於2007年7月出現雙頂的轉勢Signal，支持日本NKY的熊市要來的啟示<圖CAC>



b4) 美國DJIA於2007年10月由頂急跌，熊市已來的證據更加明顯。<圖DJIA>

- c. Technical analysis看到香港HSI跌破一條很長、很斜的上升軌，此時熊市在眼前的證據十分清楚。<圖HSI>



<圖 HSI>

- d. 我早已向自己定下一條鐵律，是當三分之二的penny stocks急升，表示大頂在即，亦即大限已到，要下order清貨，一股不留，因此便把手上大賺、小賺，及仍未到價的所有股票，全部賣出。此時penny stocks在高潮，成交大，賣出沒有問題。成功的關鍵點，是令自己跟從自己平靜時所定下的守則買賣，而不准自己的心魔，左右自己的決定。

5. 如何增加自己的投資本領

要在股票市場上成功，關鍵在於四方面。

- 1) 控制自己心魔的能力
- 2) 把握股市變化的原則及規律
- 3) 把握世界經濟大形勢的變化
- 4) 不斷評核自己以求有進步

(1) 如何控制心魔

在我看，控制心魔是最要，但亦是最不容易，因為由進化的道理，形成人成為一種社會性生物，有很強的團體心理，亦即很強的跟風本性。跟風不是問題，但問題在跟風後參加及變成羣體成員 (herd) 後，會失去客觀分析能力，而跟着羣體，走主觀，但危險及愚蠢的做法。

以今次金融風暴看，連很多大老板，及年薪千萬美元的精英，亦跳不出心魔的控制而慘敗，可見這不是容易的事。我的體會是接近中國所謂修養，要幾十年的修行才達到，是修心養性。第二個方法是知道心魔誤事，因此立下軍令狀，不准聽心魔的指揮，而聽心情冷靜時，所列出的目標及做法，因此較客觀，及有合理的收益。

(2) 增加有關知識

我是學者，是相信行勝不在行。並且認為大多數人追求的內幕消息不可靠，因其中有太多假消息。我認為股市變化，並非random，而是有pattern。可以事先推想到，是可以靠知識去知道未來形勢如何變。當然能知股市未來的本領很複雜，是很大努力，及相當長時間的累積，才可達到。其所涉及的包括：1) 技術分析；2) 經濟週期；3) 投資心理學；4) 了解自己的行為。這些知識，要不斷溫故知新，追求深入的體會。

(3) 不斷評核自己的表現

我是學者及運動員，知道學無止境，精益求精。從做學問的角度看，知道如果由多角度去看一件事，便可以看得更清楚。另一個體會是如果能夠把握大形勢，則較易推斷短期的變化。

自己有很多自己行為及決定的記錄，再評核自己，及找出失敗的理由。有這種改進的努力，自己的表現，是有進步的。另外面對股票市場的各種刺激，會令自己

找到新辦法。慢慢累積各種經驗，自己的水平便會慢慢提高。這些做法，就是前文提及的修養。

另一種改進的力量，是我相當迷上了股市變化的規律。我從股票這個system中的收獲，最大的滿足，是達到能知未來的推測能力，其次才是賺到錢，用部份所得去買中國古董，並辦展覽。



麥繼強(右)、李信漢(左, 正社社長)

#### 講者簡介：

麥繼強教授是培正中學1956年級畢業登社同學，小學曾就讀廣州東山培正及澳門盧家花園培正。

- 美國西岸奧利崗大學分子生物學博士(1965)。
- 香港中文大學生物系，由講師進升至正教授(1965-1995)。
- 栽培學生約有130人受其影響指導，取得博士學位，成為科學家，並進而為行政人員者，有：香港大學校長徐立之教授，中文大學生物系系主任辛世文教授，生化系邵鵬柱教授，解剖系姚大衛教授，香港科技大學生物系系主任詹華強教授，香港浸會大學中藥研究的方宏芬教授，生物系前系主任黃銘洪教授，香港城市大學理學院前院長譚儀儀教授，生物及化學系系主任胡沼榮教授。
- 推動香港的環境保護，並令香港政府建立環保署(1970-1985)。
- 推動中文大學的生物技術研究所的建立，並取得中文大學首三項美國的環保專利，並能出售予商業機構。
- 成為成功的股評人，有股評專欄於<http://www.asiawind.com>內的HK stock report。
- 把股票投資所賺資金，用之於購買中國文物，已在香港展出中國歷代銅鏡、歷代玉器、歷代陶瓷，尚未展出者有中國歷代錢幣，歷代硯台，中國北方匈奴銅器。
- 已積三十年股市投資經驗，已進入收成期，並喜分享其投資心得。

## 二〇〇九年九月份月會

- 一) 恭賀本年度退休老師榮休——盧惠芳老師
- 二) 慶賀老師、學長榮獲香港特別行政區政府授勳  
榮獲大紫荊勳章：唐英年學長(1970 謙社)  
榮獲榮譽勳章：蘇超邦學長(1955 忠社)  
榮獲行政長官卓越教學獎(2008-2009)：梁文傑老師、羅恩銘老師、馮凱雄老師、鍾偉東老師
- 三) 專題講座

講題：「金融海嘯」中學習到的人生課題

講題內容：自2008年九月爆發「雷曼事件」，金融海嘯席捲全球，每天在報章讀到的，儘是叫人心碎的壞消息：倒閉、破產、遣散、自殺……驚濤駭浪，捲走了多少財富，沖破了多少美夢！講

者以「過來人」細談自己從「金融海嘯」中所學習到的人生課題，從而體悟到「中男中女」應如何調節情緒，坦然面對人生的不同衝擊。



鍾慧冰(左)、雷禮和(右)

主講嘉賓：鍾慧冰學長(1974年級基社)

講者簡介：

1979年畢業於美國紐約市立大學 Hunter College of New York City University. 並於同年獲得香港小姐季軍。二十多年來，從事傳媒行業，包括電影，電視，電台，報章等，並開設宣傳推廣公司；2007年開始成為「心晴行動」慈善基金，「校園計劃」情緒講座的主講員；有多本著作，並經年在報章專欄寫作。

## 二〇〇九年十月份月會



姚恩重(右)、雷禮和(左)

專題講座

講題：長者常見病淺談

講題內容：一、中風先兆症狀(瞬間腦缺血)

二、預防中風注意事項

三、正確認識和對待糖尿病

四、具降糖作用之食材

\* 當晚講座中會安排讓有興趣人士試針約15分鐘，自由答問時間約30分鐘。

主講嘉賓：姚恩重學長(1984年級智社)

講者簡介：

姚恩重學長，1984年級智社畢業，持香港浸會大學中醫學學士及澳洲皇家墨爾本理工大學健康科學學士；於2007年獲香港中醫藥管理委員會發註冊中醫執業資格；現設立及主持一間中醫診所。

## 二〇〇九年十一月份月會

專題講座

講題：二十一世紀大趨勢

講題內容：當大部份人為眼前的生活和未來人生作出規劃，有沒有想過我們的下一代會活在怎樣的世界？講者會提供數據，從人口、資源、環

境、氣候各方面，深入淺出地分享各國際組織及專家的發現及推測。

主講嘉賓：林文量學長(1985年級博社)

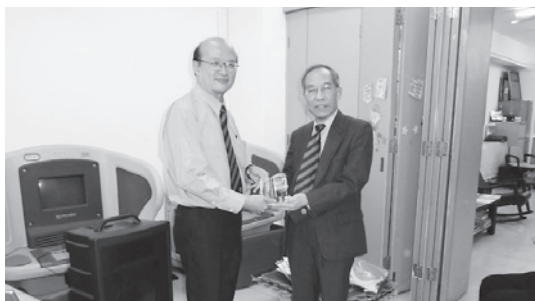


林文量(右)、彭煥棠(左,光社社長)

講者簡介：

1990年以一級榮譽畢業於中文大學生物化學系，並於1994年取得牛津大學博士，同年獲聘於香港大學，現任港大生物科學學院副教授。講者的教學及研究專長於生物科技，已申請或取得三項專利，並發表四十多篇學術著作於國際期刊，範圍包括微生物學、免疫學，分子生物學，分子植物學等。

## 二〇〇九年十二月份月會



陳啟生(左)、李仕浣校長(右)

專題講座

講題：管理系統認證的意思

講題內容：1. 何謂管理系統認證：體系認證與消費者的關係。

2. 管理系統認證的由來、變化、範圍。

3. 管理系統認證與業界的關係：對消費者組織，非政府組織，政府機構等相關方的回應。

主講嘉賓：陳啟生學長(1979年級榮社)

講者簡介：

陳啟生學長，1979年級榮社畢業，於台灣大學完成化學工程學位後，回港從事食品化工及管理體系認證的工作。

## 二〇一〇年一月份月會

專題講座

講題：葡萄酒及鑑賞ABC

講題內容：

1. 葡萄酒化學 Wine Chemistry

2. 中國大陸及香港葡萄酒貿易失敗論 Wine Trade

Mainland China & Hong Kong in Failure 飲用葡萄酒將是會涉及一系列化學反應，掌握基本認識，將會增加

飲食及生活情趣。從另一個角度看葡萄酒，在一個發展中之地區，飲用葡萄酒人仕會越來越多。一系列吸引人之數字，足以令無數自認資深，充滿自信之生意人加入這個貿易。然而，美麗的成長數字背後，往往隱藏殺機，鎩羽而歸。所以，只有學習如何不敗，才有機會贏！錯少些，算成功！

\*當晚講座中會安排讓有興趣人士試紅酒品嚐

主講嘉賓：黃博文學長(1980年級穎社)



黃博文(左)、徐子敬(右,西雅圖前會長)

講者簡介：

黃博文學長1980年穎社。90年進入世界著名釀酒學府，南澳洲Roseworthy 農業學院研究院，成為該校一百多年來第一位華人攻讀釀酒學(Oenology)。之後遠赴美國加州大學大衛斯分校(U. C. Davis) 葡萄栽培暨釀酒學系深造，專攻葡萄酒生意管理。黃先生亦是澳洲葡萄栽培及釀酒學協會會員(Member of Australian Society of Viticulture & Oenology,ASVO)。香港五常法協會藍帶審核師。專門評核公司營運是否正常，為企業增強效能，提升效率，開源節流，創造業績。先後在美國 Mirassou 酒廠，澳洲McWilliam 酒廠，新西蘭Corban 酒廠，和星加坡虎牌啤酒廠(Tiger Brewery) 工作。由葡萄栽培，釀酒，行政管理，公司審核，組織團隊，人員培訓，物流至推廣銷售之一切工作都有領導參與。工作地區包括中國大陸、臺灣、香港。1997年，黃先生在香港創辦村鄉葡萄園(Cottage Vineyards)。並且成為先驅者，成功引入西北美洲產區葡萄酒——美國華盛頓州，俄勒崗州。管理名牌包括：Sokol Blossor, Rex Hill, Kiona, Woodward Canyon, Barnard Griffin, Arbor Crest, 和 Latah Creek 等等。於2004年回中國大陸發展，先後在金荔紅酒廠和中華紅酒廠任職總經理，ASC 聖皮爾(上海)精品葡萄酒公司運作經理。另外培訓餐飲業職業人員，舉例包括：深圳金悅軒集團，R/W 酒窖(連鎖店)，朗景軒，茂明維多生命高科酒廠(中華紅)，泰果酒廠，廣州二沙島法國賽納河餐廳，外商協會，駿德酒業，紅屋，沙面僑美集團，將太日本料理等等。所以累積了很多成功經驗。

• 2007年，黃先生率領全體人員，在廣州協助澳洲投資者脫離營運四年，連續虧損之公司，創辦新公司，親名澳瀚葡萄酒(Down South Wines)，並率領顧客，一起拓展中國葡萄酒生意。

• 2009年，黃先生和世界著名廚師甄文達先生(Mr. Martin Yan)共同拓展葡萄酒餐飲業。在深圳設立甄文達廚藝中心，致力推廣飲食文化，並且協助顧客取得更佳業績，把管理及生意拓展成功的方法，與眾共用。六月，先後為西班牙政府在北京(酒店用品展/Hotel Beijing)和臺北(臺北食品展/Food Taipei)完成兩次葡萄酒研討會。

## 二〇一〇年二月份月會

### 專題講座

講題：淺談香港都市第一殺手病——肺病

講題內容：自2005年開始，醫管局調查香港人患最常見的疾病是肺病。在肺病之中，肺炎、肺癌、慢性阻塞性肺病最常見，而吸煙是主要誘因。要預防肺病，應儘早戒煙並及早到醫生處確診，服用適當藥物，可以預防及控制病情。

主講嘉賓：梁宗存學長（1977年級傑社）



梁宗存（左），陸志中（右）

### 講者簡介：

梁宗存醫生具備下列專業資格：澳洲墨爾本大學醫學博士，澳洲墨爾本大學內外全科醫學士，澳洲皇家內科醫學院榮授院士，美國胸肺學院榮授院士，香港內科醫學院榮授院士，香港醫學專科學院院士（內科）。

梁宗存醫生目前擔任的職務：香港中文大學兒科榮譽副教授，呼吸系統專科顧問醫生（香港港安醫院、浸會醫院、九龍法國醫院、香港養和醫院），睡眠檢查部主管（浸會醫院、香港港安醫院、明德醫院），香港哮喘會執行委員，法國醫院內科醫生持續進修課程統籌主席，浸會醫院專科素質保證小組成員，香港澳洲西醫及牙醫學會執行委員。

## 二〇一〇年三月份月會

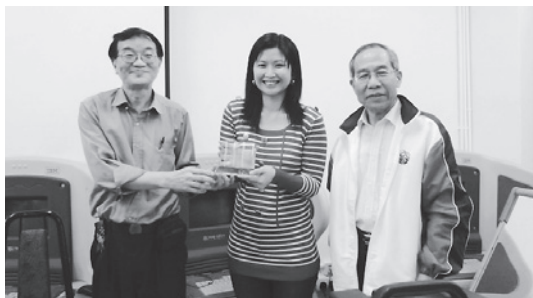
### 專題講座

講題：香港東亞運動會2009之回顧

主講嘉賓：黃安琪學長（1991年級勇社）

### 講者簡介：

黃安琪學長，培正1991年級勇社畢業，曾任香港無線電視體育節目主持人，現任東亞運動會（香港）有限公司（典禮及接待）副總監。



從左到右：梁家榮、黃安琪、李仕浣校長

## 二〇一〇年四月份月會

### 專題講座

### 講題：養生書法

講題內容：養生目的在維持生活質素而能益壽，本講旨在介紹中西養生學說，養生觀和養生法，繼而闡述歷代名賢的養生理論。中國傳統書法在欣賞和技法諸角度，皆蘊藏着養生的特色，本講座試尋求養生和書法的錯綜關係。

主講嘉賓：謝順佳學長（1959年級光社）



從左到右：陸志中、謝順佳、彭煥榮

### 講者簡介：

美國加州大學建築系畢業，英國A.A.碩士，在英美就業多年，1974年返港，任職建築署高級建築師，曾於香港中文大學校外進修部教授中國建築課程多年。謝先生服務建築署達二十多年期間，曾設計加士居道裁判司署、鴨脷洲市政大樓、浩園、九龍寨城、嶺南之風、安徽雄村小學、斧山道公園、九龍公園之蓮園等。退休後任台灣朝陽科技大學副教授，曾為多處政府建築園林，書寫招牌和詩文，又在城市大學主持中國古建築和書法課程，近年來鑽研養生理論。

## 二〇一〇年五月份月會

### 專題講座

講題：快樂之道

講題內容：如何活得開心相信是大家關心之課題。近年來正向心理 對此課題作出深入研究，尤其對培育快樂及其他正面之心理素質，如希望、勇氣、感恩……等有重大突破。本講座除分享快樂之道之研究及應用，亦希望對參加者在培育新一代之「信、望、愛」等善德及正面的心理素質有所啟發。

主講嘉賓：陳清泉學長（1972年級賢社）



陳清泉學長

### 講者簡介：

陳清泉學長是位資深臨床心理學家。退休前為政府心理服務之主管。一向致力推廣心理健康教育。於2004年獲獲首社會服務嘉許狀。現為香港大學心理系名譽副教授。