



信報 財經新聞

專欄 『期權教室』
作者： 杜嘯鴻
2019年9月13日



財富與健康 皆須一心一意

筆者多年來都一直喜歡游泳，因為這是一種自由自在的運動，不會產生肢體碰撞，也沒有勝負之分，是一種自我享受。特別是與泳友一起，落池就游水，泳後就吹水，非常痛快。筆者的習慣是每周游兩次，每次 1000 米，時間都在半個鐘以上，在水裏游泳的這半個多鐘是不會有任何干擾的，腦袋可以一片空白，筆者稱之為鍛煉肌肉，讓大腦休息。

筆者長期操作期權算是略有進賬，其實就是一個字：專！專心做自己喜歡做的事，專心將這件喜歡做的事做的更好。

由於專，所以在游泳的半個多鐘裏，大腦一片空白時也會自然浮現期權策略。有些事是難以置信的，筆者就有這樣的經歷，絕佳的策略，特別是對沖策略，是在泳途中突然產生的。香港目前的社會運動流行 Be Water，看來有道理！

練泳速要有技巧

操作期權有了多少可以令人過自在生活的費用後，就要追求生活品質，而生活品質的基礎就是身體健康，要健康地享受生活。這不是真理只是常識，關鍵是自己如何去改善體魄，調理身體。特別是中年人，更是要以健康去衡量生活，包括工作與投資。

筆者認為自己在操作期權方面有能力的，在游泳運動是否也有能力呢？既然喜歡游泳，就要游出有意義的事，這就是追求生活品質的行為，特別是本人今年持綠卡，正是適合的時間去 Self-Exam。於是報名參加今年的「新世界維港泳」

(New World Harbour Race)，參與條件是必須在 45 分鐘內游完 1500 米就有資格。

看來這是件簡單的事，但由於是第一次參加及年齡問題要有醫生證明適合參與。找到相識有 20 年的老醫生，但他知道我年輕時較具好勝心而拒絕寫證明。還好，在泳友中認識一位醫生，他知我經常游泳所以開出證明，但忠告：只求參與，不要競賽。

開始操水，平時游 1000 米，不講究時間，完成便可，毫無壓力。但維港泳水試是有時限的。筆者以為很簡單，認為只是游多 500 米而已，但開始練習時，進入 1200 米，小腿就開始抽筋，還好有練瑜伽的底子，可以自我放鬆調控。

見此，請教了一位準備參加世界鐵人賽的泳友，他說肌肉是有記憶的，必須先練 1600 米，讓肌肉知道需求。筆者遵循，隔天操水 1600 米，抽筋現象果然消失。

但問題又來，泳速太慢不達標，鐵人泳友又建議，要分三段操練，每段 500 米，但每段停留時間不要超過 30 秒，愈短愈好，只是檢查每段的時間，做好紀錄，然後再看可以如何調整操練。由於每段只有 500 米，目標明確，也容易練習提升速度的技巧。

練泳速頗關鍵的是要記住每 50 米的換氣次數，不是愈少愈好，因為太少會令速度下降，但多又會消耗體力，對游泳而言，1500 米是長途，要控制適宜，找出最適合自己的 50 米換氣次數。當操練至三段的時間總合達標時，就要開始練全程 1500 米，每 50 米要數呼吸，每次轉身要計米數，大腦根本就不可能有期權策略出現，只是不斷要求自己每個動作的技巧是否完美，反覆練習後，自我計時的最好成績是 41 分 17 秒。

周日（9 月 8 日），筆者去火炭香港體育學院試水，國際級的泳池，設備一流，真是見到就想游，人頭湧湧，個個奮力，令人鬥志旺盛，筆者專心將練習的技巧盡力發揮，計時人員通知我上水，告知紀錄是 39 分鐘，我創出自己的最佳成績！水試合格，當然開心，此刻回想，覺得做任何事除了準備付出努力，還必須一心一意。

今年渡海泳在 10 月 27 日舉行，全新路線，由灣仔金紫荊廣場出發，尖沙咀星光大道近 Victoria Dockside 位置為終點，到時見！

香港證監會持牌人

tosiuhungfreeman@hkoptionclass.com.hk

筆者為香港證監會 1, 2, 4, 5 號業務持牌人