



### 随心順意

◆張君默 一位中學時教我國文的老師退休後告訴我，他退休後並非無所事事，只不過是從繁重的教務中脫身，改變為顧問的身份。

在他來說，退休有着兩重意義，一是讓位給年輕一輩，二是辛勞了數十年，到現在，也需要有個時間靜下來思考一下，把思想有系統地整理整理。

這是退而不休的表現，讓我了解到，人到了一定年紀時退休的另一重意義，便是讓自

己從繁重的事務中解脫出來，以配合日漸衰退的生理機能，但是過去經年累月磨練得很圓熟的思考能力，可以在沒有花體力的事務干擾下，更集中地工作。

所以老年人放棄實職，退而以他的經驗與判斷能力，做些指導性的工作，這是最為理想了。須知人的體力會衰退，但是慣於使用腦子的人，思想能力則是越具邏輯性，年輕一輩必須承認。

所謂精神力量，指的是思想力；這個世界自始至終，都

為思想所統治，缺乏思想便會歸於原始。

思想不但指導着世界，並且指導思想者的本身。要了解一個人有着怎樣的思想，可以先看他的衣飾與形貌，以致從他的頭髮式樣上都多少反映出來；深入一些，則可以看他的朋友，他的語言，以及他的處世態度。正如一個思想混亂的人，會表現出瘋子行徑一樣。

一位哲人說：「蘊蓄愉快思想在你心中吧，因為愉快的思想會造成愉快的生命。」

同樣，積極高潔的思想，可以造成充實而品格高貴的生命；這一點，我的老師給予我很好的啟迪。



### 餘暉無限好

◆鄧駿輝

前陣子到一間自負盈虧的安老院舍採訪，回程時司機問起我們採訪的情況，他問院舍收費如何？我答：「最低消費每個月萬多元，最貴近四萬元。」

司機大哥即時大叫一聲：「這麼貴，我寧願早點死去好了！」他滔滔不絕地闡述見解：「每月萬多元院費，我現在辛苦工作一個月，也掙不到這麼多啊！怎能有這麼多錢讓自己住進去？最後又要子女

前陣子到一間自負盈虧的安老院舍採訪，回程時司機問起我們採訪的情況，他問院舍收費如何？我答：「最低消費每個月萬多元，最貴近四萬元。」

雖然只是一時氣言，但認真細味也非絕無道理，很多長者或臨近退休年齡的朋友都憂慮未來生活，因為他們欠缺退休福利，「強積金」壓根兒做不到，何況要靠他養老！最近特首的答問大會，有議員直接追問，談了十多年的「全民退休保障」，究竟何時才能實施？

曾先生的回覆卻令人失望，他說全民退休保障會改變現有制度，「牽一髮而動全身」，雖然中央政策組已經開始研究，但社會意見分歧，要在他剩下一年的任期內提出和達成共識是「妄求」。

是不可為？抑或不為？無可否認，要推行嶄新制度，社會不同利益團體都有各自意見，加上社會日趨政治化，很多民生議題往往被政客利用，引發政治爭議，但作為管治七百萬人口的政府，不是應該以民眾利益出發，未雨綢繆，及早規劃嗎？如果怕民意反彈就不去推行有利於社會的政策，這個政府恐怕難有作為。

人口老化這個現實早已預見，撫養比率不斷升高，未來的年青一代肩上的擔子只會愈來愈重，又如何確保長者能過有尊嚴的生活？擁有長遠眼光的官員，理應及早預計到及提出解決方案，而非「臨渴掘井」或「殺到埋身先去做」。

「老友記」、社會服務機構、關注組織和議事廳內的議員爭取「全民退休保障」多年，社會上亦討論很多，我深深希望政府及早拿出有建設性的建議，讓社會切實展開討論，不要再虛度光陰，在人口老化未演變成社會問題前，找到解決良方。

其實，人最終是會死亡，這是一件不滅的事實，大家一早就心知肚明，何時死亡，無人可以預知。中國人對死亡十分忌諱，平時會敬而遠之，以避死亡之陰影，多會感到避無可避，因而被嚇至心不安神不寧。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。



### 勿怕死

◆王浩鈞

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。



其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

今年，不論電視、報刊最矚目的標題就是：通貨膨脹的結果，貨幣貶值了，最可憐的是二、五毫輔幣的地位被貶到無處容身！它們早已被普羅大眾的魚肉、蔬果市場摒諸門外，高級場所更不得其門而入，港鐵更標



### 老有所思

◆黃翠雲

明自動售票機不收取一毫輔幣。它們的價值雖微小，但仍無法阻礙其存在，或有所取代，最頭痛的莫如它們的擁有者。

這是香港人要面對的小小煩惱。我的體驗卻是購物消費時，遇有八連通設置的店舖，如飲食店、超級市場等，盡量使用八連通付款，就不會找回零

錢煩惱了。如果擁有了不用煩惱，它們也有「用武之地」的，例如投幣式的專線小巴、巴士和郵局的自動售票機，那部機

「多多益善，少少無妨」！我唯一常用的就是郵局的自動售票機，非常方便，尤其是假日或過了辦公時間，想用郵票的話，更加方便了。平日我會把所有的輔幣購定所需面額的郵票，存放家裏隨時可用。輔幣的煩惱就此解決了！

今年，不論電視、報刊最矚目的標題就是：通貨膨脹的結果，貨幣貶值了，最可憐的是二、五毫輔幣的地位被貶到無處容身！它們早已被普羅大眾的魚肉、蔬果市場摒諸門外，高級場所更不得其門而入，港鐵更標

錢煩惱了。如果擁有了不用煩惱，它們也有「用武之地」的，例如投幣式的專線小巴、巴士和郵局的自動售票機，那部機

「多多益善，少少無妨」！我唯一常用的就是郵局的自動售票機，非常方便，尤其是假日或過了辦公時間，想用郵票的話，更加方便了。平日我會把所有的輔幣購定所需面額的郵票，存放家裏隨時可用。輔幣的煩惱就此解決了！

今年，不論電視、報刊最矚目的標題就是：通貨膨脹的結果，貨幣貶值了，最可憐的是二、五毫輔幣的地位被貶到無處容身！它們早已被普羅大眾的魚肉、蔬果市場摒諸門外，高級場所更不得其門而入，港鐵更標

錢煩惱了。如果擁有了不用煩惱，它們也有「用武之地」的，例如投幣式的專線小巴、巴士和郵局的自動售票機，那部機

「多多益善，少少無妨」！我唯一常用的就是郵局的自動售票機，非常方便，尤其是假日或過了辦公時間，想用郵票的話，更加方便了。平日我會把所有的輔幣購定所需面額的郵票，存放家裏隨時可用。輔幣的煩惱就此解決了！

今年，不論電視、報刊最矚目的標題就是：通貨膨脹的結果，貨幣貶值了，最可憐的是二、五毫輔幣的地位被貶到無處容身！它們早已被普羅大眾的魚肉、蔬果市場摒諸門外，高級場所更不得其門而入，港鐵更標

錢煩惱了。如果擁有了不用煩惱，它們也有「用武之地」的，例如投幣式的專線小巴、巴士和郵局的自動售票機，那部機

「多多益善，少少無妨」！我唯一常用的就是郵局的自動售票機，非常方便，尤其是假日或過了辦公時間，想用郵票的話，更加方便了。平日我會把所有的輔幣購定所需面額的郵票，存放家裏隨時可用。輔幣的煩惱就此解決了！

今年，不論電視、報刊最矚目的標題就是：通貨膨脹的結果，貨幣貶值了，最可憐的是二、五毫輔幣的地位被貶到無處容身！它們早已被普羅大眾的魚肉、蔬果市場摒諸門外，高級場所更不得其門而入，港鐵更標

錢煩惱了。如果擁有了不用煩惱，它們也有「用武之地」的，例如投幣式的專線小巴、巴士和郵局的自動售票機，那部機

「多多益善，少少無妨」！我唯一常用的就是郵局的自動售票機，非常方便，尤其是假日或過了辦公時間，想用郵票的話，更加方便了。平日我會把所有的輔幣購定所需面額的郵票，存放家裏隨時可用。輔幣的煩惱就此解決了！

今年，不論電視、報刊最矚目的標題就是：通貨膨脹的結果，貨幣貶值了，最可憐的是二、五毫輔幣的地位被貶到無處容身！它們早已被普羅大眾的魚肉、蔬果市場摒諸門外，高級場所更不得其門而入，港鐵更標

錢煩惱了。如果擁有了不用煩惱，它們也有「用武之地」的，例如投幣式的專線小巴、巴士和郵局的自動售票機，那部機

「多多益善，少少無妨」！我唯一常用的就是郵局的自動售票機，非常方便，尤其是假日或過了辦公時間，想用郵票的話，更加方便了。平日我會把所有的輔幣購定所需面額的郵票，存放家裏隨時可用。輔幣的煩惱就此解決了！

今年，不論電視、報刊最矚目的標題就是：通貨膨脹的結果，貨幣貶值了，最可憐的是二、五毫輔幣的地位被貶到無處容身！它們早已被普羅大眾的魚肉、蔬果市場摒諸門外，高級場所更不得其門而入，港鐵更標

錢煩惱了。如果擁有了不用煩惱，它們也有「用武之地」的，例如投幣式的專線小巴、巴士和郵局的自動售票機，那部機



### 感恩

◆李錦洪

有幾種生命的質素，必須經過年月的淬煉，人生的起落，才能發揮得淋漓，自然，成為生命的一部份，像「感恩」。

說來容易，要真正學習到「感恩」，是生命的淨化過程，也就是變老的過程，年青的輕狂歲月，內心總不知足，覺得世界和別人欠他太多，自己應得的總比別人少，又或在競爭的社會中出奇制勝，打倒別人，就難以恆存感恩的心，珍惜今日的我所擁有的。

感恩不純是道德的抉擇，乃是透過正向思維去探索內心的記憶，會感恩的人常是那種用心思考，不斷進取，自我期許的人，

他們懂得如何和別人和諧相處，更懂得善待自己。古時候的羅馬人，把感恩當成一種回報，別人給了我好處，我就欠他一個謝意，並且需要回應，所以感恩不單是思想與觀念，也是一種行動。

老人家最懂得感恩，並且把感恩與生命的回憶緊緊連結一生的經歷，其實領受過恩典，只是當時或許不察覺，還留在記憶中，沒有洗擦忘記，都足以成為生命寶貴的資產，任何人都不能奪去。

更何況，我們還可以為今日能夠起床，吃早餐，慢慢散步，看看報紙，與別人交談言笑，有互親與朋友相伴，夫復何求！

要感恩過日子，為了燦爛的陽光！

爺爺指著罐頭裡的沙甸魚，告訴寶實說：「這些沙甸魚，有時候在海裡會被大魚吃掉……」

寶實：「那些大魚用甚麼辦法打開罐頭呢？」



### 感恩

◆李錦洪

有幾種生命的質素，必須經過年月的淬煉，人生的起落，才能發揮得淋漓，自然，成為生命的一部份，像「感恩」。

說來容易，要真正學習到「感恩」，是生命的淨化過程，也就是變老的過程，年青的輕狂歲月，內心總不知足，覺得世界和別人欠他太多，自己應得的總比別人少，又或在競爭的社會中出奇制勝，打倒別人，就難以恆存感恩的心，珍惜今日的我所擁有的。

感恩不純是道德的抉擇，乃是透過正向思維去探索內心的記憶，會感恩的人常是那種用心思考，不斷進取，自我期許的人，

他們懂得如何和別人和諧相處，更懂得善待自己。古時候的羅馬人，把感恩當成一種回報，別人給了我好處，我就欠他一個謝意，並且需要回應，所以感恩不單是思想與觀念，也是一種行動。

老人家最懂得感恩，並且把感恩與生命的回憶緊緊連結一生的經歷，其實領受過恩典，只是當時或許不察覺，還留在記憶中，沒有洗擦忘記，都足以成為生命寶貴的資產，任何人都不能奪去。

更何況，我們還可以為今日能夠起床，吃早餐，慢慢散步，看看報紙，與別人交談言笑，有互親與朋友相伴，夫復何求！

要感恩過日子，為了燦爛的陽光！

爺爺指著罐頭裡的沙甸魚，告訴寶實說：「這些沙甸魚，有時候在海裡會被大魚吃掉……」

寶實：「那些大魚用甚麼辦法打開罐頭呢？」



### 退而不休·助人為樂

◆奕琪

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。



### 保障何時有

◆鄧駿輝

前陣子到一間自負盈虧的安老院舍採訪，回程時司機問起我們採訪的情況，他問院舍收費如何？我答：「最低消費每個月萬多元，最貴近四萬元。」

司機大哥即時大叫一聲：「這麼貴，我寧願早點死去好了！」他滔滔不絕地闡述見解：「每月萬多元院費，我現在辛苦工作一個月，也掙不到這麼多啊！怎能有這麼多錢讓自己住進去？最後又要子女

雖然只是一時氣言，但認真細味也非絕無道理，很多長者或臨近退休年齡的朋友都憂慮未來生活，因為他們欠缺退休福利，「強積金」壓根兒做不到，何況要靠他養老！最近特首的答問大會，有議員直接追問，談了十多年的「全民退休保障」，究竟何時才能實施？

曾先生的回覆卻令人失望，他說全民退休保障會改變現有制度，「牽一髮而動全身」，雖然中央政策組已經開始研究，但社會意見分歧，要在他剩下一年的任期內提出和達成共識是「妄求」。

是不可為？抑或不為？無可否認，要推行嶄新制度，社會不同利益團體都有各自意見，加上社會日趨政治化，很多民生議題往往被政客利用，引發政治爭議，但作為管治七百萬人口的政府，不是應該以民眾利益出發，未雨綢繆，及早規劃嗎？如果怕民意反彈就不去推行有利於社會的政策，這個政府恐怕難有作為。

人口老化這個現實早已預見，撫養比率不斷升高，未來的年青一代肩上的擔子只會愈來愈重，又如何確保長者能過有尊嚴的生活？擁有長遠眼光的官員，理應及早預計到及提出解決方案，而非「臨渴掘井」或「殺到埋身先去做」。

「老友記」、社會服務機構、關注組織和議事廳內的議員爭取「全民退休保障」多年，社會上亦討論很多，我深深希望政府及早拿出有建設性的建議，讓社會切實展開討論，不要再虛度光陰，在人口老化未演變成社會問題前，找到解決良方。

其實，人最終是會死亡，這是一件不滅的事實，大家一早就心知肚明，何時死亡，無人可以預知。中國人對死亡十分忌諱，平時會敬而遠之，以避死亡之陰影，多會感到避無可避，因而被嚇至心不安神不寧。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

獵物，最終被嚇得「要死」。如果，我們能及早接納生老病死的事實，多所認識及時刻持平常心，以不「貪」心地「驚得太多」，我們心中的所謂「街頭騙子」就會無機可乘了。不「貪」心在這裡來說，又可以說是不「貪生」，明白生與死是「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

隨著年紀的增長，身邊的朋友會一年比一年寬少見少，好一些「老朋友」都息勞歸主了；死亡的陰影就自自然然時刻纏繞著我們的心，實屬令人感到誠惶誠恐。

其實，面對死亡，我們常常會用「街頭騙案」的伎倆，加以將死亡渲染，將死亡添加色彩加以誇大，因而令我們被嚇得死去活來，以「貪生」的順其自然，當「生命」的順其自然，當然就不會怕死了。

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延至六十五歲，不像歐美，可以到七十歲才退休下來。到那個時候，長者怎樣去維持基本生活，實在是一個大問題，即使有積蓄也未必能夠應付日後的基本生活開支，通脹是隱憂。

人老了，身體各樣機能都會衰退。不要說患病，單是視力、聽力和走動的能力都退化了，需要接

只有少數可延