



投資之道

史丹利

# 退休最驚的是什麼？

「阿仔，問您一個問題，您現在最驚的是什麼？」媽打週日一早打給我，劈頭便問我這一問題。在睡意正濃之際突然問這一難題，我也真的不知如何回應，所以便回應她一句：「最驚您們不開心及生病呢！」本以為這一答案可以令她滿意，怎知她馬上告訴我看了一篇文章，感到有點緊張……於是我叫她轉載給我，讓我看看所謂何事……

## 退休最驚是？

原來，媽打是看了一篇內地文章，所以才有此擔憂。至於文章關於何事，事實上是跟「退休」有關。文章題目為「退休最驚的是什麼？」內文提到五大原因，分別是：(1) 普遍未富先老，即當年紀漸大時，卻發現未有足夠退休金；(2) 醫療服務開支猛增；(3) 養老護理人員數量不足；(4) 養老床位不足，以及(5) 國家養老金支出面對困境。媽打便擔心日後也可能會面對這些問題。

其實「老人化」問題在全球各大經濟體系也正在浮現，當中內地老人化的

情況亦令人擔憂。據相關統計顯示，至2015年，內地60歲以上人口已達2.22億，佔總人口約16.1%；現時每2.9個在職人士供養一個退休人士，但未來比例則升至1.5個！所以近年相關問題日漸成為焦點，故有此文章也不足為奇。

## 做好理財計劃

至於香港，65歲以上人士在人口比例中亦不斷增加，過去亦成為社會其中一個熱門議題，當然政府政策可令以上問題得到改善，但最重要還是老友記能好好理財，因為「你不理財，財不理你」，當然如何理財也有相當學問，但只要做足準備，以及多點了解及認識，退休生活仍可以輕輕鬆鬆。

至於媽打今次可能有點杞人憂天，

但亦可反映她對個人理財的觀念開始增加，也可算是一件好事呢！

## 著

名的西班牙菜式中，很多都以海鮮魚圈、鯷魚等等。他們食物的特色及飲食習慣，與法國菜及意大利菜與別不同，西班牙人他們喜歡以小吃的菜式當主餐進食。

今次介紹的這間西班牙餐廳，正正是以西班牙開胃菜(Tapas)作主打。

餐廳的名字是西班牙一個島嶼的名字，因此在店內亦充滿了海灘的風味，令人感覺很輕鬆。而且店員服務態度很熱情，亦很用心去介紹每一道菜的特別之處。餐牌上有數十款的



開心老字號

李慧雅

# 小吃當正餐

及魷魚等打成蓉製作而成，味道帶點煙燻味但口感香滑。喜歡吃生蝦的朋友，特別推介「西班牙生醋生蝦」，味道酸中帶點點辣非常惹味。「自家製鵝肝醬配橄欖脆多士」亦是另一推介食物，自製鵝肝醬以一粒粒的形式



上菜，外面以自製帶點甜味的橙色醬汁包裹，配以脆多士進食味道十分匹配，亦讓鵝肝醬不會太膩。當然傳統的Tapas，如脆炸蟹餅、脆炸魷魚圈和焗西班牙蛋餅等，味道亦很好。

地址：尖沙咀河內道5號  
普基商業中心地下23號舖  
電話：2739 1808



阿虫



打開心扉

吳志東

# 預防認知障礙症

最近長者們經常討論認知障礙症的話題，他們普遍擔心自己會患上有關疾病。有些長者擔心患病後的照顧需要，有些長者更會因為近期出現記憶力問題而感到惶恐不安。

其實隨著人口老化及平均壽命的延長，加上認知障礙症已廣泛地被社會所認識，的確越來越多人被診斷出患上認知障礙症。有很多長

者認為認知障礙症是一種防不勝防的疾病，其實也並不一定。要有效預防認知障礙症，首先我們要對它有所認識。

認知障礙症是一個因大腦細胞衰退而對日常生活構成障礙的疾病，對於患者的認知功能造成影響，患者的短期記憶力、判斷能力、理解能力、運算能力、學習能力、辨別方向能力，甚至語言能力會受

到影響。要有效預防認知障礙症，需要先了解其成因。其成因是多方面的，包括：年齡因素、家族遺傳、缺乏維他命B12、甲狀腺功能異常、腦部創傷、腦部腫瘤或腦積水、病毒感染、精神問題如焦慮及抑鬱、藥物中毒和酗酒等等。有些成因是先天的，這些因素是不能透過後天的努力而改變的，例

如：年齡因素、家族遺傳等；但亦有些因素是能夠透過後天努力而改變的，包括：改善維他命B12的攝取、培養正面積極的情緒、減少飲酒、注意日常飲食均衡、培養健康生活習慣和多做運動等，均能夠有效預防認知障礙症。

# 中環海旁的干諾道中



想當年

鄭寶鴻

攝於1959年。左方是1958年落成的新天星碼頭，其旁的愛丁堡廣場正在興建大會堂；碼頭右方的皇后行於1963年改建成文華酒店。

消防局，於1990年改建成恒生銀行新總行；其左方正拆卸何東爵士的物業，以興建恒生銀行總行（於1962年落成），所在地現為「盈置大廈」。

正中是落成於1901年現已遷置於赤柱的第一代卜公碼頭，其背後是即將落成的一半「於仁大廈」。（於1970年化易名為「太古大廈」，現時為再重建的「遮打大廈」。）右方為1933年落成的統一碼頭，其背後是1927年落成的

