



投資之道

史丹利

還記得年多前我跟大家分享過《下流老人——一億總老後崩壞的衝擊》一書嗎？先幫大家回憶一下。「下流」是指一些收入少、存款少及可依賴的人少的老人家。自「下流老人」一詞出現後，於當地出現頗大爭議。而「下流老人」一書之作者近期又推出了《續·下流老人》，又產生了另一個名詞：「過勞老人」。

「過勞老人」其實可說是「下流老人」的延續版，意即很多日本的「銀髮一族因經濟困難，不得不重新再次找工作。根據《續·下流老人》一書解

「過勞老人」

說，由於政府財政困難，加上房價及物價上漲，將令一向只懂儲蓄養老之銀髮族不能負擔日常生活，最終逼使退休一族再度工作。然而，因為年齡和老年就業市場問題，最終他們亦只能選擇勞動工作。

其實老年化是全球一個相當普遍的現象，所以當「過勞老人」一書出版後，即引起不少地區討論。當然，日本的老年化問題相對嚴重。根據經濟合作暨發展組織(OECD)2013年一個有關「高齡就業率的世界性比較」調查顯示，歐洲

國家相關比例不算高，例如法國2%、德國5%、英國是9%，至於日本卻高達20%！可見「過勞老人」的問題有多嚴重。

茶餘飯後，我也有跟家中兩老研究這個問題。怎料他們的反應也令我相當意外。「阿仔，其實呢D地方興唔興理財？」這一問題也真的考起我！我也有認真搜尋相關資料，但找到的消息亦較有限。不過他們有這個意識也十分之好，至少經過我多年的「潛移默化」，他們現在也有一個理財概念了。



打開心扉

吳志東

突如其來的

驚恐

蘭姐退休後找到了一份快餐店廚房兼職工作，但快餐店位處鬧市，日常工作十分繁忙。長期的工作，令蘭姐的腰部及手腕出現勞損。數月前她更無故出現呼吸困難、心跳突然加速、頭暈眼花和不能立穩的情況。每次出現上述情況後，蘭姐都會立刻往急症室進行檢查，而每次的檢查結果均顯示她的健康情況正常，令到她感到莫名其妙。最近，蘭姐出現呼吸困難、心跳突然加速的情況越加頻繁，令到蘭姐甚為擔心，不安的情緒更時刻地困擾著她。

- 其實，大部份都市人的生活節奏緊張，容易引發焦慮症及驚恐症，而大部分驚恐症患者又沒有察覺自己患上了情緒病，要面對及處理時就更感到束手無策。以下是驚恐症的一些身體症狀：
1. 突然出現強烈恐慌
 2. 呼吸困難或感到窒息
 3. 頭暈、眼花、不能立穩或甚至昏倒
 4. 心跳突然加速或心悸
 5. 發抖
 6. 出汗
 7. 噁心或腹部不適
 8. 麻痺或針刺的感覺
 9. 打冷顫或血湧上頭而感到臉龐發紅、發熱
 10. 胸口壓痛或感到緊悶
 11. 害怕自己會死，甚至覺得自己身處的環境不真實，快要崩潰

上述病徵的出現可能只會維持幾分鐘、數日或更長時間。如果你持續地或突然出現莫名其妙的恐懼、害怕和不安，擔心自己會失去控制或突然昏倒，甚至終日擔心症狀再度發作。那麼可能需要尋求專業人士的協助跟進情況。



阿虫

香港的西式餐廳無論是口味、服務或是價錢的選擇都很多。貴的餐廳未必一定好吃；平的餐廳未必一定食物質素差。今次介紹這間位於屋苑內的餐廳，以高級餐廳的環境、服務和食物質素，但以不算太貴的價錢收費，算是筆者近期喜愛的西餐廳之一。



開心老字號

李慧雅

餐廳的入口處位於屋苑大門旁邊，入口頗為隱蔽，但餐廳內的環境、設計尚算寬敞及舒適。食物以歐美食物為主打，由沙律、湯、主菜至甜品都有提供。他們的漢堡包是筆者的最愛，皆因製作認真、材料新鮮。芝士煙肉波菜芯牛肉漢堡

的麵包外脆內嫩，再配上豐富的餡料。整個漢堡包有四、五吋厚，內有新鮮沙律菜、醃酸瓜、芝士及煙

的麵包外脆內嫩

湯的選擇只有一種，便是

精選湯。大廚每日以不同的食材，選定當天最合適的湯給顧客享用。配以法式小法飽，味

及綠茶味供選擇。

Dishes

大埔科進路9號天賦海灣海鑽

地下5-9號舖

電話：3702 1360

西餐

認真製作的

肉，最特別之處是他們將波菜花切碎混入漢堡扒內，平衡了整個漢堡的味道，不會太膩。不喜歡吃牛的朋友，則可以品嚐他們的芝士蘑菇雞肉漢堡。



約1915年的愉園遊樂場



想當年

鄭寶鴻

愉園及鄰近同位於跑馬地黃泥涌道的怡園，皆開業於1903年，是香港最早的遊樂場。有一段長時期，跑馬地區亦被稱為愉園，電車亦有「愉園」的路綫牌。1910年起，有一由現「打小人」所在的鵝頸橋，往來愉園遊樂場的巴士綫，是港島最早的巴士服務。

愉園遊樂場內有奇花異卉供觀賞和採購，亦設有動物場及戲院，晚上會演放七彩煙花，亦提供讀書報處及舉辦有獎燈謎遊戲。

中式酒家「陶陶仙館」及西餐廳「安樂園」又在此設分館供應飲食。

1918年2月，發生馬場大火後，愉園生意一落千丈，1922年結束，易手予「香港養和院」（養和醫院），1932年改建為現時的建築物。



愉園遊樂場是香港最早的遊樂場，開業於1903年。