



吳志東

# 年長照顧者的壓力(下)

**對**於大多數年長照顧者來說，體力上都大不如前，在照顧配偶或家人時會感到力不從心，更容易在照顧時弄傷自己或受照顧者，而照顧上的困難會形成年長照顧者的壓力，如果缺乏充足的資源去應付，容易對年長照顧者及受照顧者構成進一步的傷害！

力外，更包括年長照顧者對於各項社區服務是否認識及能否妥善運用。此外，年長照顧者身旁是否有其他人在精神上及照顧上能夠提供適時的協助也十分重要。

們能夠得到別人精神上或實際照顧上的支援，其照顧壓力亦會較容易面對。相反，如果他們不能夠得到他人精神或實際照顧上的支援，其照顧壓力便有可能壓倒他們！

方式形影不離地去照顧另一半，將照顧責任全攬到自己身上。但一些照顧上的瑕疵，卻容易令到年長照顧者責怪自己沒有盡全力去履行照顧的責任。所以若要有

效地協助他們，除了要改善社區支援服務的宣傳及流通，更重要的是使照顧者能夠和社區支援服務有效配對，讓受照顧者獲得更適切的服務。

但事實上，很多年長照顧者的教育水平並不高，更莫論從資訊科技平台上能夠獲取到關於照顧上的資訊！因此，年長照顧者身旁的支援更為重要。如果他

除此以外，年長照顧者的一個重要的共通點，是他們傾向親力親為去照顧配偶或家人。由於過去對於另一半的總總承諾及生活經驗，促使他們用自己的

照顧者的一個重要的共通點，是他們傾向親力親為去照顧配偶或家人。由於過去對於另一半的總總承諾及生活經驗，促使他們用自己的

照顧者的一個重要的共通點，是他們傾向親力親為去照顧配偶或家人。由於過去對於另一半的總總承諾及生活經驗，促使他們用自己的

照顧者的一個重要的共通點，是他們傾向親力親為去照顧配偶或家人。由於過去對於另一半的總總承諾及生活經驗，促使他們用自己的

# 理財步驟



史丹利

**老**友記在理財問題上，經常會遇到不少困難，其實只要根據以下方法「Step by step」(步驟)，先清楚了解自己所需，理財便會變得簡單！

## 1) 了解自己家庭狀況

這點非常重要，皆因須清楚了解自己家庭的財務現狀，包括收入、支出、資產、負債以及對未來收入和支出的預期。

## 2) 設定及分析理財目標

未來可能會有一些支出或投資計劃，但要注意理財目標必須量化，其次是要有預計實現的時間。理財目標的設定必須是合理的，完全脫離現狀設置理財目標是無效的。

## 3) 了解自己的風險偏好類型

老友記通常也會選擇低風險投資產品，但有些老友記鍾意「刀仔鋸大

樹」，那這類投資宜應少則少。另外，有時亦要考慮子女的負擔能力，或考慮家庭責任，以免風險偏好偏離能承受的範圍。

## 4) 「你不預算，財不理你」

個人理財做預算時可劃分為三部分：必要開支、無關緊要開支以及不必要開支。對自己的每一筆開支做到心中有數，今後就能分出部分收入作儲蓄或出資。

## 5) 計劃執行和追蹤評估

再完美的計劃若不行動便沒有任何意義。所以理財規劃是一個長期規劃需要堅持不懈、持之以恆才能達到最終目標。



阿虫



鄭寶鴻

# 干諾公爵銅像

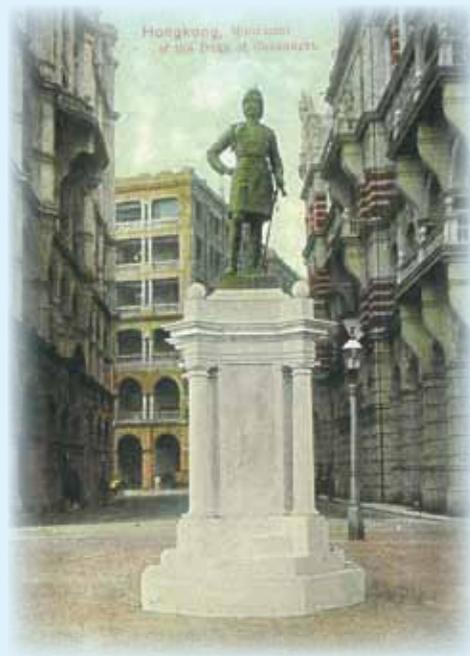
**直**立於干諾道中與畢打街交界，約1915年。

公爵為維多利亞女皇的幼子，於1890年訪港為中西區的大規模填海奠基(基石現置於遮打花園)，新海旁的干諾道因而以他命名。

左方為落成於二十世紀初的萬順酒店，1923年易名為於仁行，所在現為遮打大廈，右方為落成於1911年的第三代郵政總局，於1976年被拆卸，改建為地鐵中環站及環球大廈。

正中為改建落成於1891年，六層高的香港大酒店。1926年1月1日遭大火焚毀，於1931年改建為告羅士打行，於1975年拆卸，以改建為置地廣場。

公爵像於淪陷期間被運往日本熔掉，石座亦於1949年遭夷除。



約1915年的干諾公爵銅像。

## 身

邊很多朋友都很喜歡吃上海菜，特別是頭盤小吃的醉雞、鎮江肴肉、雞絲粉皮等。很多頭盤的外貌看似清淡簡單，但其實廚師需要用很多時間去烹調及製作，如很受歡迎的鎮江肴肉，廚師要先將肉慢慢煮熟，經特別處理再冷藏等等。

今日介紹的食



李慧雅



雖然地方不寬敞，但他們製作食物的水準，可以與很多大酒店、酒店的上海菜相比，甚至是更出色。

酒的味道不會太重，亦不會蓋過雞的鮮味。在選擇食物的配對上，不得不提的還有生煎飽，皮薄，肉汁很



烤羊肉！他們把羊烤得皮脆肉嫩，羊的皮與肉之間雖然有點羊脂肪存在，但羊肉、葦菜與醬汁一起吃，羊的膻味便沒有了，而且味道配合及豬皮質地入口即溶，肉質很嫩滑，調味上不論是咸、甜、香都做得十分出色。此外，他們的花彫醉雞是令人回味的頭盤，雞肉嫩，豐富，謹記在進食時要小心飽肉的熱湯。

味江南  
尖沙咀亞士厘道2325號雅士利中心8樓  
電話：2489 9988