



# 談 食老本與食長糧

**計**劃退休可說是近二、三十年間始流行的觀念。過去，假如人們沒有為退休儲蓄，可能要兒女供養，或公司有提供退休金，才有條件談退休，而上一代人會把退休形容為享清福。

當退休不能再指望兒女或公司，我們就要為退休儲一筆錢。怎樣管理退休積蓄，是不少人面對的問題，畢竟大部份人的退休積蓄都不會取之不竭。

慢慢減是管理退休老本的慣常做法，目的是拖慢消耗速度，希望食過世。不過，現代人愈來愈長壽，要有多少老本才足夠食過世，似乎愈來愈沒

有把握，只知道計算出來的金額愈來愈離地。就算有雄厚的退休本錢，但看著口袋裏的錢一天一天減少，亦難免會擔心老本會有「乾塘」的一天。

懷愴過去食長糧的日子，近年市場上有一些稱作「自製長糧」的理財方案，例如投保年金計劃，將自己的資金轉化為長期和穩定的每月年金收入，達到自製長糧的效果。能夠自製長糧當然好，但本身也要有資金才行，假使底子不厚，可轉換到的每月年金收入也有限，可能根本不敷應用。另外，每月年金收入通常是一個固定的金額，長遠

有可能會被通脹蠶食。常說長者要有傍身錢，購買年金後，可用的資金就相對少了，能否應付突如其來的用錢需要，也是一個需要考慮的問題。

將退休老本慢慢減好，還是透過年金轉化成長糧好，屬見仁見智，但大家應多了解不同的退休理財方案。想了解更多，可參閱錢家有道網站的「自製長糧 ONE TWO FREE」專題網頁。

(資料由投委會管理的錢家有道提供)



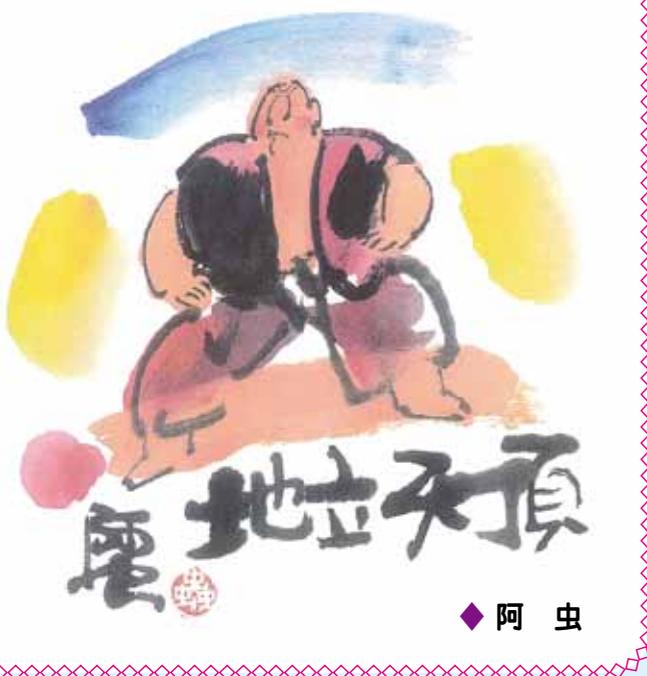
吳志東

# 在社會運動中，如何保持身心平衡？

**自**六月份開始，本港市民就「逃犯條例」展開了一連串社會運動，當中包括：遊行、罷工和罷課等，對市民帶來了不少生活上的影響及思想上的衝擊。每天不停的報導遊行示威片段，當中不少是警民衝突的畫面。市民的情緒很容易被事件中的情景和資訊牽動，產生強烈的害怕、激動、悲傷、無助、緊張和焦慮等情緒。在回想這些社會行動時，有些人更會出現心跳加快、顫抖、呼吸急速、噁心、腹瀉、失眠或惡夢等身體不舒服的症狀。如果你或你身邊的家人朋友出現上述的身體症狀，便需要額外留意了。

友或家人分享自己的感覺，抒發感受，彼此分擔。第二，給自己多一些空間，暫停觀看電視或瀏覽電子媒體資訊，同時減少使用手提電話內的通訊群組，讓自己能夠有足夠的休息空間。第三，維持固有的生活作息，以不變，應萬變。第四，多做呼吸練習，調節情緒，例如：深呼吸或腹式呼吸，有助減低焦慮情緒。

另外，當你遇到身邊人正受到上述事件困擾，請先留心自己的情緒是否有足夠的準備去裝載其他人的情緒困擾。即



阿虫

**觀**塘漸漸成為了美食的集中地。今次介紹的餐廳，以法式的手法烹調，除了傳統法國菜，還有其他菜式，希望把最豐富的味道帶給食客。



李慧雅

## 法國風味

**招牌菜**  
法國油封鴨脾  
以低溫烹煮12  
個小時製成，  
以鴨油將鴨脾  
本身的脂肪慢  
慢迫出來，令肉質嫩滑，  
最後將鴨脾焗至皮香脆，配  
以紅酒啤梨及自家製酸紅椰  
菜，令整個餸菜不會太油  
膩。特製濃蝦湯以野生的牡  
丹蝦熬湯，蝦味先甜，再  
加上忌廉令湯又香又滑。頭  
盆則有西班牙乳豬仔凍，菜  
式有點似中式的鎮江肴肉，  
但以法式的方法炮製，以西

班牙乳豬腳熬製，再加上蘋  
果汁，非常適合夏天進食。  
主菜推介為紅酒焗和  
牛臉頰肉，預先以紅酒浸和  
牛臉頰肉，再以長時間焗和  
湯、頭盆等以至麵包、甜  
品都是自己製作，很用  
心。而且餐廳新張期內，  
部份菜式以新張優惠價推  
出。



Le Monde  
地址：觀塘巧明街94-96號  
鴻圖中心9樓A室  
電話：3619 7969



鄭寶鴻

## 皇后廣場及高等法院

**約**1953年。左方為約落成於1904年的第一代太子行，其右下方為放置於1906年，滙豐銀行總司理吳臣爵士的銅像，銅像所在的部份皇后像廣場是由滙豐銀行所贈者。而圖中的停車場是於一年前由花園改闢者。

正中的一列長木屋，始建於1940年，曾作為市政局、港口衛生署及房屋協會等多個官方及半官方機構的辦公處，要到1958年政府山上的新政府合署落成後才被拆建為廣場。

1963年，廣場澈底重建，1966年改建成現時所建的面貌。落成於1912年的高等法



約1953年的皇后廣場一帶。