



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。

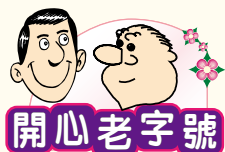
友或家人分享自己的感覺，抒發感受，彼此分擔。第二，給自己多一些空間，暫停觀看電視或瀏覽電子媒體資訊，同時減少使用手提電話內的通訊群組，讓自己能夠有足夠的休息空間。第三，維持固有的生活作息，以不變，應萬變。第四，多做呼吸練習，調節情緒，例如：深呼吸或腹式呼吸，有助減低焦慮情緒。

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

皇后廣場及高等法院



鄭寶鴻

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。