



錢文豪

# 經濟衰退期的 退休理財

本港經濟步入衰退，個人財務和投資如何自處，相信是不少人關心的題目。

首先，我們要告訴自己，這不過是經濟周期的一個階段，會來亦會去，並非世界末日，無需太過恐慌。衰退時會有很多不利的經濟數據，包括失業率上升，不過，假使大家已經退休，就不用擔心企業減薪和裁員的問題。經濟和投資活動收縮，通脹通常會跟隨回落。當衣食住行各方面的消費便宜了，口袋裏的錢也就相對多了，對退休人士而言，或許是一件好事。

不過，大家不要因此而過度消費，增加不必要的開支，甚至債務。

經濟好，股市好，經濟差，股市好極有限。在衰退時，投資情緒普遍悲觀，投資者會抱有避險的心態。然而，在處理個人投資時，我們需要保持平常心，不要被恐慌情緒主導，亦不宜貪婪，隨便入市撈底。一般而言，若果大家遵從退休投資的基本原則，包括分散風險、投資組合以風險回報較低的資產為主，並持有足夠的現金，那麼，面對經濟和投資逆境，大可以靜觀其變。當然，如投資組合

出現重大的轉變，需要作出調整，則另作別論。

有些人會參考不同的經濟數據，嘗試捕捉經濟的轉角點，以掌握出入市場的最佳時機。然而，我們並沒有水晶球，難以準確拿捏市場時機，這種做法，對於退休投資而言，風險亦較高。想知更多有關衰退時的投資理財要點，可以參閱投委會網站的專題文章《2020 投資經濟衰退時》。

(資料由投資者及理財教育委員會提供)



吳志東

# 如何迎接突然的「驚恐」

最近社會運動的發生及新型冠狀病毒的來侵，令市民出現擔心、不安，甚至恐慌的情緒，這些負面情緒會損害身體健康。中醫學有所謂「七情」，即喜、怒、憂、思、悲、恐和驚七種情志變化，而情志變化與人體內臟的關係十分密切。其中有曰：「恐傷腎。」即是說：當人遇到「驚恐」這種情志刺激時，腎氣下陷。長期處於恐懼狀態，或者突然

受到驚嚇，使腎氣受損，導致精氣不固，容易造成大、小便失禁、心悸、呼吸困難、手震、耳鳴、耳聾、頭暈，甚至死亡的情況。

對於長者而言，由於臟腑的調適能力較一般人弱，亦較易受到影響。因此，長者需要盡量避免情志受外界刺激而影響身體，尤其是需要避免將注意力過分集中在「驚恐」的事情上，例如避免和家人或朋友

不斷地談論令自己驚慌的事情，因為這樣既無助事態的改善，還會因為反覆的談論及想像，而更恐懼。看完傳媒的報導後，請不要記在心上，亦不要反覆思量，因為這只會令我們更感驚恐，加劇情志刺激對身體造成的影響。我們要以「平常心」面對這些突如其來的事情，冷靜地面對當前的境況。切記要保持樂觀

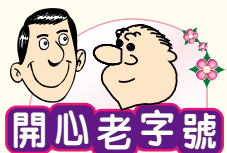
的態度，明白這些突然的「驚恐」總有一天會過去，將生活及時間盡量

投放在其他事情及有興趣的事情上，便能有效地驅散「驚恐」的情緒。



阿虫

周末的西貢，成為很多香港人休憩的好地方。西貢的海鮮酒家選擇很多，亦不乏米芝蓮推介食肆。近年亦有很多不同類型的咖啡店進駐西貢。除了不同風味的咖啡，亦提供多種美食配搭咖啡的香氣。



李慧雅

# 咖啡與麵包

受歡迎的食品之一。另一食物推介是牛乳炒蛋熱狗，香滑的牛奶炒蛋配珍寶的熱狗腸飽，味道讓人一試難忘。此外，店內亦提供多款意粉及薄餅給不同食量的客人選擇。

咖啡調配而成，酒的甘香味和咖啡配出獨特的味道。食物方面，貝果一共有四款配搭。我個人喜好是貝果配牛油果、蕃茄及蔬菜。而手撕豬貝果的肉汁豐富，是店中

Blacksmith Coffee Shop (西貢)  
地址：西貢市場街17號地下  
電話：2353 0039



鄭寶鴻

# 百老匯戲院

約攝於1952年。

此落成於1949年，位於彌敦道與亞皆老街交界，氣派一流的首輪戲院，其首映西片是〈萬星拱照百老匯〉。

戲院樓下，有一「四五陸鐵價百貨公司」。

戲院最受歡迎的，是設於堂座後邊的三數個凹入牆的雙人座位，往往被「拍拖」情侶所預定。

該戲院與對面的滙豐銀行（現惠豐中心所在）一樣，因位於避風塘範圍內，其水廁需自設化糞池。

1960年代，百老

滙與倫敦及港島的國賓戲院聯線，主要放映邵氏的影片。

1960年代中，百老滙被改建為滙豐銀行旺角新廈，於1968年完成。



約1952年的百老匯戲院。