



吳志東

# 生活作息有定時

**最**近筆者有朋友健康上出現問題，與她傾談後，她埋怨自己喜歡看深夜的電視劇集，以致很晚才睡覺。健康出現問題後，她曾向醫師求診，醫師建議她最好早一點睡覺，好讓肝臟能夠好好休息。

由於肝有排毒的功能，如果晚上遲睡覺，容易影響肝臟排毒，長此下去，會嚴重影響身體的健康。

事實上，情緒與身體一樣，是需要我們持續地好好去管理。有人生活上遭遇到不愉快的事，會感到事事不如意，對任何事情都沒有興趣，不願意外出，整天躲在家裡。漸漸地，情緒及精神容易變得比之前更差。人在百無聊賴的時候，更容易陷入抑鬱的情緒狀態。想改變一下，可以在生活上為自己製作一個作息時間表。例如：每天上午七時起床，八時吃早餐，九時外出運動，十時去買菜……，如此類推，這樣的話，生活

上有了規律，便不需要為下一刻做什麼而感到苦惱了。另外，在規律的生活中可以為自己創造一些「點子」，例如：每逢星期六上午相約朋友一起外出吃早餐，既可以閒聊，又可以互相分享，從中可以獲得更多啟發。如果你覺得生活沒有趣味，就不妨給自己編制一

個作息時間表，每天讓自己跟隨著這個時間表生活，漸漸地你會發現自己的情緒會變得更為穩定！

刻做什麼而感到苦惱了。

另外，在規律的生活中可以為自己創造一些「點子」，例如：每逢星期六上午相約朋友一起外出吃早餐，既可以閒聊，又可以互相分享，從中可以獲得更多啟發。如果你覺得生活沒有趣味，就不妨給自己編制一

個作息時間表，每天讓自己跟隨著這個時間表生活，漸漸地你會發現自己的情緒會變得更為穩定！

個時間表生活，漸漸地你會發現自己的情緒會變得更為穩定！

個時間表生活，漸漸地你會發現自己的情緒會變得更為穩定！

個時間表生活，漸漸地你會發現自己的情緒會變得更為穩定！

個時間表生活，漸漸地你會發現自己的情緒會變得更為穩定！

個時間表生活，漸漸地你會發現自己的情緒會變得更為穩定！

# 銀髮商機



史丹利

**「史丹利，近期有冇同Ricky聯絡？」**數天前，筆者約了一個老朋友肥文食飯，突然他提起我們另一個朋友 Ricky。我自小學已認識他，不過近年各有各忙，對上一次跟他見面恐怕已是 2 年前的同學聚會了！肥文此時提到他，肯定有下文！原來他對 Ricky 近期的生意很感興趣，這門生意是提供一些消閒資訊給銀髮族作外遊參考。

## 消費潛力

其實，筆者一向也有留意相關資料，例如早前便有研究機構估計，全球 55 歲以上銀髮族於 2020 年的消費力或可達到 15 萬億美元。若單以香港計算，65 歲以上的銀髮族在日常生活及租金支出外，每年均會花 5 萬元至 7 萬元在其他消費

上，以現今約近 100 萬 65 歲以上人口計，整個銀髮族的市場規模每年就達 500 億元，由此可見銀髮族在香港市場有一定潛力。

另一個有趣的統計是，原來銀髮族較其他年齡組別更願意花費在酒店及旅遊上。有些郵輪更會進行改裝，例如提供寬敞的走廊、輪椅坡道、電梯甚至升降機進出游泳池；在浴室和淋浴間有安全扶手；裝置了方便閱讀且字體較大的標誌；設有租用 GPS 功能的移動設備；優先登船服務；擁有經驗豐富的醫療團隊等。

事實上，現時本地亦有旅行社，推出專門為銀髮族度身訂做的旅行團，強調食物及住宿質素，行程亦會較輕鬆，而且在交通安排上會有更多中途站及上

洗手間的休息時間。聽聞亦頗受銀髮族歡迎。

## 商機處處

除此以外，筆者從事金融業，亦了解到不少金融機構本身亦就人口壽命延長、工作時間及投資期較以往更長，以及人口老化等提供更多基金及保險服務。是否合適當然見仁見智，但亦可反映銀髮族的確帶來很多商機。

隔晚回老家食夜晚飯，言談之間向兩老說了以上內容。怎知兩老的反應出奇地平靜，問他們原因，他們淡然的說：「我地唔需要操心，因為您會幫我地安排好晒」。聽完，一家人，一切盡在不言中！



阿虫



古今照

鄭寶鴻

舉打街向... 的香港會所。會所於 1897 年他遷後，曾用作成立於 1901 年的青年會。紅瓦面的小屋是「沙倫」(兩年後易名「比照」)電影院，1930 年，舊會所連同電影院拆卸，以改建有「破天荒」冷氣設備

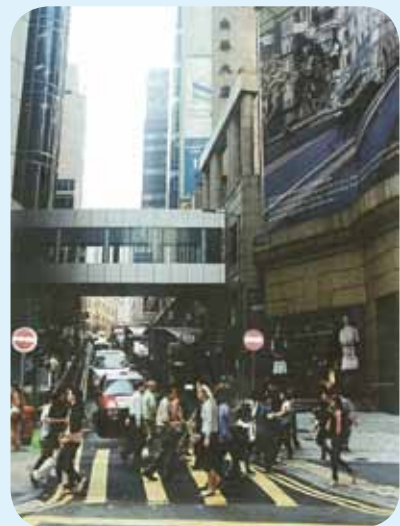
右方為落成於 1846 年



約 1910 年的雲咸街，亦稱為「賣花街」。

# 雲咸街

的第一代娛樂戲院，一年後落成。娛樂戲院曾歷 1963 及 1990 年代初兩度重建，現時為娛樂行。



當年香港會所落成地。

**很**多著名客家菜的製作工序是很繁複，有炸的步驟亦有炒的步驟，要製作傳統的客家菜，需要耐性與心機。今次介紹這間開業近 80 年的客家菜館，為了保持客家菜的原汁原味，堅持使用傳統客家菜的做法，帶給顧客正宗味道。



開心老字號

李慧雅

# 香酥八寶鴨

鎮店之寶是香酥八寶鴨，因製作工序繁多，因此很少客家飯店會供應這道菜。擁有四十多年經驗的主廚在大圍這間飯店的堅持製作，令食客可以繼續品嚐這道菜。八寶鴨內有糯米飯、豆、蝦米、栗子等

另外推介雙喜拼盆給喜愛吃香口食物的讀者，拼盆上的酥炸腐皮素春卷及炸大腸是不可錯過的。素春卷皮脆可口，大腸的肉厚薄適

然，他們亦有其他傳統的客家菜，包括梅菜炆猪肉及猪肉釀豆腐等。有興趣品嚐八寶鴨的朋友，最好先致電留



港興大飯店  
地址：大圍村南道 79-81 號  
電話：2691 6726  
2601 2982