投資之道

歐洲銀髮一族

◆ 史丹利

筆者今期「大頭蝦」，竟然完全忘記要交稿！幸好編輯小組的「溫馨提示」，否則今期恐怕便要「脱稿」了！其實筆者上月中陪母親到歐洲探望親屬，一去便是大半個月！上週才剛返來，小休一天後又馬上開工，但可能未適應近期濕熱天氣，加上身邊太多人散佈惡菌，結果又病倒了！今日見狀態恢復不少，所以便馬上執筆，跟大家談談理財心得。既然剛從歐洲歸來，便跟大家分享一下歐洲銀髮族的退休情況。

原來，不同國家的銀髮族對退休生活的看法也有不同。英國的老友記較為獨立，即使退休後不繼續工作，也會給自己找點樂趣，例如在家種花養草，或者是到處旅遊；而且《歐洲時報》曾經報導，不少英國老友記會主動參加志願慈善組織，有的更會自己當起作家寫作！可以說，英國老友記的生活真的十分寫意。

相比之下，德國「銀髮族」卻「踏實」得多。不少老友記即使過了退休年齡，但還是會繼續工作，原因是在當地低息環境下，退休金並不足以支持退休生活。根據德國聯邦統計局 2015 年 8 月公佈的退休老人生活現狀報告，需要領取救濟金度日的退休老人是 10 年前的兩倍。另一方面，當地一個調查顯示，只有 37% 德國人對退休後生活水準感到樂觀，1/3 持悲觀態度，調查結果低於國際平均水平；可見德國要退休有好生活絕非易事。

不過，要數其中一個較奇怪的國家，一定要提法國。法國《費加羅報》曾經披露了一個有趣的現象：法國 60 歲以上年齡層的離婚人數由 2004 年到 2014 年幾乎增加了一倍，而退休似乎已經成為了其中一個「導火線」。當地一位老年問題專家便解釋，如今大多數老人都知道他們退休後還有 20 到 30 年可活，他們會問自己，是否仍然希望與同一個人在退休後的這麼多年裡過同樣的日子。另外，當地離婚案件亦有一特點，就是老夫少妻。多數情況是，法國已婚或再婚男子娶了一個年輕得多的妻子，但妻子卻無法忍受丈夫年過六旬後不再工作。由此可見，原來退休這個話題也可以相當有趣。

打開心扉

◆ 吳志東

信仰與內心的平安

「身、心、靈」健康生活模式著重培養身體、心理及精神上的健康以及這三方面平衡的狀態，而三者之間是相互聯繫及支持的。當身、心或靈任何一方面出現問題時，倘若其他兩方面有足夠強度，便產生相互支持的作用。最近筆者的教會中，有一位七十六歲教友分享見證，他表示自己患了三十多年糖尿病，現時需要以打針控制血糖水平，醫生更向他表示其腎臟功能只剩下 5%。由於健康的原因，很多時他會有失眠的情況。對大多數人而言，失眠是一件十分折騰的苦事，但這位長者教友卻能利用晚上夜深人靜的時間去閱讀聖經。深夜閱讀，他更能專注和明白聖經的話語，在心裡感覺額外的平安和寧靜。這位老友記表示知道將要接受的醫療診治，一點也不簡單，但他沒有恐懼，反而將一切交托給主，內心感到平安和寧靜。

其實，大多數長者的處境和這位教友的情況都很類似，面對個人體力的下降、身體的衰退，自己能夠控制的事情愈來愈少。縱然自己擁有良好的心理質素，在面對一些人生的難題上，我們仍會感到無助，要找人傾訴更毫不容易 — 向家人傾訴，又怕他們為自己太過擔心，對他們構成影響；尋求專業輔導，又不知道有何渠道。能夠從宗教之中加強「靈」性方面的培養，是有助我們在遭遇逆境時，卸下心靈上的重擔。因此，長者們不妨參與一些正統的宗教活動，好好培養靈裡的豐盛和平安。

◆ 阿　虫

開心老字號

◆ 李慧雅

懷舊麵包店

由愛皮西大飯店到ABC餅店，擁有超過六十年歷史的店舖，由六、七間分店到全線結業，輾輾轉轉下，最終在年多前重新選址，由第三代傳人於灣仔重開餅店，帶給街坊以往舊式香港麵飽的味道。

菠蘿飽是港式麵飽中最受香港人歡迎的，一般會在甜麵飽上加上菠蘿酥皮而成，而這裡的「真係菠蘿飽」外表與一般菠蘿飽無異，但麵飽中間有吉士加菠蘿的餡，風味十足。他們的麵飽全都軟綿綿得來有口感，另一推介是很搶手的特製栗子飽，粒粒栗子餡充滿栗子香味，與麵飽形成口感的對比。當然，傳統的椰絲奶油包及雞尾飽亦很美味。

為了令失傳的山東合桃酥重現，上一代傳人更特別查問多位山東老同鄉多年。經過多年不屈不撓的努力，最終尋回古法山東合桃酥的食譜，再讓街坊可以品嚐到這個特別的甜點。這個合桃酥大大塊的，口感鬆化而且美味，亦不會太甜。最特別之處是將三塊山東合桃酥放入一杯熱水及二匙糖焗一焗，攪拌後即變成美味的合桃露。

第三代傳人希望更多老友記可以回味這種懷舊的風味，特別給予《松柏之聲》讀者優惠。由現在起至六月十九日，到餅店展示今期頭版予職員，即可享有購物滿 $15 可減 5 元的優惠，快點來嘗嘗這懷舊麵飽吧！

ABC餅屋
地址：灣仔皇后大道東 255 號地舖
電話：2544 0301

古今照

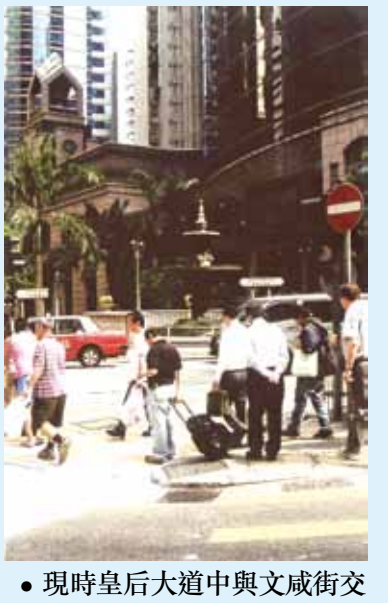
◆ 鄭寶鴻

中上環交界

1989 年。可見橫跨皇后大道中 187 號（中環）與文咸東街 1 號（上環）的得雲茶樓。該開業於 1880 年代的老牌茶樓，於 1992 年結束後以闢新紀元廣場。茶樓右方的「騎樓底」是「鴨蛋街」（永勝街）的入口。

左方的泗利金舖所在之前是永亨銀行，左鄰是景福金舖的「玻璃鏡」及「斜」招牌被視為「好風水」。右方為位於威靈頓街交界，開始於 1913 年的「男士專用」地下公廁。

• 1989 年的得雲茶樓。



• 現時皇后大道中與文咸街交界一帶。

視像問藥服務　社區人士若對現時所服食的藥物存有任何疑問，而又未能親身到本會與藥劑師會面，可於辦公時間內致電預約藥劑師，透過家居設有視像鏡頭之互聯網絡電腦屏幕，即時查詢藥物問題，由註冊藥劑師解答。查詢：2831-3289。