



吳志東

長者也要無懼資訊科技

筆者過去曾談及長者需要不斷學習，才能與時並進，活得精彩。但現時資訊與科技的發展日新月異，更不斷推陳出新，要緊貼資訊與科技的發展，對大多數長者來說，實在不是一件容易的事情。

雖然如此，作為長者亦不要因此而裹足不前，甚至對於資訊與科技產生抗拒或拒絕接觸的情況。對於任何事情，長者絕對有權利保持著一份赤子之心，重新去接觸、了解以及提出任何相關的問題，然後，從中發掘事物箇中的奧妙。

以學習智能手機為例子，很多長者對智能手機一早就產生了莫大的抗拒及恐懼，認為智能手機的功能千變萬化，要能

對智能手機一早就產生了莫大的抗拒及恐懼，認為智能手機的功能千變萬化，要能

夠充分掌握它實在是天方夜譚，於是他們索性抗拒接觸。但要知道你越不去接觸它，你對它的認識就越匱乏。而當大部份人正在享受著資訊與科技所帶來美好成果的時候，自己卻好像化外之民一樣，和現時社會產生脫節。

心態，遇到困難時，記住要多向他人請求指教，不恥下問，儘管我們每次只能學習到一點點，日子有功，我們最終會學懂當中的部份功能及操作，成為能與時並進，勇於學習的長者。

長者只需要知道資訊與科技的學習是無窮無盡，永無止境的。因此，別人滾瓜爛熟的知識及熟練的操作，我們永遠不可能在一個短時間內學成。

但如果我們抱著拒絕接觸的態度去面对，我們便與它永遠隔絕了。只要我們抱有不逃避的

香港地的退休事



錢文豪

說到與退休有關的話題，你會想到甚麼？

上一代人可能會跟你說兒女的問題，因為兒女是他們頤養天年的最重要本錢。到了這一代，退休靠自己，除了想要儲幾多錢，我們還會關心包括住屋、醫療、社會保障、財產傳承，甚至是幫助子女上車的問題。

先說住屋，近年很多退休話題都離不開樓。有樓在手似乎是退休的先決條件，起碼不用捱貴租，或每隔兩三年就要搬屋一次。其實，做業主也有煩惱，大廈管理費和差餉地租這些經常性開支，以及樓宇翻新維修所須的支出，對沒有收入的退休人士而言，可以是沉重的負擔。用自住物業帶來退休收入，是近年

退休理財的一個課題，亦有安老按揭計劃這種退休理財工具。至於高樓價下，年輕人上車需要長輩提供財務資助，即所謂的「父幹」，或者到內地或海外置業，又是一些與樓有關的退休話題。

再說到生老病死，認知障礙症是其中一個受到關注的問題。由於患者不能再親自處理自己的財務，大家需要考慮預先作出一些財務安排，例如辦理持久授權書。至於如大家想按自己的意願來處理遺產和身後事，就要考慮訂立平安紙。

其實，退休的話題又豈止以上這些，可能三日三夜都說不完。錢家有道網站設有「香港地退休事」的專題網站，讓大家了解更多不同的退休話題。

(資料由投資者教育中心提供)



阿虫

讀書時期，中午最方便、最快捷的午餐，必定是快餐店的外賣，不論是價錢及食物份量肯定都是又平又大盒。

香港人生活節奏急速，香港的食肆營運的方式亦以「快」為主。今次介紹的食肆特別之處是走出一般餐廳的框框，以外賣店的形式，全店只有兩款食品給客人選擇。

很多香港人到泰國旅遊必定會到水門吃雞飯，可見水門雞飯深受港人歡迎。今次介紹



李慧雅

水門雞飯



在泰國專門烹調雞飯及豬肉飯的師父主理，讓客人品嚐到正宗的泰國菜風味。

水門雞飯的雞肉肉質嫩滑，加上出色的油飯，味道很

的是位於灣仔的好，不會太鹹或太淡。雞飯配的泰式辣醬更為出色，平均了甜、酸、鹹等味道，配雞進食確實一流。至於豬手飯的豬手，滴汁味不油不膩，與白飯配合

他們十分注重客人購飯盒的流程，由落單到取飯盒不消一分鐘的時間，所以他們很快就成為附近上班一族的新寵兒。

水門橋雞飯
地址：灣仔灣仔道148號地舖
電話：2658 0580



鄭寶鴻

銅鑼灣高士威道

約攝於1958年。左下方為交通迴旋處的噴水池，是著名的地標。

右方銅鑼灣道口的華都飯店，現時為華都大廈，其東鄰的唐樓，有一間「陳容記士多」，所出售價廉味美的鹵水鮑魚，大受坊眾歡迎。過了舒濤濤SHELTER街(1970年代改名為「信德街」)的樓宇，稍後改建為「高威大廈」及「灣景樓」。

左方為由香港首座避風塘，於

1951年起填海剛闢成的維多利亞公園，為市民的新市肺。

背後滿佈寮屋的是

蓮花宮山、馬山、天后廟山、芽菜坑及炮台山等，1960年代起，逐漸蛻變為高尚住宅區。



• 約1958年的銅鑼灣高士威道。