



吳志東

# 生活的平衡和善待自己

**任**職多年廚房清潔工的阿蘭，工作十分操勞，加上身體多處關節勞損，要經常靠服藥及止痛貼舒緩痛楚。但由於自己學歷低，擔心難以找到工作，加上要應付高昂租金和生活支出。阿蘭唯有勉強地支撐，令她身心俱疲，苦不堪言。

最近，阿蘭終於要退休了！對於退休，阿蘭既喜且憂。喜的是，退休給了她一個下台階去離開現有的她認為自己在體力上已難以應付的崗位；憂的是未來生計及如何打發空

閒時間。阿蘭原意是想立即重投職場，一方面可以繼續有收入，另一方面可以讓自己的生活更充實。但與朋友們商討後，她了解到過去辛勤工作了大半生，現在應該好好地讓自己享受一下過去努力的成果，加上退休後獲得一筆退休金，沒有即時財政壓力，故她希望善待自己。

在退休初時，阿蘭先讓自己身體及精神上「放空」一下。接著，她開始參加一些體適能運動班，既有助保持身體健康，更有助改善舊有傷患。

此外，她維持定期參加教會崇拜及與教友的聯繫，在靈性上及社交上獲得滿足及支持。阿蘭知道自己日後仍要應付生活，打算半年後重投職場的她坦然會尋找兼職或一份體面上能夠應付的工作。

為了應付未來工作所需，她會先裝備自己，參加再培訓課程。此外，阿蘭更為自己

安排了一個長途旅行，讓自己能前往渴望已久的國家遊覽。以上各項的安排令阿蘭感受到生活的平衡，她不再為退休生活而憂愁，而且更明白到生活平衡和善待自己的重要。

## 灣仔填海

鐘一帶的威靈頓軍營和海軍船塢，可見白色的大型添馬軍艦，其碇泊處現為政府總部。

填海於 1930 年完成，多條街道及多座新樓宇在此關建。



約 1921 年正在填海的灣仔。

**工**程始於 1921 年，圖片中部可見正在築建填海界標，界標所在後來為告士打道。

圖片左中部可見位於海旁東（莊士敦道），置地公司名下名為「藍行 Blue Buildings」的海軍食堂，其左邊有兩條分別以置地公司的高層命名之晏頓街及蘭杜街。食堂及這一帶的「海員之家」，於 1930 年代初拆卸，以開闢軒尼詩道，其前方當時仍有一座大佛碼頭。

右中部為金

## 談香港 年金計劃的回報

錢家有道  
◆ 錢文豪

**香**港首個公營的終身年金計劃—香港年金計劃已於今年 7 月推出，為年滿 65 歲以上長者提供多一個退休理財選擇。部分人會從回報出發，考量應否調撥資金參與該計劃。

作為一個保險產品，香港年金計劃保證投保人至少得到相當於已繳保費 105% 的每月年金收入，除非投保人選擇退保，否則不存在蝕本風險。至於投保人實際得到多少回報，將視乎投保人參加計劃的年齡及取得每月年金收入多少。「派足一世」是計劃的重點，只要投保人一日健在，無論是一百還是百二歲，都可以繼續收取計劃派發的每月年金收入。

舉例：女士在 65 歲參加計劃，基本上大約在 81 歲，所得到的每月年金收入累計總額就會達到已繳保費 105%，假使一直領取每月年金收入至 90 歲，埋單計數，300 個月的年金收入

就大約等於已繳保費 160%。人們說投保長者要「鬥長命」，正正是這個意思。

按以上 65 歲女士投保計劃的例子，用 300 個月或 25 年時間，得到 60% 回報，有些人得出的結論是計劃的回報不算高，只是好過做定期而已。然而，我們不應過度著眼於回報，這樣會曲解了年金的原意。與其他投資產品不同，香港年金計劃的原意是在保證和穩定的大前提下，讓長者朋友有機會將手頭上的部分積蓄轉化成可以食足一世的每月年金收入，對應一般人普遍對退休的憂慮：壽命太長，退休老本不足以用過世。

錢家有道網站設有「香港年金計劃」專題網頁，讓大家了解更多有關計劃的重點。

(資料由投資者教育中心提供)

天介紹的車仔麵，除了湯底出色外，他的秘制辣汁及餸菜亦比普通車仔麵店的出色很多。

滷豬腸的味道，可以說是一間車仔麵的靈魂。滷豬腸的好與壞，往往是吸引我回到車仔麵店原因之一，



李慧雅

## 永年車仔麵

好，亦沒有了豬腸的膾味。另一推介是豬皮及蘿蔔，豬皮很入味，而蘿蔔則清甜之中帶點濃湯的味道。

喜歡吃辣的朋友，必

以防辣味過濃吃不到其他食物的味道。此外，魷魚、雞翼及豉油王魚旦亦是很多食客會選擇的食品。



**永年士多**  
地址：尖沙咀加拿分道 46 號  
地下 7-8 號舖 / 元朗教育路 88 號寶城洋樓地舖 2-4 號  
電話：2477 3816



阿虫



鄭寶鴻

需一嚐他們推介的秘制辣汁，與其他店的辣汁完全不同。辣汁的辣味十足之餘，又有點香，香中帶點沙嗲香，香得來讓你品嚐到辣中帶點麻，但又並非麻辣的那種。如果初嚐他們的辣汁，建議你們吃小辣，