



吳志東

「老夫老妻」也要浪漫生活

很多人以為「老夫老妻」相處之道貴乎平淡，但其實長者都需要有浪漫生活。長者夫婦和年青夫婦一樣，都需要有被愛和被關心的感覺。

不同於年青夫婦著重於身體上的摟摟抱抱，長者夫婦更著重於心靈上的溝通及相處之間的默契。一個熟悉的稱呼、一個溫柔的問候、一個關懷的眼神，或輕輕拖著另一半的手，足以令對方感到開心。例如向另一半表

達謝意：「多謝你對我一直以來的關心、照顧和包容」；又或願意為另一半花心思，在另一半生日時，送上一個親手焗製的蛋糕，或製作一些飾物。浪漫是內心的一種感覺，只要兩個人一起並願意為對方付出，便會令兩方產生一些窩心的浪漫感覺。

浪漫生活對心理健康會有一定幫助，不但能增加夫妻之間的滿意度，更會令大家感覺輕鬆愉快。除此之外，浪漫感覺

對身體健康亦有裨益。有研究指出，夫妻恩愛會提高雙方的免疫力，因為和諧的夫妻關係可以激發人體性腺產生大量的T細胞和B細胞，這些淋巴細胞可以增加人體的免疫力，使人不容易患感冒、肺炎、氣管炎和腫瘤等病症。

相比獨居長者或關係欠佳的夫婦，婚姻關係美滿的長者夫婦發病率少50.70%，所以筆者建議年長夫婦不妨一起計劃到郊外走走，又或者可

以到戲院一起看一齣共同喜歡的電影、外出食一頓飯，或在家中一起弄一頓飯，既可享受二人相處的美好時光，亦有助身體健康。



阿虫

第一代大會堂

想當年
鄭寶鴻

由「香港木球會」(現遮打花園)西望，約1880年，左中部為港督府，落成於1855年。

大會堂位於海旁中(德輔道中)與皇后大道中交界，於1869年建築完竣，由英國愛丁堡公爵主持揭幕。右鄰兩層高有十多條石柱的是第一代滙豐銀行大樓，於1886年改建為第二代。

大會堂內有劇院、博物館及圖書館，普羅市民又稱其為博物院。其入口上端三角屋簷的皇室標

誌的獨角馬，曾有「白馬成精」的傳聞，鬧得沸沸騰騰。

1932年，大會堂被拆卸，一半地段售予滙豐

以興建第三代總行大廈。另一半則於1947年公開拍賣，由中國銀行投得，於1951年建成現時的舊中國銀行大廈。



港督府落成於1855年。

談

香港年金計劃 優化措施

錢家有道
錢文豪

近期，香港年金計劃推出三項優化措施，回應老友記的一些理財需要和考慮。

香港年金計劃是首隻公營的終身年金計劃，於2018年7月推出，賣點是讓投保計劃的老友記可以一路領取保證和固定的每月年金收入，直至終老。投保人若然長命百二歲，當然可以食盡計劃，萬一在保證期(收取的累積保證每月年金金額未到已繳保費的105%)離世，則其受益人可以獲得身故賠償：或繼續每月領取餘下的保證年金收入，直至達到已繳保費的105%，或領取一筆過的身故賠償金額。在優化措施下，受益人如選擇領取一筆過身故賠償金額，有關賠償金額，加上累積已派發的每月年金金額，會不少於全數已繳保費。換言之，一筆過身故賠償金額將不會再有折讓。

有人認為用了一大筆資金參與計劃，那麼，當自己有需要用錢時，例如醫病，就可能拿不出資金。當然，老友記實不宜用全部或大部分身家參與計劃，令自己失去用錢的彈性。至於新推出的優化措施給投保人調撥資金提供彈性，容許他們申請特別款項提取，以支付醫療及牙醫治療費用，金額為已繳保費的50%，或扣除了累計已派發年金收入的已繳保費(以較低者為準)，上限為\$300,000，只可使用一次。

最後，新優化措施將個人投保上限由100萬港元放寬至200萬港元。錢家有道網站設有「香港年金計劃」專題網頁，讓大家了解更多關於計劃的詳情。

(資料由投委會管理的錢家有道提供)



地 道的泰式餐廳，於香港越開越多，特別是船麵、泰式炒河等小店。筆者近日經過灣仔藍屋附近，發現一間門前掛長龍的酒吧，原來是一間獲得米芝蓮推介的泰式餐廳，於是排了十五分鐘左右，便被安排到吧檯位置坐下。

餐廳的裝潢不像一般泰國餐廳，地板保存了大廈原本充滿香港特色的地磚。店舖帶點工業風，以木及金屬的枱檯為主及有一點復古的裝飾。食物的選擇雖不是太多，但仍有頭盤、主食及甜品可供選擇。

泰式粉麵

蛋及芽菜炒，味道帶點甜，但很有風味，炒麵亦會配上帶點酸的青木瓜沙律。喜歡喝泰式茶的朋友，則不能錯過這裡的泰式檸檬茶或泰式奶茶。

泰式湯麵以蝦及牛作湯底，湯底帶點辣味，配以和牛肉片、牛丸及麵，味道很出色。點湯麵的話，建議額外多點炸豬皮及魚皮，兩種炸物炸得很鬆脆，亦不油膩。泰式的蝦炒麵以幼泰式河粉作底，配以蝦、蝦米、

甜品方面，筆者推介椰子雪糕。這甜品配以甜粟米粒、花生及椰子肉，於主菜後進食，能讓食客感到置身於泰國進餐一樣，充滿了泰國味道。

Sansen 麵館
地址：灣仔石水渠街68號地下
電話：2234 0001

