



吳志東

# 「疫」境自處

**面**對最近肺炎疫情的影響，有很多長者要為購買口罩、食物及日常生活用品而不知所措，非常徬徨。部份患有長期慢性疾病的長者更因為害怕被感染肺炎，而不願意外出。他們每天均與電視為伴，不停留意肺炎疫情的最新進展。由於不斷收看电视新聞，反而令他們更不安，誤以為一外出便會感染肺炎。因此，他們長期躲在家中，感到害怕、無助及志忑不安。

士的經驗為鑑，長者除了消極、被動地防範新型肺炎，實際上亦可以以較積極的態度去面對逆境。

### 健身也健心

在疫情當中，長者首先需要保持良好的個人衛生及社交習慣，例如：外出時需要配戴口罩、經常清潔雙手、減少和家人或朋友的社交次數等等。這亦意味着長者可以增加在家做運動的時間，多做一些伸展、站立或自己平日慣常做的運動，可以防止腳部或其他身體部位退化，保持活力。

無助等負面情緒出現的機會。除此，長者亦可以每天早晚抽時間，練習一些鬆弛運動，例如：肌肉鬆弛法和腹式呼吸等，這些練習有助舒緩壓力及改善睡眠。總括而言，長者在面對疫症時，需要盡量以積極及正面的態度去面對，需要知道生活仍然要過，疫症總會過去。

### 長留家中易退化

筆者記得二零零三年，本港受到沙士的影響，當時社會的情況和現時十分相似，有批長者長期沒有外出，在疫情過去之後，活動能力出現退化情況。情緒方面，由於長期沒有與他人接觸，令他們感到寂寞及無助。在疫症期間，很多長者失眠或經常發惡夢，以致睡眠質素受到影響。以早前沙

另外，長者可減少每天收看电视新聞的時間。相反，可致電家人及朋友，以保持社交上的聯繫，減少孤獨或



阿虫

## 疫境學習 金融科技



錢文豪

**香**港地無論購物又好，處理個人財務又好，其實都頗方便，以往大家未必會有意慾使用金融科技。然而，經歷過新型肺炎所帶來的種種不便後，說不定會改變大家這個想法。

抗疫期間，人們需要減少外出，善用金融科技十分重要。購物方面，透過網購，我們可以安在家中，廿四小時選購各種日常生活用品、食物，以及各種抗疫物品，如口罩和消毒清潔用品。起初大家可能不習慣，例如付費不用現金，而要用電子繳費，例如信用卡或繳費靈，又或者買東西不能看實物，只能看圖片，但慢慢大家就會體會到網購的好處，特別是抗疫期間，不用四處張羅日用品。之不過，不要以為供應緊張的物品，轉到網上就可以買得到，現時全球口罩供應緊張，無論是實體商店，還是網上商店，都很難買得到。

不少老友記仍會到銀行分行辦理個人財務，撇除近期不少銀行分行因為疫情而要暫時關閉，隨着金融科技日益普及和進步，大家其實應考慮轉用網上理財，處理提款、轉賬、繳費，甚至是個人投資。至於公共服務及不少商舖都可以用八達通或手機付款，不用「現兜兜」付費，而這些電子錢包更可以自動增值，大大減低出門攞錢的需要。

金融科技的發展是為了方便人們生活，而科技以人為本，用起來很易上手，並不是年輕人的專利。在抗疫期間，我們更加要學會金融科技。想知更多有關長者學習金融科技的要點，可以參閱投委會網站的「退休理財」專頁。

(資料由投資者及理財教育委員會提供)

**於**工廠區內，最容易找到的食店類型必定是港式茶餐廳。要在工廈



李慧雅

## 正宗 印度 咖哩

尋找特色美食不難，但要找到當地人烹調的，可能要花點時間。於火炭區內，卻有一間由印度人主理、營業多年仍屹立不倒的正宗印度菜，可算是難能可貴。

雜菜咖哩角亦是印度餐中不可缺少的菜式。餐廳用了酥皮質感的皮包着咖哩薯仔和青豆等雜菜，是餐前小食的最好選擇。喜歡喝印度奶茶或印度啤酒的話，店內亦有供應。午市套餐中，選擇指定的咖哩更可以同時

似，但微辣。牛油雞，顧名思義是在醬汁中加入了大量牛油及忌廉，味道比咖哩汁更香滑、更濃。如果想吃沒有醬汁的菜式，印度燒雞是另一推介，以印度香料醃製，味道香濃，雞肉仍然保留肉汁，口感嫩滑。

搭配白飯及印度薄餅，感受印度的風味。  
**相聚印度餐廳**  
地址：沙田火炭山尾街18至24號  
沙田商業中心1樓15至19號  
電話：3188 0852



## 閣麟街



鄭寶鴻

**約**1955年，由皇后大道中環街市向上望。

左方為約1938年，由嘉咸街口遷至的第二代高陞茶樓，所在現為皇后大道中100號。其背後有回春齋藥行及金玉樓扎作店。

右方有著名的金陵臘味家，不時有長龍輪購燒肉。其背後為兼售涼茶的回春堂藥行，約1970年遷往斜對面回春齋的位置，名稱改為春回堂。

位於正中的攤檔由1970年代後期起逐漸消失。

右方包括金陵等的多座建築物，於1992年拆卸以建登山扶梯，於1993年落成。



• 約1955年的閣麟街。