



錢文豪

要防疫也要防騙

根 據警方的數字，今年上半年本港錄得約 8,100 宗騙案，較去年同期上升 1.1 倍。各類騙案中，包括電話騙案等傳統騙案的升幅令人關注，上半年錄得約 650 宗電話騙案，按年升 1.8 倍。騙徒未有因疫情而收斂，反而更加猖獗。

我們留在家中防疫之時，也要小心防騙，其中長者朋友要特別提防電話騙案。

假冒政府機構人員、銀行或電訊公司職員都是騙徒慣用的手法。疫情期間，有騙徒假冒衛生署職員致電市民，指他們「確診」，要求他們提供個人及銀行賬戶資料，騙取金錢。另外，騙徒亦借近期政府的現金發放計劃，假冒銀行職員或政府機構職員致電市民，訛稱可以代辦領取一萬元，乘機騙取市民的個人和銀行戶口資料。

「猜猜我是誰」也是電話騙案的主

要手法。「你知不知道我是誰？」假使我們不假思索，以為來電者是自己熟識的親友，並自行說出親友的名字，騙徒就會打蛇隨棍上，冒認該親友並以各種理由索取金錢。

要防止墮入電話騙案，就要小心保護自己的個人資料。銀行或投資戶口的賬號和密碼，與我們的財產有緊密連繫，任何情況下都不要隨便向他人透露，如遇到有人自稱執法部門人員或其他機構職員，以不同理由要求我們交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份。

記着，無論是官員也好，警方也好，又或銀行職員，他們都不會詢問你的銀行戶口密碼。

(資料由投資者及理財教育委員會提供)



吳志東

走出長期痛症的陰霾

很 多長者經常受到長期痛症影響，令他們痛不欲生！本港長者常見痛症的種類主要為頭痛、關節痛、腰背痛、肌肉痛及神經痛。長期痛症成因包括：受創傷後、手術及病後或是肌肉關節勞損、關節退化、慢性發炎或感染等。另外，癌症亦會引起不同部位的痛症。

對於受長期痛症影響的長者來說，容易產生各種身心問題，包括：情緒問題，如焦慮或抑鬱；睡眠質素亦容易受到痛症的影響而變差。除此之外，長者在生活質素及自信心上容易受到損害。

嚴重痛症患者的日常生活或活動能力都會受到影響。長期痛症容易令人產生擔憂和恐懼的想法，當中不少人會擔心痛楚會惡化下去，最終影響活動能力。因此會盡量避免運動及活動，以免再次受傷或加劇痛楚。但由於長期缺乏運動，反而會令肌肉硬化，甚至萎縮，令僵硬了的肌肉關節更容易出現痛楚，或造成惡性循環。

相反，患者更需要諮詢醫務人員意見，認識自己可以進行哪些運動或活動。持之以恆、反覆鍛鍊及積極投入參與

群體活動，慢慢地，你會發現不但人際網絡能夠有所增加，而且生活的滿足感亦能夠大提升，痛的感覺亦會隨之有所舒緩或改善。

阿虫



秋 天的日子到來，是吃當造海鮮開蟹，10月是青口的當造季節。今期開始，此專欄除了會推介不同餐廳給大家之外，亦會間中分享簡單易煮的美食食譜給大家，讓大家可以安坐家中，享用自己烹調的美食。今次為大家介紹白酒煮法國藍青口。



李慧雅

當造的青口

白酒煮法國藍青口做法簡單：

1. 洋蔥用油中火炒至軟身，加入青口轉大火炒，再倒入白酒煮3分鐘
2. 加入雞湯煮至滾起，用蓋焗三分鐘
3. 最後加入忌廉即可。

材料：(二人份量)

青口 500 克

白酒或清酒 100 毫升

洋蔥半個切絲

雞湯 200 毫升

忌廉 30 毫升



望市街中環 閣麟街



鄭寶鴻

正 中可見涼茶名店春回堂，其旁的招牌上亦有一大寧傢俬者。

左方是位於皇后大道中 100 號，由高陞茶樓改建的僑商大廈內，開業於 1964 年的大華國貨公司，於九十年代改為華潤百貨。

右方為由永春堂中藥店變身約於 1950 年的三陽南貨號，其右鄰是戰後開業的華豐燒臘，門前不時有一輪購人龍，再過是永隆銀行。

三陽與華豐連同其

背後整列位於閣麟街的樓宇於 1992 年被拆卸，一年後建成登上半山的扶梯。



• 1989 年的閣麟街。