



吳志東

長者夫婦如何共同處理問題？

現今社會普遍有很多老夫老妻在結婚四五十年後，磨擦反而比年青時多。究竟他們正面對甚麼困難，又能怎樣解決，改善關係呢？筆者今次就為大家分析一下。

不少長者夫婦經常為以下問題出現矛盾，包括退休適應、經濟問題、子女關係、健康及照顧等。由於每對夫妻都有機會面對這些問題，故夫婦若想要家庭

生活更幸福美滿，就必須一一克服。其實，家庭衝突不見得全都是不好，只要大家能認知到問題所在，並一起解決，反而有助促進彼此關係。

有研究指，感情穩固的夫妻解決問題時會使用以下八項技巧：

- (一) 保持心平氣和面對問題；
- (二) 即時處理，不拖延面對問題；
- (三) 每次只解決一個問題；
- (四) 找出關鍵所在；
- (五) 夫婦站在同一陣線解決問題；
- (六) 不會以本身的優勢條件傷害對方；
- (七) 放棄己見；
- (八) 共同協調出一個令雙方都能接受的解決方法。

當然，並不是所有問題都可以由夫婦兩人自行解決，如遇到未能解決的情況，可以尋求其他人協助。例如可以向子女要求協助。至於沒有子女的長者，或問題連其子女都未能解決的話，建議長者可以到附近的長者地區中心、長者鄰舍中心或綜合家庭服務中心尋求社工的協助。



史丹利

銀髮網上商機

前陣子媽打手機壞了，趁某品牌手機減價，所以給她買了一部「生果」手機。有新機用，媽打自然開心，但老爹則有點不是味意，不斷說就算給媽打一部最新科技手機，但媽打未必懂得如何好好利用。原先我也打算買多一部新手機給老爹，不過他這樣說，我也不得不先糾正他的看法，首先不要以為媽打不懂用，其次就是其實銀髮一族在智能手機的商機不比後生仔少。

其實看過媽打手機螢幕的話，應該會感到相當驚訝。因為在其手機上，已安裝了近百個 Apps(流動應用程式)，而且涉及類型由旅遊、視頻、金融以至保險等。而

且更多時間，媽打會利用通訊軟件或視頻，與身在海外之朋友或親戚交談及視像通訊，她甚至「勤力」到每朝早會將大量網上資訊或得意資料整理，再一次過在家庭通訊群組內分享。不過我也有提醒媽打，就是不可亂打開一些不明來歷訊息及連結，因為很多時候這些連結可能會影響手機功能，更甚者會盜取手機訊息，因此我經常提醒兩老，最好只同自己認識的朋友傳訊息及交流。

但提到商機，最明顯莫過於是利用大型網絡購物網站 Shopping(購物)！在這方面媽打經驗亦十分豐富，老爹則愛用手機進行投注。不過，為了發掘更多與銀髮族的商

機，筆者上網找了不少資料，大致上可歸納為八大範疇，分別為醫療保健、金融理財、旅遊業、網上購物、生活消費、懷舊商品、養生資訊以及興趣學習。

在搜集相關資料後，第一時間當然要問問兩老覺得那些最重要。媽打不用多說我也知道她會選擇醫療保健、旅遊業及養生資訊，但卻估不到老爹居然選擇網上購物加生活消費！看來老爹在接解互聯網後，果然已變得不能自拔了。

炸雞批和炸西多士等，全都是兒時可在快餐店品嚐及最愛的食品。雖然現在很多茶餐廳及快餐有提供這些食品，但質素參差，很難才找到美味及昔日的味道，特別是炸雞批。日前路過觀塘，竟意外發現了一間以炸雞批作招徠的小店，一嚐兒時的最愛。



開心老字號

李慧雅

兒時最愛

炸雞批作招牌菜，雞批外有一層薄薄的炸皮，非常香脆。炸的時間亦恰當，肉質十分細嫩。炸雞批有四種不同辣的程度選擇，迎合不同口味。不愛吃炸的話，另一招牌菜滷水雞批味道帶點甜，亦十分可口。雞批可以作單點或配白飯、沙律或卡西西意粉，其惟筆者的推介是配意粉。其



快餐店是讀書時期午餐的最佳選擇，皆因價錢相宜及食物選擇多，亦有多款香口食物。炸薯條、炸雞批和炸西多士

他炸物選擇包括：炸薯條、炸花枝丸、炸腐片蝦條和炸燒賣等。

另外，香辣或豉油肉碎炒腸粉亦是很多人會點的

軟骨及雞中翼等。
地址：觀塘聯安街 9-15 號
永毅大樓地下 B 舖
電話：6992 2927



阿虫



鄭寶鴻

上海街

油麻地的中心點，1985年。正中為 1930 年代開業的一定好茶樓。一定好連同其北端的品心及得如茶樓，皆為這區街坊品茗的好去處。

一定好與右方「榕樹頭廣場」之間，是公眾四方街，約 1980 年中文名改為「眾坊街」。「四方」或「坊」的 SQUARE，是指天后廟所在的榕樹頭廣場。

廣場連同附近的廟街，一如港島的「大笪地」(現荷李活道公園)，為市民的消閒，和購物場所，每屆夜晚，人流麋集，不少人在此講述三國、水滸、七俠五義等「故仔」，引來大批「聽眾」。

這一段上海街連同左方的梁顯利社區中心，曾為一間落

成於 1870 年代初的差館，所以在 1909 年中之前，上海街的名稱為「差館街」。差館的建築物於 1959 年被拆平，上海街才可以南北貫通。



• 1985 年的油麻地。