



老友記 智能手機 Apps 的商機

今時今日，相信各位老友記對智能電話不會感到陌生，就連我家之「古老石山」(即我老爹)，亦已情不自禁地每日上網看新聞或「馬仔」資訊。現在我跟媽打食飯，她也慣性目不轉睛地「睇片」，當然有時我亦不其然望多兩眼。原來媽打現在已懂得下載應用程式 (Apps)。但有時我亦會擔心她胡亂下載，所以亦會問她部份 Apps 的來龍去脈。意想不到的，原來媽打已變成「老手」，對 Apps 的認識亦比我想像中深，看來我也不用太擔心了！不過我又馬上聯想到另一件事，究竟老友記智能手機 Apps 的市場商機有多大呢？

先跟大家分享一些統計資料：根據聯合國統計，全球人口到 2050 年會達到 97 億，當中超過 60 歲的人口將達到 21 億，而全球高齡人口中以亞洲人居多，伴隨而來的商機亦不容忽視。

度身訂造影音 Apps

事實上，不少企業亦早已看重有關市場。中國最大的遊戲公司便開發了一款讓客戶表達自我，記錄生活的短視頻的分

享平台，除了教人「廣場舞」外，還有很多趣味影片，內容包括健康飲食或養生等。另外，有經營搜尋引擎服務的網際網路公司建立影音串流平台，專攻中老年人市場，這款 Apps 的特別之處是字體比較大，還有聽視頻的功能，能將播放的影音內容直接轉為音檔，就算老年人視力不好，還能輕鬆使用。

日本婆婆自行開發

但論最厲害的肯定是來自日本的若宮正子婆婆，不要看她年屆 83 歲，退休後的她仍主意多多。她認為即使現今智能手機當道，Apps 開發商亦不斷推陳出新，但專為老友記而設的則比較少，故索性自己研發，成為全球年紀最大的 Apps 開發者，而且還被美國頂尖科技公司的行政總裁邀請，出席開發者大會。

以媽打對智能手機的喜好，等我有機會也問問她，看看她覺得什麼樣的 Apps 最有商機！

店內提供的只有四種麵，兩款湯底的湯麵、沾麵及季節限定的湯麵。每款麵可以選擇標準、加配溏心蛋或特製(即雞肉叉燒及豚肉叉燒各多一片)。濃

麵的口感和味道同樣重要。今次介紹的沾麵專門店，是曾連續五年高踞東京榜首，來自日本的日本拉麵店。



開心老字號 李慧雅

日式撈麵

亦可沾上濃湯進食。沾麵的食法，在餐牌內以圖解說，吃完麵後可以加入他們的魚介清湯，慢慢品嚐湯底。

用較幼的麵，而最後一款是季節限定的湯麵，會由大廚不定期更改口味。作為一間日式拉麵，除了味道吸引，坐位亦相對寬敞，讓食客



早前曾經介紹過日本拉麵——沾麵，是湯與麵分開上的。麵條較粗，吃

時，再加入五種不同的魚介和乾貝等製作而成，湯內配有特製的雞肉丸子、雞軟骨及香蔥，麵質彈牙，

秘製湯底加芳醇鹽味，或秘製醬油。芳醇鹽味可以清楚品嘗到湯底的原味。秘製醬油即在原本的湯底加入秘製醬油，入口時會先品嘗到一點甜味，再出現鹹的味道。湯麵是選

在舒服的環境下品嚐美食。
麵屋一燈
地址：尖沙咀海港城海運大廈 3 樓 LCX 32 號舖
電話：3102 3299



阿虫



想當年 鄭寶鴻

1953 年的維多利亞港

左下方的建築物為消防局大廈及其前端的統一碼頭(現中環地鐵站所在)，左上方則為啟德機場，其前方是紅磡的黃埔船塢。

中部可見仍在填築的愛丁堡廣場，其前方為已落成的新皇后碼頭。

新填地的東鄰為海軍船塢及威靈頓、美利和域多利軍營，要到 1958 年起才陸續移交予港府作民用，整個軍事範圍現時為政府總部、海富中心、力寶中心、中銀大廈、香港公園及太古廣場一帶。

右上方可見，與愛丁堡廣場同於 1951 年開始填海的維園，工程亦大致完成，位於其前方的新避風塘亦建成啟用。



約 1953 年的維多利亞港一帶。



吳志東

現代人生活節奏急促，生活壓力大，令體內皮質醇 (cortisol) 分泌增加及交感神經常常處於主導及興奮狀態，以致在需要睡覺時，副交感無法運作啟動，令人體無法放鬆，造成難以入睡、半夜心悸、易醒或早醒的情況。

人體內有「中樞神經」及「自律神經」，中樞神經負責思考、情緒、行為及動作等功能；而自律神經則負責心跳、呼吸、血壓和體溫等生理功能的協調及維持。自律神經可分為「交感神經」和「副交感神經」。

交感神經是促進性的，當人們感受壓力或有危險的時候，身體便會啟動相關機能，如：加速心跳、提高血壓、加快呼吸節奏和令體溫增高，幫助人提高專注及保持警覺，及在短時間內達到應變狀態。相反副交感神經是抑制性的，它負責讓身體體鬆弛及休息、保存體力、促進消化功能及啟動睡眠

等。所以，如能夠活化副交感神經是有助改善睡眠質素。有甚麼活動可以活化副交感神經呢？大家可以試試每天聽 20-30 分鐘聽音樂；另外，多些微笑或大笑，例如：對著鏡子笑一笑、多看喜劇，令自己有多些時間展示燦爛笑容。其次多練習腹式呼吸，大家可以將手放在腹部，然後微微收腹，以鼻孔吸氣及將腹部略為放鬆，讓腹部自然地隆

起，接著將腹部收緊及讓空氣慢慢呼出，重覆以上步驟 5-8 次便可。還有，在睡前泡浴，有助身體表面及體內的溫度回升，能夠有效活化副交感神經。

以上種種方式，均有助活化副交感神經，改善睡眠質素，大家不妨多作嘗試。

活化副交感神經有助改善睡眠