

本港爆發第五波疫情，多區住所都被納入強檢圍封，限聚令下政府亦呼籲市民盡量留家抗疫，加上中小學及幼稚園停課，很多人被迫宅在家，之前有被圍封市民直言禁足生活「慘過坐監」。相信大部分人都會選擇煲劇、打機去打發被迫宅在家的時間，今期《數據生活》就為大家介紹一些好玩兼宅在家可做的活動及App，俗稱「宅家神器」，讓大家都能夠充實地在家抗疫。

◆香港文匯報記者 莊程敏

## 困在疫下圍封的日子……

# 宅家神器 逐個數

### 娛樂神器：在線K房即點即唱



◆ Google Arts & Culture 讓用戶安坐家中也可親歷其景。網上圖片

因應第五波疫情，政府公布延長食肆晚上6時至翌日早上5時禁堂食，酒吧、主題公園、浴室、夜店或夜總會、卡拉OK場所等需暫時關閉，港人出外的娛樂變得少之又少。「唱K」一直是最受港人歡迎的消遣活動之一，在疫情下K房關閉期間，唱K迷或會購買「唱K神器」在家解解癮，亞洲娛樂及音樂串流平台JOOX最近則推出新吹水台K房功能，讓用戶在線上以歌會友。

據介紹，用戶在JOOX可選擇尋找並加入一個K房，或創建屬於自己的K房，設定K房模式並邀請朋友開唱，在K房內點歌即可開始。另外，

吹水台主持人只需簡單一按，即可將聊天室轉換成K房模式，立即自由點歌、即點即唱，在音樂開始時就能邀請聊天室內的朋友一起合唱或自己獨唱。同時房內亦不會出現「咪霸」，因為每位用戶每次最多只能點選三首歌，而房間點歌上限則為50首，人人都能輪流獻唱。

#### 網上遊覽各地博物館

另外，雖然疫情令大家都不能到處旅遊觀光，但 Google 推出的服務「Google Arts & Culture」，則透過360度環景攝影，捕捉世界各大博物館的內部實景，以超高分辨率拍攝各館珍藏的歷史名畫，包括羅浮宮、大英博物館、紐約大都會博物館、台灣美術館、台灣故宮博物院，讓用戶安坐家中也可親歷其景。



◆ JOOX可設定K房模式並邀請朋友開唱，即使被迫宅在家亦可解悶。

### 運動神器：手機App專人教健身



◆ 健身App Daily Yoga

App供大家在家都可以做運動，保持身心健康。以「Keep」為例，針對各種部位設有不同的訓練菜單，並分成K1、K2、K3、K4、K5共5種等級，用戶可以依照自己的程度挑選適合的運動。做運動最重要是有恒心持續，「30天居家健身鍛煉挑戰」App則設有高達超過700種不同的燃脂菜單，每種菜單計劃都會以30天為一個循環，且難度亦會隨着日子循序漸進，讓用戶能有效養成規律運動的好習慣。

如果是習慣找健身教練的人士，則可以考慮有「運動界Airbnb」之稱的「Trainge」，該App以專人親自指導為主，平台上共有逾900位專業教練，除了提

供重訓、有氧、皮拉提斯、瑜伽、球類運動等共12種運動項目之外，當中還具備記錄功能，讓用戶更精準追蹤運動成效，令訓練更有效率。

不少香港女士都鍾情做瑜伽，健身App「Daily Yoga」則針對減肥瘦身、減壓助眠、提升免疫力等不同目標的瑜伽動作，提供逾70個瑜伽練習計劃，逾500個瑜伽課程以及海量瑜伽體式庫，從易到難五個等級滿足不同瑜伽練習者的要求。

#### 語音指導學瑜伽

所有課程和計劃均由擁有10年以上授課經驗的專業認證瑜伽導師親自設計打造，涵蓋阿斯湯加、哈他、流瑜伽、陰瑜伽等傳統瑜伽流派，並巧妙結合普拉提，體現最佳健身功效。Daily Yoga亦有聚集全球瑜伽愛好者的社區，讓用戶隨時分享其練習成果和心得體會，關注他人或被他人關注，以及查看附近的瑜伽愛好者。課程時長亦很靈活，分別有5、10、15、20、30與45分鐘，全程有語音指導，令用戶在家都可恍似在瑜伽中心上堂般。



◆ Trainge 具備記錄功能，讓用戶更精準追蹤運動成效。

### 學習神器：在家上網課邊學邊玩

疫情不斷升溫下，中小學及幼稚園都已相繼宣布暫停面授課堂，學童被迫回家上網課，時間較實體課少得多，家長們都擔心會影響學童的學習進度。前年成立的本港電子學習平台Big Bang Lab推出一系列自家動畫互動內容，與課程相關的遊戲與DIY實驗，適合小一至小六學生，內容涵蓋物理、化學、生物學、生態學、環境科學、天文學、地球科學、工程及應用科技等，去年至今已服務逾5,000名學童。

據介紹，在網站首頁註冊賬戶時，只要輸入兌換碼「HOMESCHOOL」，即可在30日內任意瀏覽平台所有STEAM影片與科學實驗包（免卻1,200元年費），限時活動將於2月28日結束。去年平台更獲得由戈壁創投/阿里巴巴創業者基金賞識，領投7位數港元的種子輪資金。

#### 小朋友都可做NFT

此外，平台推行全港首個針對科學領域的資優培育課程Project Alpha，為學童提供免費評估報告。入圍者將成為資優一分子，與其他傑出學生接受科學訓練及交流；小朋友更有機會與藝術家合作，把親手

構建的實驗成品，轉化為NFT（非同質化代幣）數碼藝術品。

在上網課時，一些學童有專注力不足問題，生產力工具「Forest 專注森林」就推出了「Forest 專注森林——停課不停學特別版」，將七年來付費的App免費提供給大眾使用，希望可以幫助學生們在居家學習時培養其專注力，順利適應且更有效率。

#### 有趣方法培養專注力

「Forest 專注森林」App是全世界相當知名的專注力應用程式，在157國家中排名第一的生產力工具，目前在全世界已有超過四千萬名的付費用戶。每當使用者想要專心的時候，可在App中種下一棵虛擬的小樹苗，並要求自己一定的時間內不能使用手機，只要分心玩手机就會讓種下的樹枯萎，以視覺上的回饋感吸引用戶。

此外，App中也有「一起種」的功能，可與三五好友、同學一起種樹，透過同儕的壓力來互相督促同伴不要分心，否則小樹苗會因此枯萎而不能長成大樹，一次上限最多為500人一起種樹。



▲ Big Bang Lab推出一系列自家動畫互動內容。

◀ Oisix 設每周定期配送服務「Weekly Box」，精選15款商品每周送到府上。

### 煮食神器：逾萬道食譜教烹飪



◆ 早晨 Jou Sun 主打本地及有機菜。

變種病毒Omicron的傳染力驚人，身處同一間餐廳堂食都有機會「中招」，不少人都盡量避免在外進食，加上在晚市禁堂食措施下，唯有被迫在家訓練廚藝。奈何不是人人懂得下廚，市面上有很多可以協助及教導煮食的App可供參考。例如號稱是全球最大的烹飪網站的「Cookpad」，除了提供上萬種的美食做法外，還有新手必備的簡單食譜，內建聊天功能，隨時可向廚友提問煮食相關問題。

#### 圖文詳解 新手變大師

另一款熱門App「愛料理」亦有超過21萬道食譜可以參考，圖文步驟詳細，讓用戶可一步一步輕鬆完成。App內還設置了「採買提醒」，通知採買的清單，以免漏掉任何一個

食材，也可以上傳照片，分享自己的心得。不過，煮食除了廚藝外，食材也很重要，在疫情高峰時，大家可能連到街市或超市買餸都心慌，其實現時有很多買餸App及網站可代勞。以大家耳熟能詳的HKTVMall超市為例，平台上有過千道菜式選擇，供應外國進口的蔬菜和本地菜，買滿500元以上可免運費。平台設有自取點及實體店，也可以送上門，最快一日送到。不過普遍而言HKTVMall整體價格較街市為高，但勝在操作簡單，且能足不出戶就買到所需食材。

#### 日本新鮮食材都直送

除此之外，以網上農墟市集概念營運的「早晨」(Jou Sun)，集合超過80間農場和進口商，蔬菜類主打本地菜及有機菜。無論是進口肉品、本地魚類、本地有機蔬菜、全素食品都一應俱全，菜價均由農民自行定價，每天直接從農場提取，堅持「零庫存」、源頭直送的購物模式。最快當晚落單，翌日即割即送。Jou Sun早晨沒有訂單最低消費，以兩種會籍來制定收費：基本會員無需會費，但要買滿300元才免運費；早晨PLUS會員每月會費為

78元，買滿250元即免運費。如果愛買日本食材的可以考慮Oisix，不但有新鮮蔬果、無激素雞、豬、牛、魚，亦有日本麵包、果汁及零食，連家居用品都齊全，一個網站就可以買齊家中必需品。網站亦設每周定期配送服務「Weekly Box」，精選15款商品每周送到府上。Oisix逢星期二、三、六及日送貨，訂單需於送貨日前兩日下達。值得注意的是，冷藏食品需付額外溫度手續費。

#### 「懶人餸包」即開即煮

另外，還有一些平台提供方便的「懶人餸包」，「Deliverz 餸上門」主打即煮餸菜包，只需要加熱便能夠立即享用。Deliverz 餸菜包強調每日新鮮製作並無味精，而且提供多款不同餸菜，全部餸菜均已洗好切好醃好，只需按適合食譜加熱及處理，標榜「半個鐘煮完三餸一湯」。需注意的是，Deliverz設最低消費168元，每日上午11時截單，最快當日下午可送到指定地址或提貨點。新鮮餸包/即食佳餸送貨時間則為星期一至六下午3時至7時，公眾假期休息。

## 退休無憂

### 退休投資不宜於市況波動下「轉會」

一元復始，萬象更新。踏入虎年，經過數天假期後或許有些人此時「心大心細」，考慮為資產作出調配。然而，近日各大媒體均充斥着Omicron變種病毒相關的消息，加上美國聯儲局即將加息的意向似乎已甚囂塵上，市場難免出現一些波動。對於退休投資而言，試圖在前景不明朗的情況下捕捉市場時機或是相對冒險的策略。若當中牽涉轉換退休基金或強積金供應商，結果更有可能得不償失。

#### 「轉會」具間斷市場風險

雖然渴望從生活中獲得更多、更美好的東西是人之常情，但有時候，我們已擁有的其實同樣珍貴。在動盪市況下，這個比喻尤其適用於強積金投資。

在股價跌宕起伏期間，有些人或認為藉着「轉會」將資產投資於別處可帶來更佳回報，但切記，市場升跌其

實亦可影響其他基金管理公司提供的投資選擇。目前，大部分轉移強積金權益的成員均需要面對一至兩周的「投資空檔」。他們必須先從現有的基金管理公司出售基金單位，才可轉移至新的基金管理公司，建立新的基金單位，並在期間持有現金。若市場在這段時間內上升，即使轉換前後所投資的基金類型相同，持有的基金單位亦會因為股價上升而減少，因而讓整體投資表現落後大市。這種情況稱為「間斷市場風險」。

#### 市場時機稍縱即逝

部分人或會嘗試透過捕捉轉移權益的時機，以減輕上述風險。在這種情況下，投資者會等待跌市才進行轉移。乍看之下，這個做法看似精明，但事實上，轉移權益期間可以發生很多事情。價格有機會進一步下跌，亦

有可能迅速回升。此外，離場時間對潛在回報亦會帶來一定影響。從數據可見，若投資者錯過1992年至2021年以來恒生指數表現最佳的五天，便足以令潛在長期回報減少一半。市況波動期間，本能上投資者或會希望採取行動，以保障辛苦累積的退休儲蓄免受虧損。對於沒有作出相關交易經驗的大部分強積金成員而言，要捕捉市場時機可謂相當困難。反觀，基金經理不但了解市場，而且擁有資源對數以千計的獨立公司進行研究，讓大部分投資者可依賴他們的專業投資技巧。

無論如何，守護個人財富都應保持冷靜，三思而行。這樣才能夠時刻清晰地向着更遠的目標進發。

◆ 富達國際香港退休金及個人投資業務銷售總監 陳宇昕

## 按揭熱線

網絡按揭轉介首席副總裁 曹德明



### 四大因素影響物業估價

本港上月爆發第五波疫情，涉及Omicron變種病毒，政府再度收緊一系列防疫措施，加上臨近農曆新年，市民對樓市觀望氣氛濃厚，睇樓量大減，發展商推盤部署亦轉趨審慎。近日有報道指業主減價沽貨個案增加，銀行對部分大型屋苑的估值亦有所調整。銀行會根據物業的估值決定可批出的按揭貸款額，對買家而言，估價是申請按揭時的重要一環，估價過低，可批出的貸款額相應減少，首期預算便要增加；對銀行而言，估價則是一項風險管理，因抵押物業溢價過高會增加影響銀行體系的風險。

#### 二手樓易估價不足

新手買家資金有限，申請按揭時最怕估不足價。去年樓市暢旺，有部份地區業主叫價更為進取，但銀行估價沒有追上市價，因此或會出現估價低於業主叫價的情況。其實，各銀行選用不同的估價行，而各估價行衡量物業估值的準則不一，哪些因素會影響物業估價？

一、物業類型：估價不足大多發生於二手物業上，

一手物業一般則以合約批出貸款額。要注意若樓花買家選用建期付款，需要收樓前才申請按揭，如遇上經濟環境或市況轉差，樓價有顯著下跌，銀行或有機會下調物業估價。另外，一手公營房屋因有政府擔保，一般亦不會出現估價不足的問題。

二、物業成交量：物業及附近物業的成交量是估價其中一項重要考量，大型屋苑的交投量多，因此估價一般與市價差距不大。相反，單幢樓、唐樓、村屋以至二手居屋等物業，若交投稀疏，銀行估價會相對較為保守。

三、物業質素：泛指物業的地段、樓齡、坐向樓層以及附近景觀等，物業質素愈高，價值亦會愈高，而銀行對其估值亦會提高。如單位質素參差，或遇上樓契及建築上(如僱建)等問題，銀行估價會偏向保守。

四、物業背景：物業或附近單位如曾經發生事故，銀行會因考慮其未來轉售能力，估價亦會有所影響。

下一節將講解避免估價不足的方法。