

小市民的心願，或許只是回家食一啖安樂茶飯。面對本港無日無之的暴力示威，導致地鐵停駛、巴士改道、店舖停業等，小市民或只能無奈留在家中，連買餸、食飯都可能受影響，今期《數據生活》就比拚超市買餸App及外賣App，讓大家因應情況，可以約定時間在家收貨，以免店舖關門食頓飯。

■香港文匯報記者 蔡競文

■使用買餸App及外賣App可在家收貨，以免店舖關門食頓飯。



買餸App 最快即日送貨

足不出戶都可食安樂茶飯

網購平台比較

項目	百佳	天貓超市	HKTvmall	蘇寧超市
送貨時間	送貨：上午11時前即日送貨，其餘時間翌日送貨 店取：下午3時前即日店取，其餘時間翌日店取*	上午11時前翌日送貨	指定時間	指定時間
免費送貨門檻	送貨：\$500 店取：\$120	送貨：\$249人民幣 # 自提：\$190人民幣 #	\$400	\$399視乎商品

註：* 部分偏遠地區例外 # 限10kg以下訂單

製表：香港文匯報記者 蔡競文

百佳超市

買滿120元可即日店取

最為港人熟悉的百佳超市近年亦踏足電商，旗下百佳網店除了貨品種類相當齊全，包括肉類蔬果等生鮮食品，能做到與店內選購無異外，甚至在派遞時間上亦相當迅速，只要在上午11時前完成訂單，都可做到即日送貨，不過免費送貨的門檻相對亦較高，若不足500元訂單，要收30元運費；若嫌門檻高，亦可選擇店取，最低消費120元即可，最遲下午3時前完成選購，仍可即日店取。



■百佳網店顧客只要在上午11時前完成訂單，都可做到即日送貨。 資料圖片



■部分本地有售的產品，在天貓超市上定價更便宜。

天貓超市

熱門國貨翌日到府上

阿里巴巴旗下天貓超市前年進軍香港，主打熱門國貨，涵蓋零食、調味料、家居用品等，當中包括港人熟悉的海底撈懶火鍋等，由於大部分熱門國貨皆甚少出現在本港超市，相信可滿足港人的獵奇心態。同時因應匯兌、代理商銷售策略等不同，部分在本地有售的產品，在天貓超市上定價更便宜，讀者不妨在平台上尋寶。

蘇寧超市

限時優惠夠平夠多

蘇寧超市是近年家庭主婦討論度甚高的電商平台之一，因為它除了售賣熱門國貨，亦有售賣不少本地品牌，加上經常有折扣推廣，折扣力度甚大，以往曾出現200元減140元的優惠，變相原價打3折，而且推廣次數頻密，今次錯過等下次亦不需等太久。現時更推出限時秒殺優惠，以折扣價吸引客人限時購買。



■蘇寧超市折扣力度甚大，以往曾出現200元減140元的優惠。



■HKTvmall經常以綑綁式的冰鮮食材裝作招徠。 網上圖片

HKTvmall

99元夠煮幾味餸

本地網購平台HKTvmall，相信港人已十分熟悉，近年更吸引不少品牌旗艦店進駐。平台經常以綑綁式的冰鮮食材裝作招徠，價錢低至99元起，即可有3款以上食材，相信已足夠整幾味餸，加上平台近年亦推出不少餸菜包，包括好所有食材及調味料，完全無需費神想菜式。

外賣App助解燃眉之急

香港文匯報訊（記者 蔡競文）雖然有超市網店已可提供即日送貨服務，不過最近仍發生不少突發事件，隨時破壞了原本的安排或難以出外用膳，在遠水難救近火下，閣下不妨考慮以下外賣App暫解燃眉之急，日後出現突發情況不想外出時，亦無需捱肚餓或只吃杯麵。

Foodpanda: 新客可享6.25折

近期鋪天蓋地賣廣告的Foodpanda，早一輪才以極大幅度的減免及免運優惠打響頭炮，現時優惠雖然已縮減不少，不過在3間外賣App中仍具競爭力，因為部分外賣範

圍只有Foodpanda提供外送服務，現時每叫外賣滿50元即可減15元，變相打7折，新客叫滿160元即減60元，變相打6.25折，不過視乎送貨距離會收5元至25元送貨費，亦有部分餐廳則以免費作為招徠。

Deliveroo: 月費\$98任叫免運費

去年虧損加劇的Deliveroo，最近在香港宣傳力度不及Foodpanda，不過由於Deliveroo進駐香港已有一段時間，加上是3間外賣App中唯一一間有推出月費計劃，每月付98元即任叫外賣免運費，因此仍有不少捧場客。若選擇一次性付款，則送貨費每次20元，如果

用月費計劃變相每月叫5次外賣即可「回本」，不過需留意有部份餐廳食品價格或高於堂食。現時新客有首3單減20元優惠。

Uber Eats: 不設最低消費

Uber Eats是Uber的延伸產品，賬戶可以互通，無需重複輸入地址及信用卡資料等，亦是3間外賣App中唯一不設最低消費的，送貨費劃一20元。而現時新客有首餐半價優惠，上限減20元至35元不等，以及現有客戶有首3次免送貨費的優惠。雖然3間外賣App涵蓋的餐廳都不盡相同，但同樣地需留意有部份餐廳食品價格或高於堂食問題。



■使用外賣App可暫解燃眉之急，一旦出現突發情況亦無需捱肚餓或只吃杯麵。 資料圖片

外賣App比較

項目	Foodpanda	Deliveroo	Uber Eats
餐廳數目	逾5,000家	逾5,000家	無公佈
營業時間	視乎餐廳營業時間	視乎餐廳營業時間	10AM至10PM
最低消費	\$40	\$50	無
送貨費	\$0-\$25	\$20	\$20

保險解碼

利用科技減壓 推動僱員心理健康

上周的10月10日為世界心理健康日。香港打工仔每日為生活奔馳，其實不少人因工作及生活壓力都隱藏着不同程度的心理健康問題，當中三大常見的為混合焦慮抑鬱症、廣泛性焦慮症及抑鬱症。不過，部分港人對心理健康仍存有不少謬誤，如將焦慮或抑鬱症患者與性格軟弱畫上等號。

焦慮或抑鬱症的成因複雜，由生理、心理和環境因素相互影響而成，包括家族遺傳、腦部變化、思想模式、創傷及壓力等，因此任何人都可能罹患。情緒低落等同抑鬱症：當遇上不如意事，出現傷心、難過和失望的情緒實屬自然反應，但倘持續出現情緒低落、提不起勁、食慾不振、長期失眠、社交迴避等徵狀，並對日常和社交生活造成影響，應及早尋求專業人士協助。

使用VR提供心理治療

員工是公司重要的資產，作為僱主應當關顧

員工的精神狀態及心理健康，才可共同創造價值。近年本港非牟利組織SVPHK (Shared Value Project Hong Kong) 正積極向企業提倡聚焦心理健康，成員之一AXA安盛已推出僱員心理健康計劃「Mind Health」，透過認知、預防及治療三方面，配合科技的應用，以嶄新形式幫助企業關注僱員心理健康。除了安排午間學習了解心理健康外，還可透過手機程式App及數碼工具進行靜觀訓練及心理健康操，甚至利用虛擬實境(VR)科技，為員工提供心理治療，舒緩精神上的壓力及焦慮。

預防勝於治療，學習放鬆心情及舒緩壓力，企業與員工共同締造快樂的工作環境，方是良策。畢竟沒有精神，身心無力，哪有健康？

註：以上資料僅供參考之用。上述僱員心理健康計劃「Mind Health」的詳情，請參閱相關宣傳刊物，及受相關條款及細則約束。

■AXA安盛董事總經理 - 醫療及僱員福利業務 許以敏

財技解碼

LPR助降小微企融資成本



國慶長假過後，內地按揭市場有了一個新秩序，此後房貸利率會依據人民銀行新的利率機制——貸款市場報價利率(LPR)來執行。

8月17日人民銀行為深化利率市場化改革，提高利率傳導效率，推動降低實體經濟融資成本，決定改革完善LPR形成機制。

按息短期內難大幅下調

新LPR由各報價行於每月20日(節假日順延)9時前，按公開市場操作利率(主要指中期借貸便利利率)加點形成的方式，向全國銀行間同業拆借中心報價。全國銀行間同業拆借中心

按去掉最高和最低報價後算術平均，向0.05%的整數倍就近取整計算得出LPR，於當日9時30分公佈。

通過改革完善LPR形成機制，可以起到運用市場化改革辦法推動降低貸款實際利率的效果。與原有的LPR形成機制相比，新的LPR在報價方式改為按照公開市場操作利率加點形成。改革後各報價行在公開市場操作利率的基礎上加點報價，市場化、靈活性特徵將更加明顯，有利於提高利率傳導效率，打破貸款利率隱性下限，推動銀行降低實際貸款利率，降低小微企業融資成本。

在中央今年明言不以樓市作為刺激經濟的手段下，短期內，按息不會有大幅下調的空間。人行明確要求各銀行在新發放的貸款中主要參考LPR定價，並在浮動利率貸款合同中採用

LPR作為定價基準。

每月報價左右內房股走勢

房貸利率以「貸款基準利率」為標尺的時代徹底結束。人行8月25日發布公告，宣告貸款利率「以最近一個月相應期限的貸款市場報價利率(LPR)為定價基準加點形成」。今後，首套房貸款利率不得低於相應期限LPR，二套房利率不得低於相應期限LPR加60個基點。

10月8日，央行此前公佈的個人住房貸款利率新政正式實施。未來投資者要密切留意每個月20日LPR的最新報價，來判斷房貸利率變化對內房股的影響，從而判斷對內房股的投资取向。

■太平金控·太平証券(香港) 研究部主管陳義明