



吳志東

靜觀可以止痛？

處吧！

首先，選擇一個

保持覺醒和平穩的坐

姿，可以盤膝而坐或坐

在椅子上，手腳不要交

疊，保持呼吸的暢順。

為了令到精神容易集

中，可以閉上眼睛。如

果覺得張開眼睛比較自

很多長者受到痛症

的困擾，苦不堪

言。其實，透過「靜觀」

練習能夠有效減少痛

楚。「靜觀」出自美國

麻省醫學院，隨後各地

有不少研究發現靜觀可

令痛症病人減少痛感、

用藥量下降。更有研究

指出，靜觀有助減少抑

鬱症和焦慮症病人的情

緒徵狀。透過練習靜觀

能加強我們的覺察力。

大家不妨按照以下指示

體驗一下靜觀呼吸的好

處吧！

首先，選擇一個

保持覺醒和平穩的坐

姿，可以盤膝而坐或坐

在椅子上，手腳不要交

疊，保持呼吸的暢順。

為了令到精神容易集

中，可以閉上眼睛。如

果覺得張開眼睛比較自

在的話，可以選擇半張

開眼睛，將視線輕鬆地

注視著身體前方大約一

求禱

道路有多近或許很遠，口裏不停地唸經求禱，願望身體健康，活得美善，從不理會生命有多少……



水禾田

在西寧路上，看見老婆婆灣着腰，一步一步地向前行，踏着前路不知



攝於西寧。

古

今中外，黃金一直是民眾的「心頭愛」。

與其他金屬大多數呈現銀灰色不同，黃金擁有閃亮的色澤，加上數量稀少（據統計在地球地殼中，只有十億分之三至四是金，含量遠低於其他金屬），自古以來均屬財富象徵。

時至今日，黃金的地位仍然超然，金價更在過去數年有不俗升幅。最大原因相信各位老友記都知道，就是在各國先後推出量寬政策後，大家對通脹之憂慮持續升溫，而黃金作為抗通脹的傳統代表之一，其身價亦因而「水漲船高」。

為什麼黃金可以抗通脹？若以日常應用角度，黃金除了做首飾或部分工業用途外，實際作用其實不大。但若出現極端情況，例如戰爭或出現惡性通脹時，當貨幣購買力不斷下



史丹利

令人著迷的黃金(上)



當然，金價上升的另一重要因素為各國央行增持。為分散儲備風險，不少央行近年均積極增加黃金儲備量。根據世界黃金協會的報告顯示，

脹年代，往往有相當理想之表現。3萬億美元儲備中之1.6%，故未來亦肯定會逐步加大黃金之比重。不過筆者覺得，黃金保值作用高，但卻未必是一個好的投資工具，至於原因，下回再續。

跌（即貶值），黃金卻鮮有出現此種情況。而且，近年金價上升的其中一個因素，便是美元匯價持續偏軟。所以金價在通

時，各國央行之黃金購買量由2010年之77噸，急增至5倍至439.7噸。國際貨幣基金組織（IMF）早前公布的資料亦顯示，7月份土耳其、俄羅斯、韓國及哈薩克斯坦等國均增持黃金。

至於中國，現時黃金儲備約1,054噸，雖然在全球國家及國際機構中排行第六，但僅佔其



阿虫

軒尼詩道



鄭寶鴻

波斯富街向東望，約1954年。

左方的一列屋宇所在，原為怡和洋行轄下的「渣甸東倉」，於1952年售出。新買家在此興建唐樓和一間紐約戲院（現「銅鑼灣廣場一期」所在）這一帶有包括「寶芳鞋王」、「金馬車餐廳」及「七寶齋廚」等名店，電車左方於1970年代曾有一「香港百貨公司」，

所在現時為「崇光百貨」。

電車後的三層高樓宇於1964年改建成「香港大廈」，其背後的「牛奶公司冰廠」，現時是「恒隆中心」及「皇室堡」的所在。

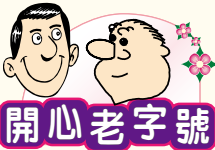
圖片的右方是剛被夷平的利園山，山石被用作填平銅鑼灣避風塘，以開闢維多利亞公園。

左方第二輛汽車是當時供學車用的柯士甸「咪拿」仔。



約1954年的軒尼詩道。

牛腩飯和沙薑雞飯



李慧雅

入秋天的日子，讓筆者記起讀書時期的秋季大旅行，每年的秋季，一班同學會自備各款小食如：三文治、雞翼、薯片等到郊外地方欣賞風景，享受大自然的美麗。香港有着多個郊野公園，但令筆者最印象深刻的是大埔區的新娘潭，因它是學校的熱門旅行勝

地。新娘潭令人最記得的是流轉的淒美故事，另外亦是一個單車發燒友的熱門勝地。從沙田或大埔出發，可以一路沿單車徑踏單車到大尾督，如果你的體能尚可，可以踏到鹿頸，沿路你會路過新浪潭。到了鹿頸後，不得不到很多明星、電視台介紹過的一間士多進食午餐。位於鹿頸的「開心BB士多」，不像一般的士多只有三文治或餐蛋麵，他們最著名的是牛腩飯及沙薑雞飯。

牛腩飯的牛腩味道香濃，而且口感適中，配

上白飯可說是絕配，中和了香濃的味道。沙薑雞的肉質很嫩滑，而且肉的肥瘦剛好，配上美味的沙薑，讓人回味無窮。但每日雞的數量不多，最好午飯一點前去到進食。他們的車仔麵亦是賣點之一，款式雖未及市面上的車仔麵店多，但每樣亦是精選的。最重要是這店的人充滿著人情味，他們會免費為各位單車友加添冰水，在繁忙香港的店舖中，只有少數的店還有著這種人情味，實在難得。不踏單車的話，亦可以在粉嶺市中心乘坐小巴直達鹿頸。

開心BB士多
地址：粉嶺鹿頸村2號
電話：2655 9889

