



打開心扉

吳志東

活出精彩身心靈「消除憂慮」

古語有云：「人無遠慮，必有近憂」。對長者來說，憂慮是他們常有的情緒。導致長者感到憂慮的原因，很多時與個人性格和想法有很大關係。例如：年青時已較容易感到緊張不安、難以放鬆的人，在踏入老年期後，因長期獨處或面對身體轉差，容易出現孤單感，而孤單的感覺會引發長者擔心及

焦慮。從身心靈全人健康模式而言，憂慮會影響個人身心靈的平衡。心中常感憂慮的人，會出現緊張不安、心神不定、容易有心悸、呼吸困難、失眠等情況。長者若

想解開憂慮的網綁，令自己活得輕鬆自在，可以嘗試做以下的練習，透過拍打心口的膻中穴，幫助舒緩緊張

的情緒。方法是用手掌拍打胸口上半部，練習時要咬緊牙關。拍打時可以

略為用力，就像以往大人教小孩子不要害怕，拍打其心口的位置。如是者連續拍打心口三十六次，有助舒緩緊張的情緒。

（備註：如心臟有毛病，裝有心臟起搏器或練習時感到不適者，不宜進行此練習。）此外，透過呼吸練習，亦有助消除憂慮。首先，找一個寧靜的地方坐

◆ 阿虫



近期天氣相當反常，各位老友出外時記謹帶備足夠衣物。兩老原先打算新年到韓國「自由行」，但卻擔心大雪而打消有關念頭。不過，他們又有新攬作，就是

「網購」。網購並非新鮮事，但對兩老而言卻是新嘗試。還記得去年送給兩老之「iPad」嗎？自從陳伯幫他們下載了「淘x」程式後，兩老稍有時間，便會進入程式內瀏覽。起初他們亦只是抱著「瀏覽」心態，但當發現「淘x」原來這麼「多姿多采」後，沉睡已久之購物慾，一瞬間便爆發了！

由於筆者並非跟兩老同住，加上新年後工作較忙，故兩星期未回有老家；見上週六有時間，便回老家一趟。每次回老家的感覺十分舒服，但今次回家卻……怎樣說呢，有些不同，因為發現家中好像多了一點小擺設，從客廳到廚房、從睡房到廁所，都好像放滿東西一樣！

正想向兩老問過究竟之際，門鐘響起，原來是速遞員送上一大箱。無可否認，網上購物越來越方便，而且亦相當便宜。只不過兩老買回來的東西十居其九是「貪平」，卻不見得有實際需要。老友記有時可能本著「慳」的原則，但買多了沒法用，甚至像兩老般買成浪費。所以貪平的同時，亦要視乎實際需要才落單。

其實筆者亦有責任。事實上，當發現他們不斷瀏覽「淘x」時，便應該加以提醒。而經榨菜事件後，兩老仍有到「淘x」買東西，但可能驚我責備，所以都已經變得「睇多過買」了。至於那10斤榨菜最終如何處理？雖然大部已分派街坊，但餘下的兩老便用來泡制各種榨菜菜式。結果是我連續兩個星期回家吃飯，每晚也會有一碟總是與榨菜有關……



影像傳情

◆ 水禾田

自由

如果你沒有自由，你會有什麼感覺感想，做人需要的不會太多，而我們的慾望實在太多，能夠樣樣都節約，已經是環保。如果樣樣都能放下，你已經獲取了自由。不會像小鳥被困在籠子裏過活……

「自由」，但卻擔心大雪而打消有關念頭。不過，他們又有新攬作，就是「網購」。網購並非新鮮事，但對兩老而言卻是新嘗試。還記得去年送給兩老之「iPad」嗎？自從陳伯幫他們下載了「淘x」程式後，兩老稍有時間，便會進入程式內瀏覽。起初他們亦只是抱著「瀏覽」心態，但當發現「淘x」原來這麼「多姿多采」後，沉睡已久之購物慾，一瞬間便爆發了！

由於筆者並非跟兩老同住，加上新年後工作較忙，故兩星期未回有老家；見上週六有時間，便回老家一趟。每次回老家的感覺十分舒服，但今次回家卻……怎樣說呢，有些不同，因為發現家中好像多了一點小擺設，從客廳到廚房、從睡房到廁所，都好像放滿東西一樣！

正想向兩老問過究竟之際，門鐘響起，原來是速遞員送上一大箱。無可否認，網上購物越來越方便，而且亦相當便宜。只不過兩老買回來的東西十居其九是「貪平」，卻不見得有實際需要。老友記有時可能本著「慳」的原則，但買多了沒法用，甚至像兩老般買成浪費。所以貪平的同時，亦要視乎實際需要才落單。

其實筆者亦有責任。實際上，當發現他們不斷瀏覽「淘x」時，便應該加以提醒。而經榨菜事件後，兩老仍有到「淘x」買東西，但可能驚我責備，所以都已經變得「睇多過買」了。至於那10斤榨菜最終如何處理？雖然大部已分派街坊，但餘下的兩老便用來泡制各種榨菜菜式。結果是我連續兩個星期回家吃飯，每晚也會有一碟總是與榨菜有關……



投資之道

◆ 史丹利

網上購物要謹慎

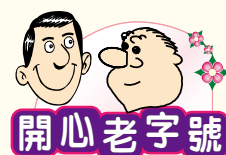


從「淘x」訂的貨物……除了裝飾擺設外，還有幾件衫、兩對鞋，以及……榨菜？

「媽，為何買榨菜呢？」我問。

「買榨菜當然要來食啦！」她回應。

「媽，我明白，不過……您買10斤這麼多幹什麼？」我呆了。



開心老字號

◆ 李慧雅

大份奄列

一間只有30個座位的舊式茶餐廳，門口卻經常排長龍等待進食，而且排隊的人大部份是年青人，即使要等一小時以上，他們亦毫無怨言，因他們的招牌菜火腿奄列是極之吸引。

那個名為「火腿小奄列」一點也不小，因為它的份量足以填滿整個碟，厚厚的奄列起碼用上7隻雞蛋製造，而且蛋亦包著滿滿的火腿絲，即使兩個人一同享用，亦未必可以

吃得下一個火腿小奄列，所以那個正常分量的火腿奄列，真的不知誰敢向它挑選。奄列除了出名大份外，它的味道亦很好，蛋不會太熟，蛋汁會慢慢滲透出來。

炸雲吞及雞翼亦是必點的菜式，炸雲吞的皮薄亦炸得脆脆的，雞翼的味道很適中、很入味，滷水豆腐亦是個不錯的選擇。另一年輕人的重點推介是阿華田奶昔及雲喱拿雪糕奶昔，



兩杯飲品有點像冰沙，不會太甜味道適中，這杯飲品是會讓人回味無窮的。

嘉樂冰室
地址：荃灣新村街40B號地下
電話：2493 7308



想當年

◆ 鄭寶鴻

維港兩岸

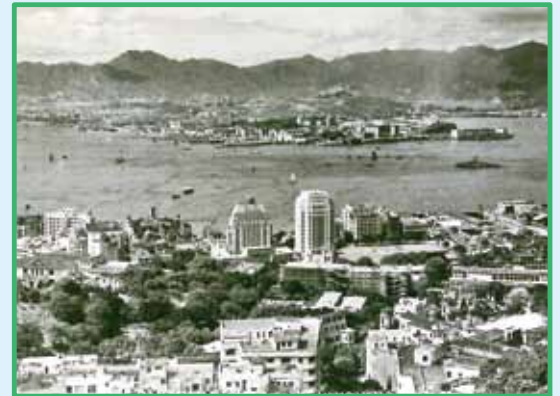
1953年6月，慶祝女皇加冕期間。

正中可見裝設於匯豐銀行樓頂的皇冠，其左方仍見第一代落成於1925年的皇后碼頭。圖片的左中部可見告羅士打行頂端的大鐘樓，所在現為置地廣場。

右方為海軍船塢 DOCKYARD 範圍，現為夏懿道、和記大廈及添馬艦一帶。

中國銀行右方是曾作「麗嘉酒店」的電訊大廈，其右鄰是當時為警察總部的「東方行」，毗鄰是紅磚

大理石結構的太古洋行。1970年代初，東方行及太古洋行改建為「富麗華酒店」，近年，再度改建為「AIA友邦大廈」。對岸的正中點是「九龍倉」，現時為「海港城」。



● 1953年維港兩岸的景致。