



健康從「靜觀呼吸」開始

有 很多朋友有失眠、焦慮、不快樂、感到健康欠佳，有些甚至常常感到生活不如意，因而怒氣冲天。其實只要我們稍為學習及調節一下呼吸，便能夠改善上述情況。

首先，我們找一張平穩的坐椅，手腳不要交叉擺放。腳掌著地，身體的重量集中在臀及腳掌上。背部要略為挺直，不要僵硬。為了集中精神，建議閉上眼睛或半張開眼睛。如果張開眼睛，請將視線投向下方，輕鬆注視身體前方大約一米地面上。然後，深呼吸十次(用力吸一口氣，忍著數5下，再慢慢呼氣)。接著，進行一

般呼吸8-10次(保持自然呼吸節奏，毋須要刻意調節呼吸節奏、速度、深淺和長短。只要專注自己當下的呼吸，讓自己的呼吸自然進行，不要批評自己做得好或差，只需要如實地感受自己的呼吸。)專注觀察當下的呼吸，吸氣的時候，留心空氣從鼻孔進入；呼氣的時候，空氣在鼻孔呼出來的感覺。空氣究竟是暖的，還是涼的呢？是濕潤，還是乾燥的呢？完成後，回復自然呼吸節奏，保持8-10次一呼一吸。請謹記，呼吸的時候，如果出現一些雜念是正常的，它們不是你的敵人，毋須刻意剷除，只要溫柔

地提醒自己這只是一些想法，毋須要作出批判；亦不需要和它糾纏，繼續將注意力放在當下的呼吸，重新留意自己的一呼一吸，妙。

就已經足夠。以上的呼吸練習只需要10分鐘時間，不妨試試，體驗一下呼吸的奇妙。

新年過後，老家又再次變得平靜，媽打繼續埋頭苦幹練習水墨畫，老爸則繼續做其「馬仔」功課。當然，兩老興趣又何止這些？媽打在隔日便會跟朋友「飲茶食飯」，自然亦會聽到不少八卦消息。今日媽打便告訴我有關順姨的事。

順姨跟媽打年紀相若，不過因為遲婚關係，其大兒子阿雄現在還就讀大學，相比之下，筆者已經在社會大學打滾超過10年矣。順姨本身有一份穩定職業，同時亦有投資習慣，並會周圍打聽投資貼士。媽打說她戰績尚可，但卻經常訴說入不敷支，一切皆因溺愛自己兒子阿雄有關。由於阿雄是獨子，由細到大順姨也給他最好的，例如電話要最新款，衫褲要著最「潮」，但最令順姨頭

痛的是阿雄近年想學人做生意。後生仔有此念頭其實未嘗不是一件好事，問題是他已不是第一次有此想法，計及最新一次已是第三次，而每一次做生意也是順姨打本給他，之前兩次已用了順姨接近30萬，最新一次也要20萬。順姨直言，棺材本已用得

止，導致很多機會流失。然而，阿雄本身亦沒有歉意，反認為順姨未有好好支持他。面對他較偏激的想法，我想勸也改變不了。我相信，不少父母為了達成子女夢想，也會千方百計地作出支持，但有時亦要顧及自身情況。而作為子女，亦要明白父母掙錢並不容易，不要每事也以自己為中心。我也曾跟順姨傾談過，她沒有說什麼，只說會繼續支持阿雄發展。有如此母親，希望阿雄能有所成矣。



◆ 史丹利

動用「棺材本」，三思矣！

七七八八，現在希望阿雄今次可以成功，可以收番所有棺材本便心滿意足矣。

其實我也有跟阿雄傾過，或者是後生仔想法過於簡單及理想化，加上他與幾位死黨合作，所以有時候即使面對意見不合，但為了顧及情義，最後也不多加阻

礙。順姨本人也有一份穩定職業，同時亦有投資習慣，並會周圍打聽投資貼士。媽打說她戰績尚可，但卻經常訴說入不敷支，一切皆因溺愛自己兒子阿雄有關。由於阿雄是獨子，由細到大順姨也給他最好的，例如電話要最新款，衫褲要著最「潮」，但最令順姨頭

痛的是阿雄近年想學人做生意。後生仔有此念頭其實未嘗不是一件好事，問題是他已不是第一次有此想法，計及最新一次已是第三次，而每一次做生意也是順姨打本給他，之前兩次已用了順姨接近30萬，最新一次也要20萬。順姨直言，棺材本已用得

止，導致很多機會流失。然而，阿雄本身亦沒有歉意，反認為順姨未有好好支持他。面對他較偏激的想法，我想勸也改變不了。我相信，不少父母為了達成子女夢想，也會千方百計地作出支持，但有時亦要顧及自身情況。而作為子女，亦要明白父母掙錢並不容易，不要每事也以自己為中心。我也曾跟順姨傾談過，她沒有說什麼，只說會繼續支持阿雄發展。有如此母親，希望阿雄能有所成矣。

◆ 阿虫



私家泰菜

剛 從泰國公幹回港，泰國曼谷的現貌改變了不少。地鐵、高架鐵路讓旅客及居民更快更方便到達不同地點，但唯一不變的是食物的味道及價錢，越地道的泰國菜越有風味亦越化算。回港後，友人剛好約會到一家泰國私房菜回味泰國的美食，而這一間私房泰菜卻令我喜出望外。



位於尖沙咀的私房泰國菜，一進門會見到開放式的廚房及主廚肥媽。餐廳的食物全部由來自泰國的肥媽主理，每個月約八道菜的餐牌給到訪的客人品嚐，一般咖哩、魚、蝦亦會包含在餐內，每位食客定額收費及包括兩杯飲品享用。即使食量大的人亦不用擔心，因為肥媽必會讓大家吃到飽飽才離開的。

蝦，這裡提供的鮮蝦，不但鮮甜且肥美，相比在泰國當地吃的更出色。特別推介是他們的香葉明爐魚，魚的肉質細嫩，湯底清甜，所有的配菜亦有海鮮的鮮味，是一道很出色的餸菜。拼盤的魚餅、蝦餅及荷包包雞是筆者吃過最好吃的泰式拼盤，雞的肉質香滑、蝦餅的口感十足、魚餅亦沒有了那魚腥味。因私房菜的食品每天數量有限，到訪前最好提前致電預約。
私+泰
地址：尖沙咀寶勒巷 13-15 號 寶力大廈 6 樓 C 室
電話：9834 0777 / 9080 7708



皇后大道中

由 雪廠街向西望，1870年代。左前方被樹木遮掩的屋宇是第二代的東藩匯理銀行(成立於1845年，香港第一間銀行及發鈔行)，後來曾為電話公司及東亞銀行。



● 1970年代的皇后大道中。

正中可見落成於1862年的畢打街鐘塔，其前方是香港大酒店，所在現為中建大廈及置地廣場。鐘塔於1913年因阻塞交通而被拆卸。當局於1916年在尖沙咀火車站旁興建目前所見的一座。



● 現皇后大道中一帶。