



吳志東

想像鬆弛法



對於很多長者來說，失眠、容易感到緊張、心情低落、焦慮不安是常見的問題，要好好改善上述問題其實並不困難，今次為大家介紹一個方法，就是練習「想像鬆弛法」。

「想像鬆弛法」是透過使用心理意象，減輕壓力或解決問題所使用的方方法。練習步驟如下：首先，尋找一個舒適及寧靜的地方坐下或躺下來，放鬆身體。然後，慢慢集中呼吸——慢慢地吸入及呼出空氣，一般做90次呼吸。當找到一個緩慢且合乎自己的呼吸節奏後，保持著這個呼吸節奏；接著，想像一個令自己感到鬆弛的情景，這個情景可以是現實的情景，例如是過去曾到訪過的地方，又或是自己構想出來的風景；想像自己清楚地看到四周景象和景物的顏色，例如：一個風和日麗的上午，踏足在一個水清沙幼的海灘上，觀看著藍天白雲、椰林樹影、波光粼粼；又或者幻想著自己身處於一個鳥語花香、粉蝶飛舞、小橋流水的花園之中，細看花園中的綠樹、繁花、飛鳥，靜聽園中的蟲鳴、鳥語、流水淙淙。

感受自己心境平和，思想一下在這寧靜的狀態，好好放鬆一下自己。然後，記著這個鬆弛的感覺。最後，慢慢向這美好的情景道別，逐漸張開眼睛。記著這份鬆弛的感覺，好讓自己可以再次回到這情境當中，再次感覺到這份輕鬆的狀態。

只要好好反覆地練習，定能常常感到輕鬆及自在感覺。

筆

者母親已退休了一段日子，但她的生活卻相當多姿多采，例如她會學畫國畫，又或參與義工工作，再有時間的話就會與三五知己去去旅行；反而老參則比較「電車」，不太熱衷對外活動，唯獨對賽馬情有獨鍾，但一直有叫他「小注怡情」，所以問題不大。不過今日他卻一反常態，一大清早便不見人，媽打告訴我，原來是跟了幾位 Uncle 到證券行。

會貿然出手，皆因他一向對投資相當抗拒，而且那幾位 Uncle 我也見過一兩次，他們戰績亦相當一般。所以其實我也並不太擔心，只是驚市場氣氛會令老參有所亢奮而已！當然，為了令老參進一步了解投資風險，晚上我回家食飯之餘，亦特意找了

阿虫

儘量遠離像黃金、股市這種波動大、風險大的投資理財品種，選擇如儲蓄、短期理財、保本基金等穩健的理財品種。其次，要對投資失敗

我判斷力，避免被別有用心組織和個人欺騙。儘量諮詢專家進行分散投資，選擇多個種類，如：債券、儲蓄、短期保本投資等，合理分配家中資產。」

投資之道

史丹利

冷靜面對市場氣氛



「老豆，難道您有興趣投資股市？」我有點疑惑地問他。「有一點點興趣，但看來相當複雜，我想我還是專注研究馬仔算了。」老爹說。其實我也相信老爹不

一段內地文章跟老爹分享。「首先，要摒棄投機心理，從豐富老年生活的角度去積極理財。想用養老錢搏一把的老年人，由於過度關注輸贏，會選擇急功近利的產品，往往落得願望落空。

有預期。將自己的收入分幾個部分，留出足夠的生活保障費用，其餘部分可進行適當投資。評估自己可承受的投資失敗範圍，看心理上能接受多少損失。最後，要積極學習投



開心老字號

李慧雅

新式

越南小店

越式法飽及 PHO 是越南菜中最多人喜歡吃的食品之一，PHO 即是越南的河粉。喜歡吃越南河粉的人很多都愛吃最多餸菜的火車頭河粉，材料包括：牛丸、牛肉、牛柏葉、牛腩等等，而越式法飽配以越式的扎肉，是越南人士的基本食品。此外，越色的香茅豬扒、牛油蒜蓉雞翼亦是讓人不能抗拒的食物。

位於九龍城龍崗道的越南小店，主打越式法飽，店舖地方舒適，佈置充滿風情，即使不吃正餐，享受一杯越南滴漏咖啡也是不錯之選！店內的香茅豬扒及黃薑雞扒飯的味道與一般的越式食品帶點不同，香茅豬扒的肉質很好，香茅味重但不會太濃，當中還帶點甜甜的味道，配飯



很適宜。黃薑雞扒的肉質嫩，令讓人胃口大開。

主打的越式法飽，可以選擇牛肉、扎肉不同的肉類，再配上醃蘿蔔等，很有越式風味，最重要是法飽外脆內嫩，製作十分出色。至於牛油蒜蓉雞翼，蒜香味重，雞翼外面香脆，肉質卻嫩滑，喜歡吃雞翼的朋友必定會對它愛不釋手。

越南麵包 Banh Mi Bakery
地址：九龍城龍崗道 49 號地下
電話：2360 2883

想當年

鄭寶鴻

電車路

1960 年的德輔道中，由上環街市（西港城）向東望。

最右和最左是「銀龍」和位於皇后酒店的「新光酒家」，每屆蛇宴季節，「新光」例掛一有「奉旨屠龍」四字與「銀龍」打對台的大花牌，「擺景」之至。

電車背後是「新世界戲院」，右鄰是落成不久由「瑞興公司」改建成的「李寶椿大樓」。

這一段德輔道中是流鶯（娼妓）麪集之地帶，一惡毒的罵人語句「企電車路」，便源於此。



• 1960 年德輔道中的電車路。