

我們出現負面思想時, 便要想法子將 緒及身體更會受到影響。因此,

這亦是不少練習喚停負面思 想的人常會遇到的困難。

想負面的事件或不愉快的事情,只會 眠等身體不適。事實上,反覆的思 以集中、疲倦、沒有胃口,甚至失

令我們在思想上不斷鑽牛角尖!長此

卜去,不但不能解決有關問題,

到不開心、失意及內心愁煩;一旦

等一

!

這些負面的事件或情況 , 會很容易感

出現這些情緒問題,或會出現精神難

負面的思想。如果我們不斷反覆思想

際關係等問題,均會使人產生

活中不愉快的

心扉

吳志東

二〇一五年十一月十五日 【第六頁】

仔女的

「老死」?!



次要跟各位分享一件早 前發生在我身邊的真人 真事

話説前陣子因工作關係 十分忙碌,就連與兩老見面 的時間亦不多,所以差不多 隔了三星期才與他們食晚飯。

「阿仔,下次你見到 Angus, 跟他講聲幫我跟緊 些!」在食晚飯時,老爹突 然對我說。「Angus?哪一個 Angus?」我有很多朋友, 但身邊叫 Angus 卻不多,而 且也並不算熟絡。「你大學 同學呀!他跟我說是你很要 好朋友,上星期他跟我見 面,並向我介紹一個投資計 劃,我現時還再等他給我計 劃書呢!」

聽到這裡,我給他的第 一個反應是:「等等!在我 記憶中,我大學好像沒有人 叫 Angus……」我見老爹的

黄的你,

可品嚐大圍這間拉麵店所提

愛蟹膏,即蟹黃。特別推介給予愛蟹

李節,除了鮮甜的蟹肉,

腳蟹的蟹肉及蟹腳熬製,

蟹味香濃

用料十足,選用了大閘蟹的蟹膏、 供的秘製蟹黃拉麵。這個拉麵的湯底 臉色開始有微微改變。「是, 我還留有他的卡片,要看 嗎?因為我知近來你很忙, 加上他又説是你『老死』,所 以我也沒有打算問你,只是 碰巧你回來食飯,先想到問 一問你。|

這時候,我已經接過 了卡片看看。卡片上的中文 名稱我是認識的,確實是大 學其中一名同學,但當時他 叫 Edward, 現在卻改了另 一個英文名,不過嚴格上, 我跟他並不算熟,畢業至今 碰面的次數可能一隻手已夠 數!由於不知他「攪邊科」, 所以我馬上致電給他,質問 他究竟有何目的。

可能他也預計我會打給 他,所以當他收到我電話 時,聲音反而有點高興!他 亦馬上給我解釋,說從其他 同學中知道我近況,而他本

母推介退休計劃。

最後我父母有沒有「幫 母購買了足夠的保障。不 首先,若有人聲稱與仔女很 熟絡的話,應先向子女求證 一些可能不太熟悉的人要保

身亦從事保險工作,所以便 打算透過同學關係去向我父

襯」他?沒有。並不是他沒 有知會我,而是我早已幫父 過,這次事件的教訓有二: 一下;其次是要多點與父母 溝通,特別是要提醒他們對 持一定戒心。

的時候,有些老友記表示 想下去!」,又或者心中提醒自己: 嘗試心中向自己大聲呼喊:「不要再 思想這些負面事件!其實, 的事情時,反而越會去記或 越是叫自己不去想感到困擾 思想的方法:當出現負面思想時 現時情況不是如想像 當練習喚停負面思想 老友記不妨參考以下喚停負 不要將事情看得太過悲 助我們喚停負面思想的

的部份、起來斟一杯水給自己,又況,可嘗試按摩一下身體繃緊或疼痛 或者練習一下深呼吸,這樣也可以幫 紅色氫氣球」了。如你有出現此情 出現這個

球」時,你的內心已經立即出現這個如:當我叫你不要去想像「紅色氫氣

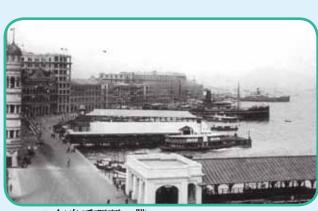


虫

鄭寶鴻

皇后像廣場西 望。前方是 1925 年落成的皇后碼頭,再 過是原為雪廠街碼頭的 天星碼頭, 其背後是卜 公碼頭、鐵行碼頭及德 忌利士碼頭。

左方的皇后行於 1963 年改建成文華酒 店,亦見畢打街口的古 典郵政總局,其鄰是鐵 行大廈。中間最高的是 落成於 1926 年尾的消 防局。郵政總局現為環 球大廈,鐵行大廈現為 歐陸中心。



• 1927 年皇后碼頭一帶。

• 現干諾道中。

滿足到你味但應該可以 覺的需要 節性的材料,持統風味,在特內 麵。今次介紹的日本拉麵店 積雖少, 除了不同地區會提供不同的傳 本拉麵, 0 在特定的季節, 特別製作季節性的拉 麵質、配料等選擇繁 風味多不勝數,不論 更會以季

長腳蟹的好 食大閘蟹及 秋冬是

很多人都喜

麵質亦相對較粗,

後, 掛在 用心熬製的湯確是出色 法,未必適合香港人的口味,但他們 可以品嚐餘下的湯。雖然這個正宗吃 店員會在濃湯上加入清湯,讓你麵上。正宗的吃法,是在吃完麵

讓湯及湯料更容易

地址:: Hakata Ra 不住多喝幾 **两多拉麵龍** 大圍 (積 畐街旁

但沾麵卻是配以熱及香濃的湯底,湯麵,沾麵的吃法與食冷麵有點相似,

底充滿香濃的醬油及豬骨味。沾麵的

回味無窮

另一

推介

拉麵是醬油

豚骨

沾

以

公彈牙的 5

麵

必定讓愛吃蟹的你

men Ryutei 大圍 村第 九 街 10 A 地 下

社區人士若對現時所服食的藥物存有任何疑問,而又未能親身到本會與藥劑師會面,可於辦公時間內致電預約藥劑師,透過家居設有視像鏡頭之互聯網絡電腦屏幕,即時查詢藥物問題,由註冊 藥劑師解答。查詢:2831-3289。