



郭美玲

向逆境說 YES

敲門，有人在嗎？可能在，可能不在。

敲敲你的心門，你在嗎？當你們心自問，也許你聽不到自己的聲音。

在歲月中，在生活裡，總有些不順意的事情，令我們感到吃力，甚至迷失了自己，忘了去注意身邊世事的美好、小孩子天真的微笑、樹葉隨

著四季的更替、陌路人一個友善的笑容、細味著助人的喜悅……。

無論過去的一年是怎樣過，新的一年總要向前看，積極面對。就像書中的 19 個故事，或悲或喜或苦或憂，都是真人真事。他們都是衍陽法師的輔導個案，各人經歷了不同的逆境，有病苦、死別、情傷、殘疾等，更一度陷入情緒的低谷，甚至尋死。最後，他們選擇了做自己生命的主人，在逆境中學習，一步一步從困擾中走出來。

60 多歲的陳雲，與三位養母的恩怨，纏繞了數十年，且涉及了三代人。隨著歲月推移、生死相隔，一切已化作雲霧飄散。人已去，情還在，一切恩怨，不再執著。阿樂面對兒子突然離

世，一切原是愜意的生活細節，頓變成了她的錐心之痛。她經歷了一段隨時潰堤的黑暗日子，但一個念頭救了她。在年屆 70 之齡，開展了義賣素菜的工作。

娛樂影視名人陳潔靈推介此書所說：「看看書中的人物，他們所經歷的『逆境』已在改變中、解決中、淡化中，甚至可以說已成為過去；他們選擇了實踐實行的方法，穿越逆境去把握生命的真正意義。向逆境說『yes』，這『yes』就是改變逆境的正念動力，就是對自己要踏出去的承諾。」

當時鐘跑到 2012 年，就當下為自己種一個願望，然後緊緊握著，作為生活的動力，和日後的回憶。

你的動力在那裡，春天就在那裡。

《向逆境說 YES》，一本心靈勵志的書籍，定價為每本港幣 \$50，現於書局有售。



吳志東

中國人

新年好!

狀態，情緒變得異常緊張。為了協助這位先生好好處理焦慮情緒，首先請他把一些慣常使用的負面口頭禪：「弊喇！」、「死喇！」、「轉為正面的「好喇！好喇！」、「拈喇！拈喇！」。以後，每當再有突發事情令

師」，這位先生性格急躁，即使是遇到很小的問題，也會顯得焦躁不安，「弊喇！」、「死喇！」等負面說話常掛在口邊。經了解後，原來先生的生活哲學

是：「凡事要先作最壞的打算，日後問題出現的話，由於早有心理預備，問題亦會較容易得到解決！」筆者聽後，一切都明白過來，心想：「難怪乎先生會如此焦慮緊張了！」

大多數有焦慮情緒的人士，原來都用這套「先天下之憂」的方法去面對問題，可是，這樣處理焦慮，不但沒有達到真正的舒解，反而令自己長期處於焦慮的

他感到不安時，不論在口頭上或在腦海中第一時間浮現出來的都會是「好喇！好喇！好喇！」、「拈喇！拈喇！」，久而久之，他發現自己的情緒沒

阿虫



快樂長壽 福在身邊 知道福

有再如前般的焦慮。在新一年的開始，大家不妨也來檢視一下自己是否也有這「先天下之憂」的陋習？如有的話，就快快把自己糾正過來，用多些「好喇！好喇！」等正面的字眼來幫助自己。總之，新年樣樣都是「好！好！好！」。

白蘿蔔含豐富維他命 A 至 E，而 C 的含量很高，是梨的 10 倍。而其中所含的多種醣，對患有癌症的長者來說，能消除致癌物質；另含木質素，能提高巨噬細胞的活力，將癌細胞

俗語有云：「冬吃蘿蔔夏吃薑」，白蘿蔔是冬天當造的時蔬。它可以炒、炆、煲湯、造成糕點、醃成涼菜、或醃製曬乾作蘿蔔乾，烹調和吃法千變萬化。

素食有益

樂知行

蘿蔔糕

白蘿蔔含豐富維他命 A 至 E，而 C 的含量很高，是梨的 10 倍。而其中所含的多種醣，對患有癌症的長者來說，能消除致癌物質；另含木質素，能提高巨噬細胞的活力，將癌細胞

淨去皮切碎，紅蘿蔔洗淨去皮切碎。冬菇浸透切碎，下豉油 2 茶匙、油 1 茶匙、糖 1 茶匙、生粉 1 茶匙，醃 15 分鐘，下鍋炒香待用。第一步驟：燒熱鍋，下油 2 湯匙、

冬菇 6 朵、木耳 2 朵、紅蘿蔔 1 條、粘米粉半斤。做法：白蘿蔔洗淨去皮刨絲，木耳、白蘿蔔絲、2 茶匙糖、胡椒粉少許，一同炒至蘿蔔絲轉透明和出水，再下冬菇、木耳、紅蘿蔔、2 茶匙素味粉拌勻，熄火把鍋內的蘿蔔水倒出。

吞嚥，對防癌和抗癌有幫助。在寒冷



想當年 鄭寶鴻

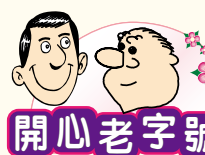
約 1930 年的尖沙咀

這一帶是尖沙咀的「咀」，早期亦被稱為「九龍角 Kowloon Point」。

右方是位於梳士巴利道的九廣鐵路總站大樓和鐘樓，落成於 1916 年。鐘樓前方是 1903 年由九龍倉遷至此的天星碼頭，其左鄰是九龍公眾碼頭。1958 年，兩者

被改建成現時的天星碼頭。

左下方是九龍倉的一號橋（碼頭），於 1966 年被改建成海運大廈，背後的倉庫大樓稍後被改建為「香港酒店」；右方的三座金字屋頂商場於 1968 年亦被改建為星光行。



李慧雅

食得是福 - 私房法國菜

私房菜。近日，與友人到位於西貢的私房菜 Chez Les Copain 午餐，這間位於西貢白沙灣的法式私房菜很令人印象難忘。餐廳對出便可以眺望到白沙灣的迷人景色，而且可以感受到主廚對屋內的每一種擺設亦放了不少心思。

食物方面，所有的食材很新鮮，而主廚亦會在客人面前烹煮，食客可以欣賞她的廚藝之餘，亦讓我們感受到她對每一樣食材的尊重及熱愛。因為當天主廚拿了一些特別的食

材與我們分享，那天我們嘗到了新鮮黑松露發放的香氣。餐牌上食物的選擇不多，但這是主廚專心為客人設計。那裡自製鵝肝醬，味道很好及質地很滑，其他的主菜味道很有法國的鄉村風味，薄餅的味道亦很好，而甜品的味道更是讓人回味無窮。在香港也可以嘗到很地道的法國菜真是難能可貴，如果讀者亦想到這私房菜試試，請謹記訂座，想吃特別的菜式，有部份更要預訂的，希望你們會喜歡。

