



吳志東

靜觀可以止痛？

處吧！

首先，選擇一個

保持覺醒和平穩的坐

姿，可以盤膝而坐或坐

在椅子上，手腳不要交

疊，保持呼吸的暢順。

為了令到精神容易集

中，可以閉上眼睛。如

果覺得張開眼睛比較自

很多長者受到痛症

的困擾，苦不堪

言。其實，透過「靜觀」

練習能夠有效減少痛

楚。「靜觀」出自美國

麻省醫學院，隨後各地

有不少研究發現靜觀可

令痛症病人減少痛感、

用藥量下降。更有研究

指出，靜觀有助減少抑

鬱症和焦慮症病人的情

緒徵狀。透過練習靜觀

能加強我們的覺察力。

大家不妨按照以下指示

體驗一下靜觀呼吸的好

乾燥的呢？
在進行
靜觀呼吸時
出現種種的
雜念都是正常的，它們
不是你的敵人，毋須要
刻意地去剷除它們。雜
念萌起的時候，只需要
溫柔地提醒自己，這只
是一些想法，毋須要與
它糾纏，只需要輕輕的
將注意力放回自己當下
的呼吸，重新留意你自
己的一呼一吸，就已經
足夠了！
一般來說，每次
的靜觀呼吸練習約為15
至30分鐘。一天之中，
無論何時何地，都盡可
能把注意力輕柔放在呼
吸上，次數愈多愈好。
靜觀呼吸能夠讓我們有
活在當下的感覺，並提
升您承受壓力的能力，
讓您感到人生的滿足與
豐盛。

求禱

影像傳情

水禾田

道路有多近或許很
遠，口裏不停地唸
經求禱，
願望身體健
康，活得美善，從
不理會生命有多少
……

在西寧路上，
看見老婆婆灣
着腰，一步一步地
向前行，
踏着前路不知



攝於西寧。

古

今中外，黃金一直是
民眾的「心頭愛」。

與其他金屬大多數呈現銀灰
色不同，黃金擁有閃亮的
色澤，加上數量稀少（據統
計在地球地殼中，只有
十億分之三至四是金，含
量遠低於其他金屬），自古
以來均屬財富象徵。

時至今日，黃金的地位

仍然超然，金價更在過去數年
有不俗升幅。最大原因相信各
位老友記都知
道，就是在各國
先後推出量寬政
策後，大家對通
脹之憂慮持續升
溫，而黃金作為
抗通脹的傳統代
表之一，其身價
亦因而「水漲船高」。

為什麼黃金可以抗通脹？

若以日常應用角度，黃金除了
做首飾或部分工業用途外，實
際作用其實不大。但若出現極
端情況，例如戰爭或出現惡性
通脹時，當貨幣購買力不斷下



史丹利

令人著迷的黃金(上)



脹年代，往往有相當理想之表
現。

當然，金價上升的另一
重要因素為各國央行增持。為
分散儲備風險，不少央行近年
均積極增加黃金儲備量。根據
世界黃金協會的報告顯示，

3 萬億美元儲備中之一 6%，
故未來亦肯定會逐步加大黃金
之比重。不過筆者覺得，黃金
保值作用高，但卻未必一定是
一個好的投資工具，至於原
因，下回再續。

跌（即貶值），黃金卻鮮有出現
此種情況。而且，近年金價上
升的其中一個因素，便是美元
匯價持續偏軟。所以金價在通

時，各國央行之黃金購買量由
2010 年之 77 噸，急增至 5 倍
至 439.7 噸。國際貨幣基金組
織 (IMF) 早前公布的資料亦顯
示，7 月份土耳
其、俄羅斯、韓
國及哈薩克斯坦
等國均增持黃金。

至於中國，
現時黃金儲備約
1,054 噸，雖然
在全世界國家及國
際機構中排行第六，但僅佔其



阿虫

軒尼詩道



鄭寶鴻

波斯富街
向東望，約 1954 年。

左方的一列屋宇所在，
原為怡和洋行轄下的「渣甸東
倉」，於 1952 年售出。新買家
在此興建唐樓和一間紐約戲院
（現「銅鑼灣廣場一期」所在）
這一帶有包括「寶芳鞋王」、
「金馬車餐廳」及「七寶齋廚」
等名店，電車左方於 1970 年
代曾有一「香港百貨公司」，

所在現時為「崇光百貨」。

電車後的三層高樓宇於
1964 年改建成「香港大廈」，
其背後的「牛奶公司冰廠」，
現時是「恒隆中心」及「皇室
堡」的所在。

圖片的右方是剛被夷平的
利園山，山石被用作填平銅鑼
灣避風塘，以開闢維多利亞公
園。

左方第二輛汽車是當時供
學車用的柯士甸「咪拿」仔。



約 1954 年的軒尼詩道。

牛腩飯和沙薑雞飯



李慧雅

入秋
踏
天的日子，讓筆者記起讀
書時期的秋季大旅行，每
年的秋季，一班同學會自
備各款小食如：三文治、
雞翼、薯片等到郊外地方
欣賞風景，享受大自然的
美麗。香港有着多個郊野
公園，但令筆者最印象深
刻的是大埔區的新娘潭，
因它是學校的熱門旅行勝

地。
新娘潭令人最記得的
是流轉的淒美故事，另外
亦是一個單車發燒友的熱
門勝地。從沙田或大埔出
發，可以一路沿單車徑踏
單車到大尾督，如果你的
體能尚可，可以踏到鹿頸，
沿路你會路過新浪潭。到
了鹿頸後，不得不到很多
明星、電視台介紹過的一
間士多進食午餐。位於鹿
頸的「開心 BB 士多」，不
像一般的士多只有三文治
或餐蛋麵，他們最著名
的是牛腩飯及沙薑雞飯。

牛腩飯的牛
腩味道香濃，而且口感適
中，配

上白飯可說是絕配，中和
了香濃的味道。沙薑雞的
肉質很嫩滑，而且肉的肥
瘦剛好，配上美味的沙薑，
讓人回味無窮。但每日雞
的數量不多，最好午飯一
點前去到進食。他們的車
仔麵亦是賣點之一，款式
雖未及市面上的車仔麵店
多，但每樣亦是精選的。
最重要是這店的人充滿著
人情味，他們會免費為各
位單車友加添冰水，在繁
忙香港的店舖中，只有少
數的店還有著這種人情味，
實在難得。不踏單車的話，
亦可以在粉嶺市中心乘坐
小巴直達鹿頸。

開心 BB 士多
地址：粉嶺鹿頸村 2 號
電話：2655 9889

