



### 打開心扉

◆ 吳志東

## 寬恕別人，放下執著

**李**女士與丈夫同住，她表示六年前多前丈夫身體轉差，需要插胃喉，她每天均需協助丈夫以胃喉進食，覺得很吃力，故特別聘請外傭照顧。她教懂工人替丈夫洗傷口後，工人與丈夫的接觸頻繁，態度親暱，李女士開始懷疑丈夫與外傭有曖昧關係。從此，夫婦之間的關係開始出現問題。其後，雖然李女士的外傭再沒有續約，但李女士與丈夫之間的關係亦未能獲得改善。

每天李女士和丈夫如同陌路人一樣，不發一言，而丈夫會經常無理地謾罵她，甚至李女士以胃喉餵丈夫進食時，被丈夫推開。每當丈夫經過外傭房門，更會觸動她的情緒，令她幻想外傭和丈夫有不沉常的關係。李女士為此感到十分困擾，向子女訴苦。經子女的安插下，她到長者中心接受輔導。一開始，李女士來找輔導是希望知道如何

可以讓丈夫不再想念外傭，因每次當她想到丈夫正在想念外傭時會令她感到十分氣憤！輔導員知道外傭離開他們已經有四年時間，故此，他向李

女士明確表示如果她仍然要執著於這件事，夫婦辛苦經營近五十年的婚姻只會受到破壞，雙方關係亦難望改善；此外，要令丈夫不再想起外傭，最重要的是她不要再在丈夫面前作出埋怨，因為埋怨只會令她再一次去想像丈夫與外傭有曖昧關係，不但對自己的情緒產生負面影響，更令夫婦關係信任破產。後來，李女士漸漸了解到原來自己一直生活在執著的苦海之中，於是便學習不再在丈夫面前重提舊事，結果，雙方關係獲得了改善！

大家在人際關係中是否也有類似的執著呢？如有的話，可否學習寬恕別人，放下執著？在寬恕中，你也會放過自己，這樣才可讓自己重新生活得更加輕鬆快樂！



◆ 阿虫

職員隨即建議他參與一個定期較長的定存計劃，而且回報亦相當可觀！兩老聽到這個消息，不約而同望向我，明顯想我發表些意見。

其實，有看本欄的老友記，應該記得早前談過北上定存的利弊。筆者原先亦想告訴

而且回報亦相當可觀，兩老聽到這個消息，不約而同望向我，明顯想我發表些意見。

其實，有看本欄的老友記，應該記得早前談過北上定存的利弊。筆者原先亦想告訴

## 懷念童年的味道

開心老字號  
◆ 李慧雅

在記憶裡，每當爸爸很晚才收工回家，他必定會在住所樓下的店舖買一碗狗仔粉回來作宵夜，每次我與妹都可以與爸爸分享這碗美味的小食。中學搬到新居後，便再沒機會吃這一碗美食了。近日與友人到佐敦吃晚飯後，友人特別帶我們到位於佐敦的十八座狗仔粉作飯後小吃，失去多年的味道終於可在這裡尋回。

年紀輕輕的店主因念念不忘食過的狗仔粉，於是決定開舖複製童年的味

道。店主更是在決定開舖後才學習如何煮這個粉。經過不斷的嘗試、失敗再嘗試，最終製作出一碗令人回味的狗仔粉。

從購買原材料、製作粉條、烹調湯底等等，都由店主一手包辦，他對每種食材的堅持，令失傳了的味道回到人間。店主不會用上海麵充當粉條，將每粒蝦米大小不同的揀選出令湯底味道更細緻，還有豬油渣、辣菜甫全都是自己調製，風味十足。這裡的狗仔粉跟八十年代的味道可

說是一模一樣，愛吃辣的你更不要錯過他們的自製辣菜甫，它是以三種不同的辣粉炒出來，非常惹味。

另外，他們亦每日用5-6小時以4隻燒鴨熬製湯來製作碗仔翅。這個火鴨翅除足料外，每樣材料亦切得很幼細，每一啖都可以品嚐到每種材料，令人回味無窮。

**十八座狗仔粉**  
地址：佐敦寧波街 27A 地下



### 影像傳情

◆ 水禾田

## 大牌檔



時代不停地進步，不知道是好是壞，太先進可能要付出代價，希望是美好的多過壞的。

現在滿街都是快餐店，吃的都是快

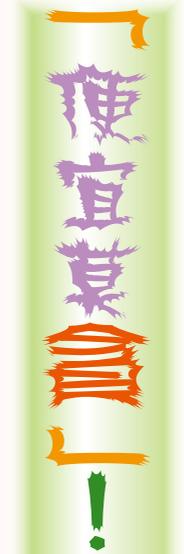
速不需要有人服務的，但記得我最愛到大牌檔，一樣是快餐，但所吃的均是價廉物美，而且健康多些，可惜存在很少了。

踏涼，各位老友要謹記多穿衣服！在秋高氣爽的日子，最適宜是郊遊。兩老本身坐唔定，所以不斷找三五知己「出動」。筆者雖然比較忙，但都想跟他們一起看看大自然，上週便請了一日假，陪同兩老與另外幾位「老行家」去西貢遊逛。

### 投資之道

◆ 史丹利

「偶像」，因他經常向兩老透露自己如何「精明」，特別對理財相當有心得！午飯期間，他又透露自己早前到內地銀行打算做定存，有一位樣貌端好的女



◆ 史丹利

24年前將100元人民幣存入一間地方銀行，當時職員推銷他參與一個名為「優化儲蓄」之

雖然陳伯的情況未致如此，但經我一提醒之後，



## 懷念童年的味道

在記憶裡，每當爸爸很晚才收工回家，他必定會在住所樓下的店舖買一碗狗仔粉回來作宵夜，每次我與妹都可以與爸爸分享這碗美味的小食。中學搬到新居後，便再沒機會吃這一碗美食了。近日與友人到佐敦吃晚飯後，友人特別帶我們到位於佐敦的十八座狗仔粉作飯後小吃，失去多年的味道終於可在這裡尋回。

年紀輕輕的店主因念念不忘食過的狗仔粉，於是決定開舖複製童年的味

道。店主更是在決定開舖後才學習如何煮這個粉。經過不斷的嘗試、失敗再嘗試，最終製作出一碗令人回味的狗仔粉。

從購買原材料、製作粉條、烹調湯底等等，都由店主一手包辦，他對每種食材的堅持，令失傳了的味道回到人間。店主不會用上海麵充當粉條，將每粒蝦米大小不同的揀選出令湯底味道更細緻，還有豬油渣、辣菜甫全都是自己調製，風味十足。這裡的狗仔粉跟八十年代的味道可

說是一模一樣，愛吃辣的你更不要錯過他們的自製辣菜甫，它是以三種不同的辣粉炒出來，非常惹味。

另外，他們亦每日用5-6小時以4隻燒鴨熬製湯來製作碗仔翅。這個火鴨翅除足料外，每樣材料亦切得很幼細，每一啖都可以品嚐到每種材料，令人回味無窮。

**十八座狗仔粉**  
地址：佐敦寧波街 27A 地下



### 想當年

◆ 鄭寶鴻

約 1896年。原名「寶靈海旁中」，約於同年易名為德輔道中。

正中是一年前重建落成中環街市（有高塔及三角型屋頂者），其右方的建築群早前為「鐵行輪船公司」（Pand O），其背後現仍有一鐵行里。

街市的左方曾為 1859

## 海旁馬路的德輔道中

年開業的渣打銀行所在，其東鄰三層圓拱單位的大樓於1955年拆卸，改建為設有第一部扶手電梯的第一代萬宜大廈。各位可曾在中國街（萬宜里）旁之「蘭香室」輪購蛋撻嗎？

這一帶於1889年起進行填海，工程於十年間完成後，新海旁馬路是干諾道。



● 約1896的海旁環觀。