



吳志東

如何處理哀傷？

清明時節雨紛紛，容易勾起我們對逝去親人思念之情。傳統中國人藉著掃墓、拜祭先人等方式表達對親人無限懷念之情。

才能消除因喪失親人而引發的悲傷情緒呢？對於死亡，如何才能將它放輕一點呢？

意思是死亡只是一種轉化，人死後，脫離了身體，轉化為新的形態而已。

在剛剛過去的清明節，弔念先人之際，大家亦要好好地在當下，珍惜現在和自己一起的種種人和事。

對喪親者來說，親人的永別為他們帶來莫大的悲痛，在難以承受下，會帶來精神及日常生活上的影響，如：失眠、哭泣、對事情均不感興趣和失去食慾等，思念過度更可能會令人患上抑鬱症。

最近看了一齣電影「與正念同行」，劇中人向一行禪師提問：「小狗死了，怎樣才能不會傷心？」禪師的回答是：「你仰望青空，看見美麗的白雲，雲化成雨水。你喝茶的時候，細看杯中的茶，便會看見白雲。」大師所言，對於我來說真是深奧無比。我想他的

所說的心境確不容易，筆者認為人是感情的動物，面對喪失親人，很自然會悲慟難過，故此，不必過於抑壓自己的情緒。相反，找一些合適的親友傾吐內心的不安，而難過的感受有助我

們從悲哀的情緒中恢復過來。筆者十分認同在電影末段大師所說的話：「過去不復再，未來還沒到，惟獨此刻在。」

那麼到底怎樣

那裏到



阿虫

提防倫敦金騙局



錢文豪

我們可能都收過一些陌生來電，有做問卷調查的、有推銷產品或貸款的，亦有可能是騙你投資倫敦金的。

根據警方的資料，本港去年發生了 19 宗倫敦金騙案。騙徒除了會在互聯網及社交媒體布下騙局，亦會隨機打電話，尋找獵物，而這招專向長者入手。

大家可能以為騙徒一來就會道明來意，哄騙受害人開戶投資，但現實是他們不會急於下手，反而會花時間與受害人建立關係。有些長者由於缺乏親友照顧和關心，會渴望得到別人的關懷，而騙徒就窺準他們的心理弱點，投其所好，對他們噓寒問暖，博取他們的信任。

當得到長者的信任後，騙徒就會開始謀財。他們會以各種藉口，哄騙長者開戶投資倫敦金。為了能夠操控投資戶口，騙徒會要

求受害人簽署第三者授權，或要求受害人交出網上投資戶口的名稱和密碼。之後，騙徒會頻密買賣倫敦金，賺取豐厚佣金，而長者的資金就會在短時間內輸個清光。

了解到騙徒的行騙手法，大家如果不想「中招」或身邊的長者成為倫敦金騙局的受害人，就應該多些關心他們，這樣就可以及早知道有否陌生人經常借故接近他們，而他們有事時，也會找親友商討，而不是找非親非故的人。有關詐騙資訊大家可瀏覽錢

家理財網頁 (www.thechinfamily.hk/web/tc/)，只要多一個知道騙徒的行騙手法，就會少一個人中計。(資料由投資者教育中心提供)

茶餐廳的早餐最受歡迎，通粉、蛋治甚至腸粉等，有時在中午時分想吃得輕便一點，簡單一點。因此近年於寫字樓區及工業區，出現很多提供輕便午餐的餐廳。



李慧雅

輕便午餐

今天介紹的食肆位於火炭工業區附近，雖然大部分位置是置於室外，但

治，三文治的麵包的厚薄和口感剛好，中間的配料充足，包括有生菜、蕃茄、火腿、蛋及煙肉等，而兩層餡料加入了大量蕃茄，帶出清新口感，令人胃口大開，同時，大家亦可因

鬆軟美味。

另一推介是墨西哥餅，可選擇餡料包括菠蘿雞肉或香巧牛肉，餅的中間會加入蕃茄及芝士，令人食慾大增。喜歡吃素食的朋友，則可以嘗試他們



電話：5133 6514

地點：火炭火炭村 60 號地舖 (火炭站 B 出口)

@Home Kitchen

的粟米西蘭花墨西哥餅或素漢堡。

即使是炎夏，餐廳亦會爆滿。這間小店主打西式食物，包括沙律、三文治、墨西哥餅等等，選擇頗多。特別推介他們的公司三文



鄭寶鴻

尖沙咀回教寺

約 1900 年。興建於 1890 年代的回教寺，位於威非路兵房 (軍營) 範圍的摩羅兵房 (印度軍營) 內，長期以來，為尖沙咀之地標之一，於 1970 年代後期改建為現時美侖美奐的建築。

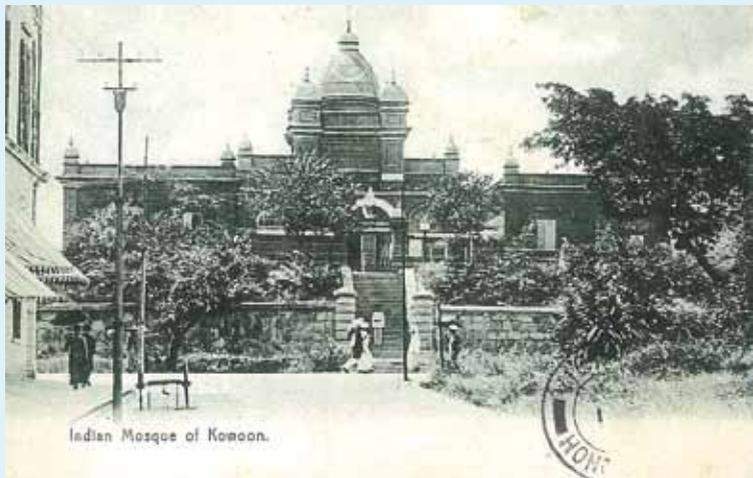
軍營是以 1870 年代的英軍司令威非路命名，還有一條位於天后區的街道亦是紀念他。

1969 年，政府決定將威非路軍營改作供市民休憩的九龍公園。軍營面向彌敦道的圍牆於 1983 年，改作「柏麗大道」的一列商店。

前方是以

1880 年代中的英軍司令命名的金馬倫道，右下方的地段於 1951 年建成電話大廈，於 1980 年改建為匯豐大廈。

橫亘的是以 1859 年起就任的港督命名的羅便臣道，1909 年改名為彌敦道，彌敦是於 1904 年至 1907 年任港督。



• 約 1900 年的尖沙咀回教寺。