



吳志東

靈裡富足

「身、心、靈」健康生活模式對長者保持良好和平衡狀態很有幫助，但很多人覺得「靈」十分抽象。其實，靈性生命除了指宗教信仰之外，還包括：生命意義、希望感、感恩、心靈上的平安富足、包容、寬恕、自我完善以及與大自然融為一體等。

作出尋索。從前原始人思想單純，當和暖的春天降臨大地，生氣勃勃，他們很容易在叢林中採摘到野果或補捉到動物充饑。為此他們會感激上天的賜予，這就是人與大自然之間的和諧融洽，藉此人類從中亦獲得希望感以及心靈的平安富足。現代都市人們生活富足，靈裡卻貧窮，他們容易受到外界的刺激而分神，試問當中有幾多人會駐足留心身處環境中的一草

一木呢？又有幾多人會感謝上天的恩賜呢？「身、心、靈」健康生活模式中「靈」著重人們尋索生命的意義、欣賞自我及生命、活在當下、建立有意義的新生活及目標。以下一個有關「靈」性方面的活動——靜觀飲食 (Mindful Eating)，大家不妨嘗試一

下。步驟是當你進餐時，多加咀嚼，每一口食物咀嚼二十至三十次，才吞下。咀嚼時，思想一下白飯由播種插秧開始，禾穗在田中經歷了風吹雨打、鳥蟲啄食，在農夫的悉心照顧下成為白米。白米經過收割、打穀、包裝、運輸、洗、煮等過程才成為白飯，一切得來不易。多加練習這活動能助我們更懂得珍惜和感恩！

人類對於宇宙奧秘所知的十分有限，因此，人類與生俱來就會不斷地對宗教信仰作出追求，對生命

富足，靈裡卻貧窮，他們容易受到外界的刺激而分神，試問當中有幾多人會駐足留心身處環境中的一草

大家

家還記得上年我買了一部平板電腦給兩老嗎？老爹對這些新科技可能依然有點抗拒，反而媽打已變得「機不離手」，一陣看「來自星星的你」，一陣「淘寶」，到晚上又會跟外國親戚「視像」。由於用熟了，加上又想在我面前「認叻」，所以有時會找一些財經新聞問問我的看法。

數日前，她又給我看一篇文章。話說一間基金公司早前公布一個有關《環球投資者取向調查》。根據資料顯示，原來在眾多年齡組別的投資者中，以「銀髮族」最有自信，高達 86% 的 65 至 74 歲人士有信心作出正確投資決定；至於「80 後」則只有 54% 表示有信心。

「阿仔，你經常叫 D Uncle、Auntie 投資要小心，但唔好忘記薑越老越辣的道理！」媽打滿有自信地說。當然，年青時已聽慣媽打說理的我又怎會不知媽打純粹是「得個講字」，對於投資其實她是「BB 班」，



史丹利

當局者迷

眉苦臉。講座結束後，我便好奇問她近期投資情況。

「當局者迷」，要懂得抽離其實並不容易。我告訴媽打，經驗是要慢慢累積，但並不等於不會犯錯。

炒料網概念，加上早前獲利甚豐，於是便買入一隻消息股。見它甫開市見新高後回落，她憑經驗認為有機會可「再下一城」，加上自己早前在其他股份有利潤在手，於是馬上追入；怎知股價不斷向下調整，但她並未有

多，唔係仲輸得多！」我無言。

跟隨自己過往的投資策略，反而見跌越買越多……結果，該股由 3 元跌至 1.5 元，她亦由起初 1 萬股，累積至 30 萬股，賬面虧損近 20 萬元。



阿虫

德輔道中



鄭寶鴻

由同文街向東望，1962 年。

左上方可見提供「一元脫牙」牙醫服務的「鐘聲慈善社」，其鄰是「特別海鮮酒家」，電車旁是以「喜有此履」標榜的「信儀行鞋店」。

電車前是以每客 \$2.5 的「鬥門大蝦」馳名的「英華餐室」，其東鄰是「冬天賣臘味，夏天賣雪糕」享譽的「皇上皇」。「中原電器行」所在是「第一茶樓」。

白色的高樓是 1926 年落成現為恆生銀行所在的消防局。其背後尚未拆棚的是 1962 年聖誕前夕落成的恆生大廈，即現時的盈置大廈。

右方可見「時新」，「廣同興」及「周記」三間著名生果店的招牌。



• 同文街東望的德輔道中，約 1962 年。



• 現時的德輔道中。



李慧雅

特色拉麵

日本菜為香港人最愛的亞洲食物，除魚生以外，香港人對拉麵可以說是為之瘋狂，很多日本著名的拉麵店亦紛紛到港開分店。越正宗的日本傳統拉麵店，越能吸引大批日本癡迷排隊品嚐，回味在日本吃過的拉麵味道。今次為大家介紹，很多年輕人熱愛的拉麵豚王。

豚王首間店於 2010 年於中環創立，雖然它是一間香港人開設的日式拉麵店，在香港以外亦無任何分店，但店主希望為香港人提供最正宗、最傳統的日本博多豚骨拉麵給食客，專誠從日本請來正宗拉麵師傅全程監督水質、食材及湯底製作等等。

日本字「豚」即是我們常吃的豬，豚王的招牌拉麵當然是博多的豬骨拉麵，湯底是整間店的靈魂。他們以日本古法炮製，以剛柔並重的方法長時間釀製豬骨湯底，湯底雖以多種材料熬製十多個小時而成，但他們以最頂級的食材製作，湯底味道很清甜，不會太膩，但重點推介是他們獨創的黑王拉麵。



黑王的湯底是以豬骨湯加上秘製的香油製作而成，而香油是從秘傳的日本傳統黑醬油製作而成，配合當日新鮮蔬菜，味道十分獨特且香濃，拉麵口感彈牙。如你喜歡吃香口的拉麵，可以品嚐他們的赤王，豬骨湯底配以日本製的熟成味噌及精選香料製成。赤王裡的秘製醬汁以麻油及香辣醬油製作，令湯的味噌味道更有層次感，亦是很多食客的最愛。

豚王
地址：銅鑼灣登龍街 40 號地下
電話：2893 3190