



文：王正亮

苦樂本同源

與中大中醫學院教授飯敘的互動中，有學者提問姓名果真會影響際遇嗎？有什麼基理？

我答：「姓名會影響腦迴的不同區域腦活動情況，不同腦區的活躍度，會有不同的取舍，自然有不同的選擇。選擇不同，結果怎會一樣呢？」

所以，成功與否，最重要是自我的觀念如何想，如何認為！

至於姓名的需要也是後天的必要，在現代文明的社會裏，不像遠古時簡單，不太需要太多人互動或者財產的確立，認識家人即可。不像現今的文明世界，功能複雜，沒有姓名，誇張一點來說根本無法生存，太多事情要確立，出生誰是父母就確立，讀書考核成績要確立，結婚要確立，置業要確立等。

然而，此等確立是無分國籍的，就算西方人也受此法則所支配，所以姓名的需要不是選項而是必須。當然，姓名遠比你像重要，姓名會通過影響你的腦區，而出現不同的行事、價值觀的取舍。

現舉一例，美國一撐竿跳的女運動員，Allison Stokke(艾莉森·史托珂)，翻譯姓名五行為己土庚金。對於大部分人，能一天成名，是多麼的求之不得的天大喜訊，然她2007年只因為一張撐竿放在右肩的照片，紅爆。一相成名後，被譽為最美運動員，卻非常困擾，所以快樂否不在於你有多富裕，或多有名，而是你追逐什麼質素的快樂。有人追逐短樂，如購物，購物再購物，甚至變成購物狂，當物慾所帶來的快樂一次比一次低的時候，又或一次比一次短暫的時候，不是越買越多，就是越買越貴。當失控一刻來臨，有人若介紹吸毒、酗酒、嫖妓，必然成癮。因為無物質能帶給我們長久的快樂，無經過努力而得到的快樂，不會綿長，轉眼即逝。

因為思想帶動行為，而行為為引發我們的內分泌。由物慾所引發的荷爾蒙就是多巴胺，五行性質就是丙火剋庚金。通過刻苦努力而引發的快樂就是腦內啡，那就是火生土的五行。所以，所有醫生都建議我們日常生活裏，皆需要適當的運動，尤其是可以做帶氧運動就更好。鍛煉後得到的成功感和快樂相對會正向和長久很多。

當己土生庚金的Allison的庚金發揮極度進取的行事作風時，她腦內亦希望得到快樂機制的獎賞。由於沒有受丙火所剋，但庚金反而受己土所生，己土代表刻苦耐勞。毫無疑問，她只認可一定要通過努力鍛煉而得到的快樂，才是她認為真的成就感的快樂！

運動員：Allison Stokke

姓名五行：己 庚 外人(傷)
流年：2007年 丁 沖剋
壬甲 努力(官)

正當壬丁見甲木局，有水的滋養及丁火的理想目標，自然會自強不息。可惜，自己姓名位於外卦庚金，代表陌生人會沖剋甲木，一切努力便白費了，更傷害了甲木所代表的情感。加上，2007年，她的八字己巳年，丁卯月，辛巳日，運至丁的時限，丁殺為專技，會剋日元的辛金（即我），於是她內心辛金的實用主義會令她覺得只是虛名，無實質的作用，反而有像被噪音騷擾的煩躁。

八字五行：

年 月 日
(我的價值觀) 辛(殺) 丁 己 2007年運至這時區
巳 卯 巳
丙戊庚 乙 丙戊庚

由此可見，快樂從來只建立在符合自己價值觀的行事風格與思維模式上。

萬願寺甜椒，是一種營養豐富的蔬菜。它的體型較大、果肉厚實，外表呈青色。雖然名字中有「辣椒」，但它幾乎沒有辣味，反而帶有淡淡的甜香，是夏天特別受歡迎的食材。適量食用不僅清爽可口，更能增強免疫系統，支持心臟與骨骼健康，並促進消化系統正常運作。今期，我們用萬願寺甜椒，為大家做三款養生菜式，促進健康飲食。

●文、攝：小松本太太

不辣的萬願寺甜椒

適量食用強免疫力

這種甜椒富含多種維生素與礦物質，具備12種養生功效，堪稱蔬菜中的營養寶庫。其所含的維生素A有助於維持視力，促進免疫系統的運作，以及保護皮膚與黏膜健康；維生素B群則在能量代謝中扮演關鍵角色，同時支持神經系統與細胞功能；而維生素C與維生素E則作為強效抗氧化劑，能提升免疫力、促進傷口癒合並保護心血管系統。

萬願寺甜椒亦富含維生素K，有助於血液凝固及強化骨骼。對孕婦而言，其中的葉酸至關重要，可促進胎兒健康發育，減少某些先天性缺陷的風險。其他營養素如泛酸與煙酸則有助於脂肪酸代謝、心臟健康與神經系統支持。此外，鈉能調節體液平衡並維持正常血壓，鈣對骨骼、牙齒以及神經傳導至關重要，鎂則有助於多項生化反應，支持肌肉與能量生成。

值得一提的是，萬願寺甜椒的食物纖維含量是一般青椒的1.5倍，能有效促進腸道健康、幫助血糖與膽固醇控制。其所含的β-胡蘿蔔素不但具抗氧化作用，亦可轉化為維生素A，進一步維持視力與免疫力。



萬願寺甜椒皮蛋拌麵

材 料

萬願寺甜椒80克、皮蛋1隻、素麵100克、麻油1湯匙、白醬油1湯匙、糖少許(隨意)

製 法

1. 將萬願寺甜椒洗淨、瀝乾、去蒂、縱切、去籽，再切成碎備用；
2. 將皮蛋去殼，以切蛋器切碎，備用；
3. 燒沸水一鍋，將素麵放入焯煮約一分鐘至軟，撈出放入冰水內降溫，素麵冷卻後撈出瀝乾，盛盤備用；
4. 麻油注入鑊內，放入切碎萬願寺甜椒，大火爆炒至熟軟，加入切碎皮蛋，下白醬油拌炒均勻，隨意灑上糖拌勻後取出鋪在素麵上即成。



利陳醋隨意

製 法

1. 將萬願寺甜椒洗淨、瀝乾、去蒂、縱切、去籽備用；
2. 將山藥洗淨、去皮，以蔬菜板磨成山藥蓉，釀入萬願寺甜椒內、抹平；
3. 在山藥蓉上灑上芝士碎、黑胡椒碎及鹽；
4. 將灑妥芝士碎及調味的萬願寺甜椒置在焗盆上，放入多士焗爐烤8至10分鐘至中心溫度75度以上取出，隨喜好以橄欖油及意大利陳醋拌食，即成。



赤味噌炒萬願寺甜椒

材 料

萬願寺甜椒100克、茄子100克、油揚150克、油1茶匙、赤味噌1湯匙、味醂1湯匙

製 法

1. 將萬願寺甜椒洗淨、瀝乾、去蒂、切成滾刀塊、去籽，備用；
2. 將茄子洗淨、瀝乾、去蒂、切成滾刀塊，備用；
3. 油揚用水沖去表面油分，輕輕擠出水分，將油揚切成約1吋闊小件，於每小件油揚中央鏢開約2/3，將油揚短的一端穿過鏢開位置置成扭麻花狀，備用；
4. 將扭麻花狀油揚放入鑊中，烘至水分蒸發及有微焦時，加入切妥的萬願寺甜椒及茄子拌勻；
5. 在鑊中撥出一角，加入赤味噌及油慢慢推開至混和後，將所有材料拌勻，加入味醂，蓋上鑊蓋煮至材料熟軟即成。

芝士烤萬願寺甜椒

材 料

萬願寺甜椒60克、山藥100克、芝士碎40克、黑胡椒碎少許、鹽少許、橄欖油及意大利陳醋隨意



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能靈視你的未來，擅長各類型西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤——「BT9型格」，親授之學生遍布世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

冥想打坐好養生

近年潮流興起養生保健，講求身心靈的健康與快樂成長，的確有助於提升與改善身體機能。而打坐冥想亦逐漸成為都市人減壓的新興保健方法，有效幫助放鬆心神，舒緩緊張情緒。

- 一、隨意法：意念呼吸自然出入，心意相依，意氣相隨，不加干涉，叫隨意。
- 二、數息法：默念呼吸次數，從一到十到一百，數起「吸」，放者「呼」。
- 三、聽息法：兩耳靜聽自己的呼吸聲，排除雜念。
- 四、觀息法：如觀人一樣，去觀察、體會自己的呼吸。
- 五、止息法：

- 通過以上任何一種方法的練習，久練純熟，形成一種柔、緩、細、長、綿密的呼吸。呼吸細若游絲，若有若無。稱止息。
- 六、禪語入定法：(默念數遍) 體會聯想：「獨坐小溪任水流」或「大自然生態」的意境。
- 七、鬆靜入定法：吸氣時默念「靜」字，呼氣時默念「鬆」字。
- 八、觀心自靜法：用自己的心去觀看、體察、分析自己的思緒雜念，任雜念思緒流行，不加干涉，不久就會自歸為靜。



打坐冥想有效幫助放鬆心神。

懷念孔美琪



梁冬陽醫生

日前，2000年曾獲選香港十大傑出青年的孔美琪博士因病離世，我失去了一個30多年的好朋友，我的心久久不能平靜……

相識30多年，我們年齡相近，成為摯友。她樂觀開朗的性格，深深地影響着我，我們無話不說，經常分享彼此的喜與樂。她對香港幼兒教育的貢獻卓越，無可匹敵。我還記得她說如果小朋友學寫字寫得歪歪扭扭，你要用欣賞的眼光去看，要讚賞，不要用擦膠幫他擦掉，因為小朋友學寫字很不容易，每個小朋友都是獨特的，要讚賞他們，讓他們在開心的環境下學習。

她待人總是關懷備至、細心周到。例如，我曾有幸被邀請參加她新創的學校開幕禮，觀賞學生們的演出，參觀她引以為傲的新校舍。校舍內有高年級和低年級的圖書館，以及餐室，相信孩子們在這樣舒適的環境中讀書一定會好開心、享受校園生活。

事實證明，今年她的學生在IB考試中取得了優秀成績，誕多名狀元。這無疑是送給維多利亞教育機構

金禧紀念最珍貴的禮物。我的孩子們有幸在此就讀，獲得孔校長與丁校長的悉心教導，在愉快的環境中學習兩文三語，擁有一個快樂而充實的童年。

丁校長和孔校長對人非常關心，有一位老師患上乳癌，他們支付她的治療費用，經常去探望，還出錢為所有的女教師做身體檢查，希望可以病向淺中醫。

我曾被孔校長提名參加2002年傑青選舉，她對傑青的工作十分支持，雖然她兼有很多公職，十分繁忙，但總是在傑青的活動中看見她的笑臉。在我擔任主席期間幾乎每一個活動她都參加，她說要支持我。她還親自帶香港各界婦女協進會半邊天的女青年去參加聯合國的會議，令她們有這麼難得的體驗，開闊她們的國際視野。

幾十年來，她總是這樣忘我地工作，也正因為是這樣而忽略了自己的健康，在我心中總是浮現她那帶着燦爛笑容的孩子臉和她在幼兒青年教育方面的豐功偉績，安息吧！無論在世上或天上，我們都會繼續做好朋友，直到永遠。