



編者在此欄披露患上鼻咽癌後，到本

◆ 陳炳麟 月18日已有6年了，但仍經常收到不斷的關懷問候，實在令人感激涕零；在此借此機會，謹向認識的、忘記的及不認識的朋友，致深切謝意與歉意。

治療前筆者的容貌確與現在有所轉變，首先頭髮脫落較前快，尤以前額為甚，髮線向後退移；面部皮膚迅速收縮及變得更為鬆弛、繩紋湧現，而且眼神失去光彩而無神，確令人感到「老而殘」，深覺疾患擾繆著筆者不放。每當筆者往覆診時，太太定會陪伴在側；而在旁的病友多會對她說：「你爸爸患上的是否癌症？」當我聽到後，當然不會感到忿怒，反之大笑起來，因為我可有此與我年紀相若的「老女兒」。誠然，我的樣貌太

殘了。還幸，雖然還有2至3磅未可追及與病前的重量，筆者手腳依然靈活，行動迅速。

在這6年來，筆者在間中會收到一些不認識的讀者及朋友送來一些藥物及補身食品，可惜全遭我婉拒退回；原因是作為服務社會的工作者，筆者

## 未能問好 仰請體諒

是不可以私收任何餽贈物品；筆者自病後，至今亦未有進食任何補品，每日依然是粗飲淡飯三餐。

不斷亦收到一些問候信件及問候咭、防癌書籍、健康飲食及食療資料，一些運動健身指南、光碟、勵志金句，以及有關宗教書籍等等豐富多姿的物品，每次收到時，無不令筆

者動容。內心定會教筆者應要努力工作，以答謝大家默然不語的關愛。因為當中的賜贈者，多是以無名氏之名寄來的。

最令筆者感到驚喜的是，筆者經常在街上、巴士及地鐵車廂內，都有很多不認識的朋友向我問候或點頭；亦有巴士

司機遠遠看見筆者時，也停在站前等候筆者上車，還叫「陳先生，不用急，慢慢上車。」而有的士司機也停在路上，讓我橫過馬路，隨後也叫著：「陳

先生，祝你身體健康。」此實在令人慚愧，因為筆者不能回憶起他們的名字，而他們多回應說：「只要你健康，忘記我不是問題。」

在此，筆者在此謹致深切歉意，雖然癌患後遺症不少，令筆者不適，亦不足以委罪於此；唯有只會說，筆者因事務太忙，記憶稍遜，未能向大家問好，實在抱歉，仰請體諒。

金原意由敬老改為養老，變為「迷你綜援」；敬老的表達在政府心中是毋需投資分毫，推動社會各界及私營機構為長者提供各種優惠。

於特首宣佈生果金要執行資產審查的十天內，社會反對聲音不絕，抗議不停，前安老事務委員會主席譚耀宗在立

報告公布以來，民情反應明顯。在此，筆者在此謹致深切歉意，雖然癌患後遺症不少，令筆者不適，亦不足以委罪於此；唯有只會說，筆者因事務太忙，記憶稍遜，未能向大家問好，實在抱歉，仰請體諒。

## 生果金 十天

## 風雪



## 朱立

### 的快樂逍遙



• 永遠將快樂顯現在臉上的朱立教授。

大學，並考進研究所。因為家貧，他從未奢望過要出國；後來經哥倫比亞大學新聞系講座教授貝克鼓勵，報讀南伊利諾大學並獲全額獎學金。不過，到了美國，還得長期節衣縮食。「我大學畢業時薪資只有二十美金，但當時一張單程機票卻要二百五十元美金。」

在人生交叉點上，他於1975年選擇來港作育英才。春風化雨三十載，桃李滿門。「我來中文大學的時候，中大差不多還是一片荒山，建築物少，設備少，學生少，老師也不多，當時中大還在草創時期，做開荒牛固然辛苦，卻給予我很大的發揮空間與樂趣。」

他任職浸大傳理學院院長近八年，卻選擇在2002年事業頂峰時放棄院長一職，退下火線專心教學。朱立不諱言，現在能夠真正的教學，是最快樂的時候。「我從不享受權力，

也沒有權力慾望，做院長時，無論怎樣公平，總會得罪人，少不免有煩惱，教書相對比較單純、開心。」

雖然今天的他在學術界舉足輕重，但吃的穿的都比普通人更普通，活得逍遙豁達。「快樂是做自己想做的事，卻不會讓別人不快樂。在傳播學來說，人是社會的動物，若不是生活在孤島，便要與人溝通。」說穿了，便是「獨樂樂不如眾樂樂」的快樂道理。

**健**康源於大家有著防病治病實踐的能力，有著健康的飲食習慣，提防「病從口入」，正是長者晚年保衛健康的至佳行動。

不做「隱蔽」長者，繼續有著活躍的社交生活，能令長者有健康的生活，是肯定的事，故與親友戚屬出外進膳聚舊是間常事；可惜，坊間食肆多以美食包裝，而以多鹹、多糖、多油及多肉以供老饕大快朵頤。長者如何可吃得既有營養，而又健康呢？正如你選取以下美味食物時：「瘦腩米，加碟油菜走油，蠔油另上，凍奶茶少甜，唔該！」那麼安心兼開心呢！

其實長者要吃得健康一點是完全沒有麻煩的；因為衛生署在去年八月成功展開了「有『營』食肆」運動先導計劃，令食肆設

這些菜式不單色、香、味俱存，更盡用新鮮合時的食材。在大師傅精心細煮下，一道道無添加味精、不肥膩的清新菜式定必令長



◆ 霍金遜

計超過500多款清新有益的「有『營』菜式」。

長者外出吃飯只要認着有『營』食肆這個金漆招牌，便可於全港超過300多間地道食府品嚐高質素的健康「有『營』菜式」。

者食指大動。無論你要一碗窩心的粥麵，一客地道茶餐，還是大酒店的小菜，「有『營』食肆」都樂意為你煮出，滿足你味覺享受之餘，還對你身體有益。

查參與的「有『營』食肆」

乃參考香港衛生署的指引，提供「蔬果之選」或「三少之選」（即少油、鹽、糖）菜式。到底那一家餐廳已為你準備好？長者可瀏覽「有『營』食肆」專題網站 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk> 尋找你喜愛的餐廳！

