



相 信很多讀者均知道編者原定今年9月退休。但因尚未完成新同工的交接工作，筆者將會再續約三個月，至本年12月底，剛巧完成自1977年一月加入聖雅各福群會第34年才退休。

在這34年來，筆者最初乃從事事務助理工作，至1981年才開始負責《松柏之聲》的編務至今。感謝大家的支持與容讓，於編輯《松柏之聲》期間，體驗積極進取的長者如何打造豐盛晚年；當年我還有幸開拓未為社福機構推行的退休人士教育及宣傳的工作，繼續為社會服務創新天。

接手改革《松柏之聲》的內容後，面對人口老化的問題，在竭力向讀者提供資訊之餘，深深感到資助福利服務的不足，

也知單憑報導與呼籲，作用有限，因而開始逐漸發動關懷力量，嚐試推行創新的事工：如1977年推行的義工探訪服務，1980年代初期的法律講座；1990年代的老人家居維修服務、電器贈長者、殯儀殮葬教育、平安鐘呼援服務（因欠財力支持，筆者另行在外與鄭經翰等人創辦長者安居服務協會，以推行這項服務）；

該退而不退

2000年後，將公關及市場推廣手法帶入社福界中；筆者於癌症受到控制後，更集合大家的關懷力量，分別協助推出食物銀行外，更創辦社福界的第一間藥房，以Health Bank的20多種創新事工，向貧病人士伸出援手，以及推行「醫藥同療」的實務，倡導藥劑工作的社區化。

筆者在以上事工上，

可說是予人有「蛇吞象」感覺，全賴社會各行業人士，包括社福界、商業、醫護藥業界、文化界、傳播與新聞界、維修及建造界、各業退休人士的協力，方可維持全港性的事工。參與者人數眾多、人脈關係複雜、溝通與處理技巧多端，令人一時難以熟悉與適應。接任的同工在某程度上來說，需要時間摸索，而且除了組織這些事工，還須負責招募、推廣、籌款、洽談、尋找商機從事有收

益的工作。因此編者的工作，將有三位同工接手，分別負責社區安老服務、Health Bank、《松柏之聲》編務與公關宣傳等。深信他們正式接任後，集結他們三人的智慧，定會加強編者的弱項，大大改進現有服務，還會創出更多新猷，作出更豐富多姿的「到

頭一廣為人識，是蘇軾懷念在遠方的弟弟而寫的。他和弟弟蘇轍的感情非常好，既是好兄弟，又是好朋友。兄弟兩雖然因為做官經年不在一起，卻書

達不一定是厚禮豐饌，所需而是一份愛護、尊重之心，是從長輩的好處出發。如何既尊重又從長輩的好處出發呢？就以中秋節慶為例，多吃月餅眾所周知不利健康

健康吃月餅：
1. 一般成年人每

好安排！

短評

◆岑家雄

敬意。這表

益」，就是教導大家適量進食月餅，既應節又重健康。把她的提醒借來跟大家分享，讓大家都個既有節慶，又有健康的「中庸」中秋。

2. 肥胖及患有心血管病、高血壓、高膽固醇、糖尿病等慢性病人，每天不應吃多於八分之一個傳統月餅、

3. 月餅只作小食淺嚐，不宜代替正餐及多吃、

4. 進食月餅後，最好安排時間做20-30分鐘的運動，幫助消耗多餘熱量，並減少進食其他高脂肪和高糖份的食物。

節慶似是古老生活所重親，而「有營」習慣像是潮流的注目，若能兩者兼得則生活既趣且康，那就是對長者又存敬意，又向好處的好安排！

「明月幾時有，把酒問青天？不知天上宮闕，今夕是何年。我欲乘風歸去，唯恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。起舞弄清影，何似在人間。轉朱閣，低綺戶。照無眠。不應有恨，何事長向別時圓？人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。」

信往來頻密，彼此間亦特別掛念，愛護。其實中華傳統文化一直強調家人間的緊密關係，尤其在佳節更見思親。此外，我們也十分重視長幼尊卑之禮儀。所以，每當節日時都會向長輩表達愛意、

康，少吃為妙，但長輩卻可能會覺得未吃月餅不曾過中秋！若我們只著重健康角度出發而嚴禁吃月餅，或會做成長輩心靈失落。但若大開門禁又會做成膽固醇超標，影響健康。近日有營養師推動「開餅有

天不應吃多於四分之一個傳統月餅、

坐在快餐店邊喝茶邊觀看人生百態；可以是完成一件小事；更可以是幫助別人。還記得有個曾經差點被趕出校的學生，後來改過自新，在高級程度會考取三科A的成績，他後來跟我說的一句「謝謝」，是你送我十卡鑽石也無法比的快樂。



到處傳播快樂的趙榮德



人物掃描

◆鄧明儀

趙榮德，生於五十年代，是喇沙苦學成才的好例子，現任喇沙中學副校長、香港輔導教師協會主席，在教育界三十多年，連綿不斷的發功，讓他最感快樂。

我成長於深水埗貧民窟，那個年代，人和平共存、守望相助，生活雖然貧苦，但卻很快樂。我們五兄弟姊妹最大的娛樂，就是幫父母穿塑膠花、做家頭細務、挑水上樓、排隊買巴士月票等等，每天的目標，就是做完一切工作後，便可在夜深人靜時做功課。工作是我們的正職，讀書才是副業。

快樂源自簡單的滿足

有時為了省錢不坐巴士，於是要大清早起床走路，便要精神抖擻、積極求存。由家裡走到學校需時四十五分鐘，途中有很多引誘，最大的誘惑是那間賣芋角的小吃店，香噴噴的芋角，每隻賣兩毫子，我每天的零用錢卻只有兩毫子，午餐僅足夠食一個牛肉飽，餘下來的不多，要儲足一星期才可以買一個芋角，所以一隻芋角當時對於我來說，是很珍貴的東西。

所以你現在若問我：甚麼是快樂？我的答案非常是

便很快樂了。因此，自從我出來工作賺錢至今，每次上茶樓要做的第一件事，便是先叫一碟芋角，無論是哪間茶樓哪種味道的芋角，我都覺得很好吃，也吃得很開心。

現在的孩子都是家中的天之驕子，你今天給他買Adidas，明天他要買Nike；家裡有電視、電腦、遊戲機，天天新款，日日不同；還有菲傭、印傭，茶來張手，飯來張口，甚至綁鞋帶也有工人代勞。你給他一隻芋角，他怎會覺得開心？怎會笑？怎會滿足？

最近學校有個年年獲獎

簡單：就是你請我吃一隻芋角，我

快樂對我來說，有很多層次：可以是簡單

為糖尿病病人提供藥物的優惠

目前本港有逾70萬名糖尿病人，當中每年有逾千名糖

尿病人因病情控制不佳而飽受併發症折磨，其中包括截肢、腎衰竭、視力及心血管病變等。

治理糖尿病除有口服藥物外，對一些患者而言，若能及早介入注射有關胰島素，亦是有助保護胰臟功能，有效地管理血糖減低併發症的發生。

為能令糖尿病病人及早控制病情，更有效地選用適切的藥物療程，聖雅各福群會之「惠澤社區藥房」為減輕低收入病者的經濟負擔，以助他們可預防

併發症的出現，特推出「藥物資助計劃」，有經濟壓力的病人經社工審批後，只消帶同醫管局發出的藥物處方，前往「惠澤社區藥房」以優惠價購買該會出售的有關藥物。

在糖尿病藥物方面，該會除現設有「糖尿愛心針藥計劃」，於本年內設有為65歲以上長者免費提供3年的「理糖適針藥療程」，以及其他患者可獲減\$100折扣優惠外；病人更可以低於市價優惠購買，如「愛妥

糖」、「保康健」等新一代口服藥物，以助紓減治療糖尿病帶來的負擔。

糖尿病已成為香港首三位的慢性疾病，更是本港十大致命疾病之一，避免病情惡化，病者該盡早介入適當的藥物治療；既然，患者要長期控制糖尿病病情，肯定是其終生要努力的課程，方能可確保有一個優質的療病生活質素，為免因購買以上糖尿病藥物帶來的經濟壓力而影響到生活，需要購買及服食以上藥物的患者，可致電該會2831-3289查詢優惠詳情。

