

由於疫情來得快和猛烈，家人之間彼此的關心，變得異常緊張和擔心。媽，怎麼說了一次又一次，還是沒有入屋先洗手?! 街上是高危地方，別把載滿餸菜的環保袋放在乾淨的桌面上! 外面細菌多，減少外出的次數，多留在家吧! 為何仍有天天上茶樓……不知道大家的家庭有沒有出

這段日子，家家戶戶都在攪衛生，1:100 漂白水及 1:10 漂白水適用於不同情況及位置，從前用的濕紙巾跟現時常用有消毒作用的濕紙巾又不同; 此外，還有外出用餐的新規矩等等。一般來說，市民大多會盡量保持社交距離，巴士上如人數不多，大家盡量坐開一點，也避免在升降機較擠迫的地方交談。

是疫情稍稍緩和之時，然而，專家已提醒市民大眾，預計下一波在秋冬季出現。

逆境中學習保持身心平衡，要記住，我們是一起抗疫，還有《松柏之聲》陪着你，你並不是孤單的! 最後，近月不少讀者跟我們反應疫情嚴重影響了郵遞服務，特別是一些重災區，在此多謝大家的忍耐。此外，再次提醒大家，用耐心等待中心重新開放才索取本報，請即來電 2831 3215 登記便可。

專家說這是一場持久戰，在逆境中學習保持身心平衡，要記住，我們是一起抗疫，還有《松柏之聲》陪着你，你並不是孤單的! 最後，近月不少讀者跟我們反應疫情嚴重影響了郵遞服務，特別是一些重災區，在此多謝大家的忍耐。此外，再次提醒大家，用耐心等待中心重新開放才索取本報，請即來電 2831 3215 登記便可。

現上述的情況? 我們每個人都應該對疫情有理性的認識，包括疾病的特徵及正確防禦方法，這些從電視、電台、報章及《松柏之聲》也可以獲得，這可說是市民應有的責任。同時，亦要了解到疫情給各人都帶來很大的壓力，仍要外出工作的，怕帶細菌回家，影響家中老少或長期病患者。這個疫情下不單是攪環境衛生，原來更重要的，是攪心理的衛生，這方面在本報不同的專欄中亦有所分享，大家要多多留意。



編者的話
謝文慧

當之際，正

身心都要衛生



短評
關銳煊

大數據對長者的意義

在社會公共政策釐定上，我們常常會看到特區政府(由特首至局長們)很喜歡用大數據去為其政策解畫。在政府而言，這就是科學化、合理化、邏輯化、系統化及組織化了! 故此廣大市民應該深信不疑，全力支持，不計成本效益啊! 但在社會福利層面上，尤其是長者安老福利政策上，單單數字不離口是很難讓長者們接受及信服的。因為長年累月的生涯煎熬下，長者大都是現實派呢!

例如全世界人口總數有 7 億人口，為了較容易讓長者們理解，我們把 7 億人口當作 100 名計算的話，其所佔之百分比便易明瞭了。

1. 在地域分佈上，11% 在歐洲; 5% 在北美洲; 9% 在南美洲; 15% 在非洲; 60% 在亞洲。
2. 在居住上，49% 在鄉間; 51% 在城市。
3. 在語言上，12% 說中文; 5% 說西班牙文; 5% 說英文; 3% 說阿拉伯文; 3% 說印度文; 3% 說孟加拉文; 3% 說葡萄牙文; 2% 說俄文; 2% 說日文; 62% 說自身的語言。
4. 在居所上，77% 擁有自住房子; 23% 無家可歸。
5. 在營養上，21% 過度豐盛; 63% 可食飽; 15% 營養不良; 1% 在最後一餐後便身亡。
6. 有 48% 人口每日生活費少於 \$2 美金。
7. 有 87% 有乾淨食水飲用; 13% 只飲用受污染水源。
8. 有 75% 有手機; 25% 沒有。
9. 有 30% 有網絡連繫; 70% 沒有。
10. 在教育上，7% 有接受大學教育; 93% 沒有。
11. 有 83% 識字; 17% 是文盲。

12. 在宗教上，33% 是基督徒; 22% 是回教; 14% 是印度教; 7% 是佛教; 12% 其他信仰; 12% 沒有信仰。

13. 在壽命上，26% 存活不到 14 歲; 66% 在 15-64 歲間死亡; 8% 存活超過 65 歲。

大家試想像一下，若你擁有自己住所; 飲食無憂; 有手提電話; 有網絡上; 大學畢業; 那麼你還可以抱怨什麼呢? 但問題在於並非每一位長者都那麼幸福的。故此筆者屢次勸喻老友記們要培養正面的精神健康(心理健康)去面對餘年，而高官們正值壯年，當然會觀點不一樣啦! 例如現在疫情嚴峻，死亡率以長者佔多數，防疫支出亦屢創新高，長者們坐困愁城(院內/家中)而情緒不安比比皆是。但我們要有疫境思維:

1. 不埋怨不能外遊，只感恩往昔的世界遊歷。
 2. 不埋怨天天在家，只感恩不是在醫院。
 3. 不埋怨不能晚聚，只感恩糧食充裕烹調樂。
 4. 不埋怨天熱口罩焗，只感恩貨源充足價錢廉。
 5. 不埋怨疫苗未投產，只感恩醫護工不停。
 6. 不埋怨確診波浪湧，只感恩遠比外地真確。
 7. 不埋怨生命無常，只感恩我主在心中坐着為皇。
 8. 不埋怨孤單寂寞，只感恩我主伴我行。
 9. 不埋怨天災人禍，只感恩我主掌控一切。
- 各位老友記，學懂感恩才會開心。不要執着及沉迷於數字上面，多思考數據背後所代表的一張張老友記面孔，做實事，要貼地! 祝福大家身體健康，主恩常在!

否太遲起步? 他說得肉緊:「無話太遲，只要動手做就不遲了! 成敗不足以論英雄，我不想住進院舍才後悔以前為什麼不做。」徐太說丈夫向來做事堅持，她也是認為有意義的事便動手做，所以一直支持。

今年的新冠狀病毒對餐廳的收入影響很大，負責管數的徐太嘆氣:「只剩兩、三成生意，開業以來，算是大蝕，租金實在太貴，近月真的筋疲力盡。」然而在徐師傅眼中，讓更多人認識了天貝已算達標完

成。對於未來，他仍然雄心壯志，「最大的希望是壯大和承傳天貝飲食文化，可以成立生產線就最好，因為機器生產可降低成本，造出便宜又好味的美食，造福生物。」

邁向八十的徐師傅仍努力探索不同的資金來源，包括申請創新科技局的再工業化資助計劃，甚至搞眾籌(即群眾集資)。創業及夢想不是年青人的專利，徐師傅對素食文化的熱忱，令人衷心敬佩和支持。

七旬廚師堅持創業 推動素食文化



人物掃描
瑞光

天貝(Tempeh)是印尼傳統的食品，經大豆發酵而成，其蛋白質是豆漿的十倍，當中的異黃酮有抗氧化和預防骨質疏鬆的作用; 加上含有豐富維他命、低卡路里，被美國大豆協會稱為「超級英雄」，在歐美素食界非常流行。



● 疫情下經營困難，徐師傅和太太二人仍守着「天之樂素食」。

出身草根 盼推廣好味素食

徐鏡昭師傅在 1981 年移民到關島，在當地認識到天貝，曾經開過兩間餐廳，其中一間是當地聞名的素食餐廳。在關島工作 18 年後，徐生及太太回流到香港，後來又隻身到芝加哥哥半島酒店工作，以及到新加坡和內地開素食餐廳。

徐師傅自言窮人出身，「十四歲時獨自來港，當時什麼也沒有，手中只有十元。」來港後，開始到士多、工廠和餐廳工作養活自己，26 歲時才正式入行做廚。因此，他希望向中下層推廣天貝，「現時的飲食文化並不健康，肉食便宜，草根吃不起素食。天貝便宜又健康好味，作為廚師，為什麼我不好好推廣?」他又關注全球議題，「一斤黃豆經發酵後，可變成兩斤糧食，真的可以解決糧食危機，而且可以保護環境，你想想養一隻牛要多少能源。」

「成敗不足以論英雄」

女兒建議他開間小工廠，他卻在中環開設外賣餐廳，原因是可以直接了解食客的反應，附近打工仔和外籍人士都來幫襯。77 歲再創業，會

愛協推寵物食品補助計劃 讓愛不再分離



關懷社區
香港愛護動物協會

當面對困境而感到疲憊不堪時，寵物總能引領寵主尋回笑容。在疫情肆虐之時，長期保持社交距離難免令人倍感孤獨，而寵物的陪伴則成為寵主最大的安慰。在年長寵主的心目中，不少年長寵主會將寵物視如親生骨肉，猶如親兒女一般疼愛。寵物不但能成為長者心靈上的依偎和精神的寄託，亦為長者的晚年生活添上色彩和

活力。我們實在難以想像當寵主被迫要與牠們離別時，內心是經歷了多少掙扎和煎熬。

今年一月至七月，協會共接獲 136 隻棄養貓及狗隻，當中 9 個主人表示，因經濟問題而棄養動物。無論對寵主，或是寵物，離別的傷痛都並非能於剎那間消散的。被遺棄的寵物會出現焦慮、緊張、抑鬱等負面情緒，不但茶飯不思，更會不停四處張望，等待主人接自己回

家。如果你曾看過被遺棄的動物變得多麼迷茫和不安，你將永遠不會願意丟下牠們不顧。

我們不忍看到更多寵主和寵物被逼分離的景況，因此協會推出「新冠肺炎疫情寵物食品補助計劃」，期望提供適時援助，減輕寵主們部分的經濟負擔。計劃由香港賽馬會的「新冠肺炎緊急援助基金」資助。協會將視乎每個個案的評估、市民對是項計劃的需求，以及計劃

的物資供應，向每個成功申請的個人或家庭，提供最多可供四隻動物(狗隻及/或貓隻)使用兩個月的食物及寵物衛生用品。

此計劃歡迎因新冠肺炎疫情影响而面對經濟困難，例如失業或收入減少的貓狗主人申請。另外，現時已領取綜合社會保障援助(「綜援」)計劃的人士，或飼養貓隻或狗隻的獨居長者也歡迎申請。合資格的申

請者或轉介社工由即日起至 12 月 20 日，致電 2802 0501 查詢。因援助物資有限，協會將按照先到先得的原則，向申請者提供援助。



● 無論歲月多艱辛，讓我們與愛寵一起走過。