



編者的話

◆ 謝文慧

珍惜每次的相遇

因應疫情關係，《松柏之聲》由今年2月起暫停了安排義工到中心協助摺報紙及入信封的工作，直至今次在準備11月號的報紙，正好是疫情緩和之時，經商議後我們決定恢復有關義務工作。

同事特別地安排了較寬敞的場地，有較大的空間可將義工分開工作（除了兩夫妻之外），以確保他們之間有足夠的社交距離。檯椅不時消毒之餘，所有義工必須配帶口罩，場地亦準備了消毒用品，希望在足夠的措施下，讓他們可以安心地做義工。

之前只能透過電話的慰問，今天總算可以重見義工們，看見他們別來無恙，那就最安心了！相信大家已習慣了疫情的生活節奏，在可以的情況下，在遵守防疫的規則下再次活躍起來，全人類在這次前所未有的事件中，應該更體會到「珍惜眼前人」這句說話。不論是你的晨運友、飯腳、在社區中心的老友和街坊等等，嘗試珍惜每一次的偶遇，主動發出關懷，令彼此在苦悶及危機的生活中也帶有絲絲的甜。



● 感恩再次見到一張熟悉的面孔。



◆ 德宜

50歲起

斷捨離練習

為了過得更好的

「斷捨離」，為了不要佔有太多；捨，為了不要囤積太多；離，為了建立自己和其他人事的舒適關係。」

作者山下英子，年輕時學習瑜伽，對放下執念有深入的想

法，以書籍及演講鼓勵人們在日常生活應用斷捨離。這本《50歲起，為了過得更好的斷捨離練習》初版寫於2017年。

練習，對學生哥來說絕對不陌生，但對於50歲起的你，相信會帶給你另一番意義。

作者希望讀者們有更美滿的人生下半場，提醒大家生活該從著重「量」轉為提升「質」，對於大家來說，「斷捨離」目的並非「捨棄」，而是「選擇並

找到對自己重要的東西」。

全書分為三部份，第一部

份帶大家思考斷捨離對踏入熟齡朋友的意義，包括讓大家再思

擁有與幸福的關係、簡約下讓自己有好心情、好好與煩惱絲

相處、品味當下、勿不斷思考老死問題和學習人生的「減法」

等等。第二部份提供了10個人生練習，分別從「物品」、「人際關係」、「資訊」、「害怕後悔」、「煩惱」、「對金錢不安」、「憤怒」、「對人抱持期待」、「藉口」

和「自私」多方面練習斷捨離的生活。最後部份，與大家一起預習譜寫人生終章的筆記，建立謝謝的心態，收集喜歡的人事，



以增加人生的美滿感，並讓自已看清真正重要的人生清單。山下英子認為寫下人生終章的筆記不是為了自己離開人世後依然活在世上的人，而是為了自己，讓自己的未來「過得更好」！所以，當讀者開始翻閱這本練習，思考人生的時候，也就是邁向美好人生的開始！



◆ 涂小蝶

潘冰嫦 樂善好施，福有攸歸

最近「無綫」在早上重播《真情》，歸拿督一家人已經陸續亮相，那位善良憨直的小拿督夫人蘇菲亦快將出現。太好了，我可以再在螢幕上見到我的可愛冰姐潘冰嫦。

冰姐說她跟蘇菲很相似，都是沒有機心，帶點蠢、帶點傻，常常被人佔便宜。其實她哪裡是蠢是傻？她只是善良大方，不想與人斤斤計較。她亦是大智若愚，明白吃虧是福的道理。事實上，誰人對她好或壞，她都一一自知。她更擁有一個玲瓏心肝，善解人意，令她身邊的人往往如沐春風。

可能觀眾就是喜歡這位純良嬌憨的女演員，所以冰姐在麗的電視出道不久，已經得到觀眾的喜愛，並且很快獲得多個由觀眾投票的獎項。她謙虛地說自己很幸運，有觀眾緣，我則相信是她的善心令到她得到善報。

冰姐是一名佛教徒，行善為樂。她不時做義工，亦常為身邊有需要的朋友伸出援手。一次，她知道我有一位朋友需要幫

忙，雖然她不認識那人，卻立即解囊相助。她做的善事多不勝數，卻從不掛在嘴邊。

冰姐很重情義，珍惜友情。她近年有多位非常親密的朋友都不幸逝世。在她們患病期間，冰姐經常到病榻前陪伴和照顧她們，為她們誦經。到她們離世後，她按捺着心中的傷痛，為她們妥妥貼貼地安排後事。

她的善行是有回報的，上天賜她一位非常寵她愛她的好丈夫John哥。John哥常常陪伴在冰姐身旁，與她共享人生，也為她遮風擋雨。看到他們總是有影皆雙，甜甜蜜蜜，我卻不會羨慕，因為我知道那是她自己修來的福報。

我很感謝冰姐對我這名妹妹的愛。我們總是有談不完的話，說不完的故事。我們都將心中最真心的說話告訴對方，因為我們都

信任對方。一次，我們在跑馬地吃畢午飯後，手挽手一直步行到銅鑼灣喝下午茶，繼續我們聊不完的話。當葆貞姐（梁葆貞）在港的時候，我們三人總是由中午茶聊至下午茶。我真榮幸，因為大小拿督夫人都是我的好姊妹。

這個月是冰姐的生日。我知道她不愛慶祝生日，所以我只好在此祝她福如東海，福壽康寧，福有攸歸，福澤綿綿。

● 潘冰嫦 善有善報，所以她每天都是開開心心地度過。



◆ 黃仲然

《長進課程2020-2021》上學期

香港電台第五台一直關注長者生活，製作多元的電台節目，務求為銀髮族提供最新的社區健康資訊，從而推動優質生活。其中備受歡迎的《長進課程》更鼓勵長者終身學習，充實人生下半場，每個學期均推出四個不同範疇的題材。

《長進課程2020-2021》上學期的節目逢星期一、二、四、五，晚上8時30分至9時於香港電台第五台播出，內容涵蓋多個範疇及資訊，包括：(一)《萬物有理》透過不同物理知識，了解神秘的大自然；(二)《你好藝術》介紹視覺藝術與日常生活的關聯；(三)《茶之道》細訴茶的知識與歷史；以及(四)《樂齡IT新視野》介紹科技產品及服務。

課程名稱	主持及主講導師	播放時間
萬物有理	鍾傑良	首播：星期一晚上8時30分 重播：星期六下午5時
你好藝術	周綺玲、米哈	首播：星期二晚上8時30分 重播：星期六下午5時30分
茶之道	袁翠霞	首播：星期四晚上8時30分 重播：星期日下午5時
樂齡IT新視野	侯偉新、政府資訊科技總監辦公室	首播：星期五晚上8時30分 重播：星期日下午5時30分

以上內容於香港電台第五台 (AM 783/FM 92.3 天水圍/FM 95.2 跑馬地、銅鑼灣/FM 99.4 將軍澳/FM 106.8 屯門、元朗)《長進課程》節目內播出，港台網站 (radio5.rthk.hk) 及流動程式 RTHK Mine 同步播出及提供節目重溫。本年度不提供課程書籍，市民可於網站下載教材，查詢可致電 2339 6396。

歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或 (St. James' Settlement)；並請註明捐款人姓名、讀者編號 (若有)、地址或電話，俾便致謝。