



深信多讀者只是知道編者主編

——為弱勢社群作出改善生活的行動，故必須定期向施善的社會人士、支持及關懷者作出交待，因此必須使此等服務透明化，作出每月的工作報告，以讓大家可全面掌握當中推行的進展情況、困難及需要。

我們必須知道，既然此等「慈惠服務」乃為社會無依的貧困長者而設，在

活及病魔所煎熬？此「慈惠服務」月報的內容，欄目包括：社工的話、我們需要你的捐贈、受惠者言、義工的話、捐贈者言、新服務介紹、傳媒報導、參與善行方法及施善金句等等；每期12版，目的是盡事能力，務令讀者洞識匱乏者的需要，善長施善後的「到位」效果。

此「慈惠服務」月報實可擴潤社會人士對基層者的接觸面，不但可增強大家對困頓

無依病殘者生活的認識，還可推動對他們的關懷與愛護，促進社會的互助關懷動力，共建一個和洽共融的社會。故你的索閱，瞭解筆者所負責推行的「慈惠服務」詳情，也正是有助增進社會關愛的第一步；當然，大家亦可以每月進入 www.thevoice.org.hk 瀏覽，以掌握我們另一方的慈惠服務情況。

《松柏之聲》的工作，查實本人亦負責另一月報，即《慈惠月報》的工作——一份篇幅細小，寄予捐款支持本人的工作團隊所推行的「慈惠服務」的一份月報。

筆者認為既然所負責的「慈惠服務」，包括如「家居維修服務」、「電器贈長者」計劃、「健康寶庫」（主要分三大服務項目：設有藥房以優惠價售賣醫生處方藥物、發動義務藥劑師推行各種「知藥用藥」的教育及輔導以及提供有關援助以助貧病者因療病而衍生的困難）等的營運金錢、物資（主要是電器）以及人力的來源，均來自各界善長的捐贈、支持與參與，方可助達預期服務目標

歡迎索閱「慈惠服務」月報

沒有任何當局及財團支持的苦困下，受薪員工只好默默無言地作出服務，鮮有餘力向外交待及籌募支持，故服務肯定會因缺資源而壽終，最終只會令弱勢社群更為匱乏，此亦不是我們願意看見的局面。

關心社會民生需要的你，可欲知悉在此繁華大都會的孤老、無助貧困病殘者因財困，而任由困難生

倫敦大學學院發現每天工作超過11小時者，比起標準的7至8小時，將使心臟病發作的機率增加67%；這對於那些過於勞累的上班族敲響了警鐘。就連那總給人「滋油」印象的局長也要「通波行」。

醫生說我們的心臟每天不斷跳動達十萬次以上，隨著年齡增長，血管組織自然老化而變硬和增厚，導致血液流動緩慢。此外，心臟血管有物質如膽固醇、鈣、脂肪等積聚，到某一程度，會使血管變窄，血管壁



◆岑家雄

化難以避免，但從生活上上下下預防是必要的，如戒煙戒酒、注意飲食、作息定時、控制體重，以及保持適當運動，都有助心臟血管健康。這些事情，都懂，卻知易

的盼望，但能否如願天知曉！現代人生活似以忙為樂，密密麻麻的事務，常似精力無限。其實身體是我們最忠誠的伴侶，過勞他會在你乘車、開會、甚至一煲電



大家切記要對身體的小警號務必警醒！

亦因此失去彈性而硬化起來，令血液流通不暢順，甚至出現血管堵塞，令心臟缺血壞死。

最近和長輩見面，還聽到他們對體檢的看法是：「身體狀況知嚟做乜？有病快些走！」可以少在病榻中折騰而能趕快「安息」當是不少人

視劇一時召來睡魔，送上腰酸背痛，縱食時腸胃會為你往廁所訂位！因此，我們要對身體各器官送出的小訊息著力留意，最好方法當是與其多留神溝通，從而觀微知著。除了恆常作身體年檢外，更重要的是透過簡單而有用的檢測，如量測血壓、血糖、體重、腰圍比例以



要做生命中認為值得的事

◆鄧明儀

勞思光，本名勞榮璋，沙，被譽為中國一代哲學家。畢業於國立北京大學哲



思想不受管制，活著逍遙自在

學系，先後在美國哈佛大學、普林斯頓大學從事研究工作。永遠筆挺的西裝結著煲呔，無論如何風塵僕僕，依然神態矍鑠，笑意盈盈。

自中學起，我開始關注人類文化危機的問題。因為曾經身處中日抗戰、國共戰爭，又見到馬列主義在蘇聯、中國地上建立力量戰爭，局勢動盪。由共產黨看待中國政權那年，我隻身由北京往濟南，步行數百里路到青島，遇上國民黨大撤退，隨著他們的軍艦往台灣，在台灣大學繼續完成以

前在北京大學未完的哲學課程。二十八歲到香港，三十多年在港教學。

如果把哲學所學得的，當作純粹的職業，只是個人的目的，跟大局沒有關係。我所關心的，不是這樣子，個人有甚麼大不了？哈哈……，個人大不了活一百幾十年就死掉，算是甚麼呢？反而是整個世界變成怎樣子，在此危機當兒，我們可以做些甚麼才是最重要的。人生意義，不應只在乎短暫的現象。當然，不是說個人就可以把問題全都解決，但你要獻身這個問題上，那你的存在，才有

意義嘛！至苦與至樂，都不再屬於個人，才是最高境界。

我總認為物質是不快樂的根源，在資本主義的社會下，很多人都覺得不快樂，甚至動不動便跳樓、燒炭自殺。有問題就要去克服，克服好就進步，克服不好，會變成另一種問題。看你用甚麼態度看人看自己，在生命中有值得做值得努力的地方，這就是動力。

世上是沒有解決不了的問題，而問題的解決也應該逐步而來。那管世界萬千變化，我這副老骨頭依然逍遙活著。



義務教煮素食

◆黃仲然

健康對長者來說，是至為重要。如何吃得好，是守衛我們的健康至理法門。吃素相信是一至佳走向健康的大道。

眾人皆知，吃素是可以減低我們罹患上心臟血管疾患的風險，美國加州大學柏克萊分校亦曾發表200篇研究後發現，食用大量的新鮮蔬

菜水果，幾乎總是可以降低肝癌、結腸癌、胰臟癌、胃癌、膀胱癌、子宮頸癌、卵巢癌和子宮內膜癌等癌症的風險。

吃素除有利長者的腸胃，易於消化及吸收外，吃素也是減少「殺牲」的機會，也減少因飼養食肉畜牧業而引起地球污染的問題，委實有環保的效能；唯食是長者生活的一

重要部份，如何可令素食既有色、香、味的果效，亦必須富有營養，方可有助長者維持健康及食療防病卻病的作用，方是至佳的食素方法。

一群熱心的素食支持者，為推廣及深化長者吃素的認識，特義務可往各老人中心教導長者煮食素食的方法；她們會從材料、調味料、煮食法、上碟、營養，及於不同季

節選購素材留意的竅門等，教導大家設計色香味的素食。有興趣之福利機構社工欲組織「素食班」，可電2831-3215與本刊聯絡。

