



編者的話

◆ 陳炳麟

您是否於2009年12月31日及以前已成為《松柏之聲》的讀者？那麼您定會收到我們專誠奉上的「續訂」回條了。懇請愛惜《松柏之聲》、作為「真實讀者」的您依所示，填上遺漏的資料及貼上郵票，盡速寄回此「續訂回條」。

眾所周知，《松柏之聲》在香港公益金部份補助，於缺乏當局資助的財困下，幸有賴您們的捐款扶助，才可為大家竭力；自2009年一月以來，《松柏之聲》的印刷費已累積增加約15%、封套10%、郵費12%，相信面對目前通脹日漸加劇下，我們運作的「錢路」明顯是將會極為吃力。慎用您們的捐助及時刻牢記節流的重要

性，是可讓《松柏之聲》迎合人口日益老化，在此「長者資訊沙漠」的香港，能自1976年1月出版以來，有著不可消逝服務更多長者的延續生命力。

我們定期辦理「續訂」的行動，是要避免「無」讀者的存在，而引來浪費金錢的問題，因為在現時的郵寄名單上，可能有讀者已遷居而未有通

之聲》，可於此「長者資訊的沙漠」蔓延滋生；藉是次未有回應續訂行動所騰出而來的發展空間，編者籲請您們的協助，向熱切建立豐盛晚年生活的親友戚屬作出推介，透過您們「人傳人」的口碑介紹，助我們可接觸喜歡閱讀晚年資訊的朋友，可享有《松柏之聲》此難得的長者專刊。

雖然《松柏之聲》受著拮据的困擾，我們仍是誓要竭智盡力為您們服務；故懇請愛惜《松柏之聲》的您，勿

生存有賴您的續訂

知我們或因郵寄地址錯誤等原因，令郵寄出的《松柏之聲》服務落空，致浪費您們欲「到位」的捐助，也有負一群默默無言筆耕的義工美意。

透過此「去「無」存「真」」的續訂行動，我們除要珍惜您們的捐款外，也懇請大家賜助擴大《松柏之聲》未曾可接觸的長者，參與灌溉《松柏

因欲助省卻我們的支出，而沒有參與「續訂」，那麼此反而會令我們因失去您們而停刊。有著您們「續訂」的支持，正好是陰霾中的一線陽光，賜給《松柏之聲》令人鼓舞及無限的生命力。故懇請盡速寄回已奉上的「續訂回條」，助我們跨越為大家再服務無盡的三十五年。

梁啟超先生在「論公德」一文中提出：父母之于子也，生之育之，保之教之，故為子者有報父母恩之義務。人人盡此義務，則子愈多者，父母愈順，家族愈昌；反是則為家之索矣。譬頭家有十子，或披荆出家，或博弈飲酒，雖一則求道，一則無賴，其善惡之性質迥殊，要之不顧父母之養，為名教罪人則一也。多少天下父母都不稀罕富貴生活，反過來是「養兒八十歲，長憂七十年」！這所謂「父母之養」其實是體現於關懷愛護。最近在小飯館見一

能吃下一口，大叔火上心頭的大罵「好野唔識嘆！」結帳離場。「父母之養」重點在尊重，給予尊嚴。而不是富貴的包裝，漠視的心態。朋友，特區送的6000元快速口袋，請拿

而此身將不可以一日立于天地。故報群報國之義務，有血氣者所同具也。苟放棄此責任者，無論其私德上為善人、為惡人，而皆為群與國之蝥賊。明乎此義，則凡獨善其身以自足者，實與

不孝同科。不少人有「門前雪」的觀念，對社會上「弱小」的需要置身道外。亦有不少人古道熱腸，運用工餘時間，多餘零錢去照顧「弱小」。大家須知：人者也者，善群之動物也。人而不群，禽獸奚擇。而社會民生也是緊扣的，似是別人家中事，或會漣漪及吾家。



短評

◆ 岑家雄



「善群互顧」重點亦在尊重，給予尊嚴。而不是高高在上，施捨的心態。朋友，特區送的6000元除考慮送父母「他們喜歡的小禮物」，亦可拿十分之一捐助社會上照顧「弱小」需要的服務，須讓社會滿載平等互重。



人物掃描

◆ 鄧明儀

余秀珠，香港親視協會創辦人兼主席。二十七歲下嫁做水喉工人的丈夫，經常被虐待，日子苦不堪言。十六年前帶著兩個女兒離開，重新讀書及投入社會，曾獲頒「積極人生卓越女性」及「傑出女士」等獎項。

我是印尼華僑，十五歲隨母親逃難至香港，小時候從不敢說喜歡還是不喜歡，總之有飯食便快樂。曾經以為，最快乐的女人莫

過於相夫教子，簡簡單單的過一生。

從沒想過，婚後會從此失去了自己，丈夫不許我跟親友來往，不許我選擇穿甚麼衣服，不許我看喜劇而哈哈大笑，後來更發展到在家又打又罵，我怕無飯食無屋住，只好啞忍。但他愈打愈過份，迫得我多次想過自殺。有次，他差點把我勒死，在垂死的一刻，我立下決心帶兩個女兒離開，那時考慮的已不是自己的不

快樂，而是女兒下半生的快樂與否。

得到和諧之家收留，並獲臨牀心理學家輔導及鼓勵，我邊做三份兼職邊讀書，四十歲才開始考會考、讀大學及碩士，1991年還創立單親協會，幫助不少同病相憐的受虐女性。

原來，快樂並不來自榮華富貴，快樂是擁有自由，能掌握自己的快樂與不快樂。你強迫我吃鮑魚，怎會快樂？但能讓我選擇飲

水還是吃麵包，才是快樂。

最簡單的快樂是：女兒為我煮的公仔麵，彷彿是世上最好吃的東西；女兒偶爾傳來的SMS短訊：「多謝你與我一起。」而遇到工作上不快樂的一刻，看看放在案頭與女兒的合照，還有多年前女兒送給我的卡，上面寫著：「人生有很多風浪，你已翻過無數個，以往的只是小練習，將來的也不會是障礙，因為有我伴你渡過。」這，已是最好的快樂靈丹。



積極面對人生，快樂源自內心的感受。



關懷社區

◆ 諾盼

日塑化劑的風波，喚起大家對「食品



索「防風」食譜兼施善

安全及健康」的關注，誠言吃了過多添加劑對人體固然有害，但有時長者可能會不以為意，長年累月積下來的不良飲食習慣同樣致命。

俗稱「爆血管」的中風，就是其中一個可以賴飲食控制及改善生活習慣所預防的疾病，然而若提到三低一高：低糖、低鹽、低脂和高纖的飲食，又很易令人聯

想到食之無味，棄之可惜的「白烩菜式」。為了打破大眾對「健康的必然不好吃」之謬誤，香港聖公會福利協會特意出版「防風食譜」，由協會註冊營養師設計二十款既美味又健康的「防風菜式」，並請到城中幾位廚藝界的名人，如國際級大廚楊貫一先生、周中師傅、網絡界廚神「大少奶」及舞台劇界的廚神梁

祖堯先生，同為各菜色之烹調及選材給予專業意見，令讀者能透過食譜，盡得各明廚的烹煮精髓，並從中學會以簡單食材製作出既健康又美味的食品，達到改善身體狀況，預防中風之效。

適逢該協會為預防中風服務進行籌款，現凡捐款\$100或以上之熱心人士，將會獲贈乙本「防風食譜」。故凡長者

作出捐款後，除可擁有此食譜外，善款將全數撥作預防中風服務，讓有高危中風風險之長者可得到專業醫療健康檢查及跟進，從而監控疾病病徵，提升健康水平並預防中風。欲捐款助人之熱心長者，可以透過支票，抬頭為「香港聖公會福利協會」，連同姓名、電話及地址，寄回彩頤居（九龍牛頭角彩霞道55號彩頤居1樓收）。查詢：2799-8118（張姑娘）。

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可維持，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。