



編者的話

謝文慧

在一次團拜的場合，遇上叔伯孀母，他們多剛踏入 60 歲左右，坐下來，就大談老齡期的種種，特別是在沒有工作的日子，社會有甚麼保障和服務可以幫助他們。可見他們對即將放下工作，對未來有很多未知數，這些擔心是十分正常的。加上這班一直忙於工作的人士，有的更為兩餐在中港兩地奔波，他們那有時間去東找找西找找有關的資訊呢？

隨著他們的提問，可見 60 歲的他們對退休

後高齡人士基本社會福利、社區支援、醫療資訊等等都欠缺認識，但這些資訊確實有助他們去除不必要的疑慮和謬誤，就好像其中一個叔叔就連「幾多歲可以領生果金？\$2 乘車優惠是否 60 歲可申請？記性差原因一定跟自己上了年

閱，當他知道我們向來沒有政府資助，仍堅持不用收長者訂閱費用，便拍手叫好地說：「這是我第一份收到的長者免費禮物！很有意思！」然後，就給我支票作為支持出版報紙的捐款。

很開心透過《松柏之聲》可以幫助叔叔和一眾退休人士及長者，亦感謝叔叔的慷慨支持。辦報的財政壓力很大，過去我們同樣有幸得善款來應付開

因著你們 財困仍要辦下去

紀有關，沒有甚麼大不了的！」等等都沒有概念。憑著知識改變命運的信念，當下我隨即在背包取出《松柏之聲》送給他。他看著看著，發現所有內容都是集中談論長者生活資訊及健康的，於是就希望定期索

支，年底時紙價又漲了，擔心確實少不免，現呼籲善長可以繼續支持，深信集眾人之力，定必能解財困之憂！



讓市民感到不安及憤

上面簡單地數算一下已經可以體會到今天在香港不單止搵食難，生活也一點不容易。特區政府在施政上除了不斷誇過於人外，很多公共事務上似乎都

現屆政府亦表現出無比包容之心，令市民開始

航署與建築署官相

不用早起攤免費報紙的老人有福了；在國際學校就讀的家庭有福了；不用搶奶粉或日用品的人有福了；不用在新界北區生活的人有福了。

方面高度表揚警隊的專業及紀律守法，但另一方面卻縱容亞洲電視在無繳交兩年牌費下仍然可以如常經營！請問政府一再力推的以法治港精神何在？雖然前朝高官的劣績陸續浮現，但

人及年期的有無減；老人護理宿位遙遙無期；退休保障研究後卻不推行；地區醫療設施或人手嚴重不足；貧富差距日益擴大，政府在貧窮人口由 25 萬下降至 97 萬便沾沾自喜！民

心存盼望，希望明年會更好，家庭和和睦睦，身體安康吧！



短評

關銳焯

希望在明年？

怒。例如政府在政改上鋪天蓋地的電視、電台、論壇、報紙宣傳，但在奪命流感一事上卻緩步前進，死亡人數堅稱在預期之內，但卻忽視了這些數字背後是一個個市民的生命！一

懷疑特區引以為傲的法治還存在嗎？廉政公署事件；南丫島海難事件；年青人們的反抗行為加劇；重大工程（港珠澳大橋；灣仔繞道；京港高鐵路；沙中綫等）的延誤及追加鉅額撥

惠，自把自為，把市民的稅款濫用而面不改容！市民間在不同社會事件上的矛盾對立往往由尊貴議員們言行所激化，政府高官們亦樂於參與其中而非調解勸阻。身為香港一百多



塗寫人物工作坊

涂小蝶

劉奕生先生是一間出版社的創辦人，亦是出版界的老行尊，我們是因為合作出版一本旅遊書籍而認識。我非常欣賞他尊重作者的創作自由，絕不干預我的寫作風格。這些年來，我碰到出版問題時都會向他請教。他每次都會盡心盡力幫忙和給予意見，我亦投桃報李以表謝意。

劉先生（我至今仍尊稱他為劉先生）有一件事令我非常感動。一次，我寫了一本著作，他找來業界朋友幫忙。每次開會，他總代我約會有關人等在酒樓見

慷慨樂助 劉奕生

面。他不單多番叮囑他的朋友特別照顧，更爭著付帳。後來，我找不到地方存放書籍。本來此問題與劉先生無關，但他「送佛送到西」，主動提出把大批書籍存放在他的工作間內。他此舉已經令我非常感激，然而他令我大受感動的善舉還在後頭。一次，他知道我趕著取回一些書籍，連忙拿了二十本交給我，但卻與我所需的數量有一段距離，我便提出自行到他的辦公室取書。他這才解釋原來他在數天前做了心臟手術，之前已有一段時間沒

有上班，他是特別為我返回公司取書的。可是，當他知道我需要更多書籍應急時，竟堅持翌天再返辦公室等候我。翌天，我在他公司門外看到他步履蹣跚，面如金紙般慢慢走來。原來他因整晚咳嗽難以入睡，所以精神虛弱，搖搖欲墜。他把辦公室的門打開後表示頭眩，來不及關門掉頭便走，可見他非常不適。雖然我們欲送他回家，但他知道我們趕著工作，不想阻礙，堅持自行回家。我看著他緩緩消失的背影，即使手頭上的書籍再

重，也不及他的義重。

上文提及劉先生在我 and 業界朋友開會時愛搶著付賬。事實上，多年來每次與他喝茶，他都從不讓我或其他人付賬。有趣的是，他總愛點來滿桌點心，但卻甚少舉箸。其實他並不太好進食，只是喜歡看著朋友們開懷大嚼。他說與朋友吃飯由他付賬是一件很自然的事情，不覺得有什麼特別。我卻認為這是天生慷慨和胸襟廣闊的人才能做得到。

劉先生住在我的母親鄰近。一次我們在路上碰到，

他主動向母親表示如她需要找人替她拿重物，可以隨時找他幫忙。劉先生真是天生樂於助人哩！



劉奕生樂於幫助朋友，從不計較得失。



關懷社區

黃仲然

免費

糖尿病足部併發症檢查

在香港，糖尿病已經成為很常見的慢性疾病，現時並沒有徹底根治糖尿病的方法，大部份患者也是倚靠藥物治療以控制病情。說起糖尿病的影響，相信大家一定對「糖尿腳」這詞不會感到陌生，但究竟甚麼是「糖尿腳」？有什麼方法可以預防「糖尿腳」呢？

什麼是糖尿腳？

「糖尿腳」是指糖尿病患者的足部神經感覺或血液循環因糖尿病的影響而出現病變，加上患者的足部壓力改變步態而引致大小不同程

度的足患，如：厚皮、雞眼、陷甲或足癬，嚴重者甚至會足部潰爛、傷口感染發炎的情況，並有可能要面對截肢保命的風險！

如何防預糖尿腳？

要防預糖尿腳首要的當然是要好好控制血糖指數，其次是要定期接受檢測糖尿病足部的併發症檢查，若患者有與心臟相關的疾病，建議患者進行較詳細的下肢血管阻塞的診斷。糖尿病患者日常要多加注意本身的足患，若患者已經發現有潛在的足患問題，應及早治療和處理，避免足患加劇，引致出現傷口或傷口發炎，並增加截肢的風險。

定期足部糖尿病併發症檢查

足部糖尿病併發症檢查範圍包括：下肢感覺神經測試、下肢血液循環評估及足患評估。建議糖尿病患者最少每年進行一次併發症檢查，若有糖尿腳的風險者，應與足病診療師有較頻密的跟進。



免費糖尿病足部併發症檢查活動

- 日期：2015年3月21日(星期六)
時間：上午9時30分至下午5時正
地點：香港灣仔皇后大道東258號灣仔街市地下低層(灣仔活動中心1號房)
費用：免費
服務對象：60歲或以上，糖尿病患者，並需符合以下條件：
(1) 接受綜合社會保障援助者，或
(2) 領取長者生活津貼(每月\$2285元)。
報名方法：必需電話預約(名額有限，額滿即止)
聯絡電話：6064 8119
辦公時間：星期二至星期六 早上9時至下午5時

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。