



編者的話

◆ 謝文慧

執筆這星期，不少小學及幼稚園舉行畢業禮，學校都因應疫情而作出特別措施，部分選擇從簡，取消一系列表演環節。幸好，本地疫情稍微穩定，總算讓學童有個儀式，意味着他們順利完成部份學業，將要到人生另一階段。

近兩年不少人說「儀式感」，即表達內心情感最直接的方式，

生活需要點「儀式感」

畢業去旅行、生日開個派對、新年去買新衣服、情人節吃燭光晚餐，節慶送份禮物……不知各位平日有沒有「儀式感」？筆者有不少人一樣，也越來越不着重了，畢竟每天忙碌，生活平淡，沒有年少時期待節日。

最近讀到一篇文章，當中提到儀式感可創造幸福的感受，找回原本該有的期待和渴

望。「表現家庭生活，可以是每天出門前的擁抱；可以是情人節時，精心為愛人準備的一份小禮物……平常的小事帶着儀式感去做，便充滿了精緻的情懷，還可以對抗消極情緒，諸如散亂、無序、慵懶、沮喪……」

不如一起想想可以做些什麼令自己對生活更雀躍和歡喜，你可以寫下三個行動嗎？



人物掃描

◆ 德宜

「如果你不介意，可以讓你看看我現在的樣子。」麥文彪十分有禮，問後才慢慢掀開防疫口罩。他於 2013 年接受醫生大膽的建議，把上唇連同右上顎切除，再以肚皮的一塊肉作填充，看痕跡已可想像手術的複雜性。

文彪 70 年代在加州三藩市大學讀書，90 年代重返美國，在加州納柏谷學習專業葡萄種植和紅酒釀製知識，更與當地酒莊合作，以中介人身份在內地做紅酒貿易生意。在廣州站穩腳後，他更先後到湖南、湖



● 文彪早前參加聲樂訓練班，更與中小學生一同參與歌劇演唱會。

北、山東、大連和上海等地開拓業務。把個人興趣和事業結合是不少人的夢想，而文彪更是發展順利，又認識一眾愛酒的同好。

好景不常，在 2011 年的一次好友聚餐中，文彪的口腔突然流血不止，幾經輾轉，最後確診為口腔癌三期，需要進行右上顎切除手術及接受藥物治療。可惜半年後，癌細胞已擴散至左邊上顎，醫生建議他再做同樣的手術，惟這樣會令文彪日後都需要插胃喉，以喉管輸送營養到胃部，日常無法進食。他拒絕接受這樣的生活，於是到處尋求其他醫治方法，最後在朋友介紹下認識主診醫生，並接受手術，把肚皮接駁到原本的血管，確保可以發揮到上唇的功能。

縱有改變 仍可享受食物

72 歲的文彪在手術後的說話能力不如從前，也要戒掉刺激性食物，「但手術沒有影響我的味蕾，只要把

食物弄得細件一點，或打磨成粉狀便可進食。」他的餐單中有魚又有肉，還可以品嚐到他最愛的花生味道。

跟文彪聊天，他沒有訴說治療過程的辛酸，也不認為這過程痛苦，反而一直樂觀面對，筆者好奇背後是如何做到的？原來文彪自小外向，喜歡認識和了解新事物，喜歡到外面的世界遊歷。「我認為醫學每天都不斷進步，一定会有很多方法幫助到自己。」的確，遇到困難時，他都是理智和冷靜了解狀況，再從不同途徑尋求解決方法，幫助自己。

成為義工 繼續享受生活

文彪熱心鼓勵癌症病人，在

就是為長者、護老者及邁向退休的人士而出版，在本屆書展有售。此專書乃由從事安老服務三十多年、有豐富服務經驗的社工撰寫，從長者的衣、食、住、

「貼地」的錦囊。此外，更邀得多位在業及專家，提出著實的建言，務令讀者在日常安居、心理、飲食、運動及防病治病方面有深入的知識。

此書除提供鮮為人忽視的生活作



出版社：萬里機構
作者：陳炳麟
定價：\$ 88



◆ 曹偉業

《樂齡居家安老》 晚年生活的領航專書

維護廉潔立法會選舉



關懷社區

◆ 黃仲然

新一屆立法會選舉將於今年 9 月舉行。作為選民，當你決定投下手上的一票時，除了考慮候選人的品格、政綱、背景等，你還會考慮甚麼因素？你又會用甚麼方法支持心儀的候選人呢？想一想以下例子中的人物有沒有犯法？

例子一

選民甲：票站附近有班人喊打喊殺，唔俾我哋去投票！

選民乙：咁都得？

分析：

- 根據《選舉（舞弊及非法行為）條例》，任何人以暴力威嚇選民，令他們在選舉中投票或不投票給某些候選人，即屬違法。
- 任何人以暴力手段威嚇選民，令他們去投票或不投票，亦屬犯法。

例子二

選民甲：點解咁人係網上發放有關選舉嘅虛假訊息？
選民乙：想呢我哋，最終令我哋去唔到投票囉！

分析：

- 根據上述同一條法例，任何人以欺騙手段，如發放虛假或誤導訊息，以妨礙或阻止選民在選舉中投票，即屬違法。
- 此外，任何人以欺騙手段，誘使他人選舉中投票或不投票予某候選人，亦屬違法。

例子三

候選人甲：各位街坊參加完免費半日旅遊，尾站係投票站。大家記得投我一票呀！
選民乙：收咗呢啲免費旅遊

嘅着數之後去投人一票？得唔得嘅？

分析：

- 根據同一條法例，任何人藉提供免費旅遊作為利益，誘使或酬謝選民投票予某候選人，即屬違法。
- 選民接受利益而影響自己的投票意向亦屬犯法。

是項選舉是受到由廉政公署執行的《選舉（舞弊及非法行為）條例》監管。觸犯此法例的最高刑罰為罰款 \$500,000 及監禁 7 年。大家



欺騙選民損害公信

切勿以身試法！24 小時舉報貪污熱線為 2526 6366。如有任何查詢，可致電廉潔選舉查詢熱線 2920 7878。如欲了解更多廉潔選舉的資訊，亦可瀏覽廉潔選舉網站 www.icac.org.hk/elections。（如對有關法例有任何疑问，請徵詢法律意見。）

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。