



編者的話

◆ 陳炳麟

期很多讀者與編者會面時，多對《松柏之聲》的財政狀況多番恭賀；因為當他們閱讀「編者的話」時，竟然發現我們再不提及「財困財拙」的困擾問題。

他們更替我們高興，因為我們還很努力地宣傳《松柏之聲》，呼籲更多社會人士索閱，以增加出版數量，若沒有可應付的財力，試問怎可作出如此逆行措施，給《松柏之聲》帶來更大的困乏呢？

《松柏之聲》至今的困境仍然存在，並未有改善的寸進；踏進2010年初始，本港的通貨膨脹漸有「復蘇」來臨之際，《松柏之聲》實也要面對加價之苦，包括印刷費及封套費用已有增加，還幸有賴你們不離不棄的捐款支持，賜予我們一些可以喘息的時

候，使能可令《松柏之聲》每月如期寄奉大家，實在感恩銘謝。

我們不斷作出宣傳，要擴闊讀者網，主要原因是我們的出版目的，是要為大家提供長者的各方資訊，若我們不用行動將《松柏之聲》廣於長者流傳，這豈不是有浪費幕後筆耕支持義工的付

建立豐盛多姿的晚年，況且坊間專門提供針對長者生活需要的媒體缺少，《松柏之聲》實有必要奮戰不懈運用分毫力量，在服務長者的大前題下，加上我們亦要借此推行社區教育事工，令更多年青一輩從中知曉敬老愛老之道；抓緊機會可接觸更多社會人士，是我們的職志。

事實上，既然作為社工的天職是要「以人為本」，為大家提供有益及有建設性的資訊，縱使前路有多麼難行艱辛，只要大家一日對《松柏之聲》有需要，有著大家的支持，也是《松柏之聲》自1976年一月出版以來，該要做的工作。踏進2010年，我們很高興可為大家服務又可多一年，更賴大家的捐助而可邁向第34個年頭，故企盼大家支持之餘，亦請於即將到臨的新歲，與眾親友拜年之際，多所推介閱讀，使《松柏之聲》充滿「人氣」，如大家般身壯力健，活力常在。

出嗎？況且，我們亦經常有讀者取消郵寄，當中包括：搬遷或移民而未有通知者、視力或高齡而不能閱讀的讀者，或有部份已仙遊者。

既然面對人口日漸增加，越來越多長者需要借助資訊，以助

時對人生有感而發的說：「人生最大的學問在於『緣緣隨來失去，失落自會遠離』。」那知

幾番新！曾在甲子榮壽二十一年已到未段。十年人事首十年發覺二十世紀踏入2010年

「知福福常在」，就是多數算現在能把握的幸福。唯不少人都認為「世間最珍貴的是『得不到』和『已

氣，動力正正是人生的一大福份，一份強而有力的一抗老化」靈丹妙藥！如何

惜緣，大家能牽手的時候，請別只是肩並肩，能擁抱的時候，請別只是手牽手，能

在一起的時候，請別輕易分開！誠然中國人都是較含蓄的，但茗茶閒話，輕聲問候也可低調進地接受過去，嘗試未來。「隨緣緣隨來」當是談到

和支持。現時「老友記」交

誼的機會多如閃星，除了社

會服務中心的各式活動，目

前不少「老友記」也有能力

和興趣組織自務活動。裏足

或是樂在其中亦在於大家會

否釋懷參與。

我們得為已獲得的感

謝，知足地品嚐成果，我們

也要為失去的感恩，勇敢地

接納事實。人生成敗得失交

錯，務要讓生活充滿亮麗與

光彩，便要令亮麗與光彩可

與人分享。晚霞也會給眾生

美麗悅目的分享！

不再叫窮？

出嗎？況且，我們亦經常有讀者取消郵寄，當中包括：搬遷或移民而未有通知者、視力或高齡而不能閱讀的讀者，或有部份已仙遊者。

既然面對人口日漸增加，越來越多長者需要借助資訊，以助

饒宗頤 永不執著

人物掃描

◆ 鄧明儀

饒宗頤，1917

安，是國際漢學大師，被冠以「業精六藝，才備九能」之稱。

饒公說話時，總是夾著祥和的笑聲。他最主要的快樂，是來自做學問的快樂。「我追尋遠古的事物，又以今解釋古，打通時間和空間的隔閡，所以我心境很愉快。」難得八十多歲高齡，面容仍然崢嶸勃發。

饒公的工作態度，他的人生觀，他對苦樂的看法，都值得學習。他認為，好景總是不能常在，然而我們卻要做好準備，既要欣然地接受現實給予我們的快樂，也要懂得欣賞上天給予我們的不快樂。

「當天空出現烏雲的時候，擔心下雨是擔心不來的，天要下雨，是不以人的意志為轉移的，誰叫你不『未雨綢繆』？如果在下雨前做好防範措施，那就有聽雨、賞雨的心情，更有等待雨過天青，看彩虹斑斕的盼望。有智慧的人，對將來充滿信心、憧

憬、盼望，凡事作最好的計劃，做最壞的打算。面對完全相同的環境，相信明天會更好的人，心境開朗，思想樂觀，即使身處痛苦，痛苦也會減輕些。」聽起來，彷彿很玄妙，卻深藏智慧。

饒公常言道「知足常樂」，他認為畢生追求學問，生活才有意義。「知足只是生活，而不是人的精神，人的精神永遠不會滿足。很多人不理解，以為知足是一件樂事，殊不知，內心和精神如果得不到快樂，又怎算是快樂呢？尤其是時下的青年人追求物質生活，大家都希望賺快錢，根本定不下來。世俗人都以為財富、權力就是生命全部，其實一切都是外在的，人總忘記了從內心找安頓，到頭來只浪費在無謂的東西上。」



• 「知足常樂」的
饒宗頤大師。

饒公篤信佛學，他虔誠地用大字抄錄《心經》，刻在大嶼山上。《心經》是觀世音菩薩普渡眾生，克服障礙苦難，到達快樂彼岸的智慧。當中的理解，是只要凡事看得開，不執著，明白世間萬物皆只是客觀存在，居留不定，並不在你心中、手中；也就沒有智愚，沒有得失，心無物，便無牽無掛，更加不會有恐懼了，這亦是饒公的「心靈之修為」。一句「輕舟已過萬重山」，亦是饒公的其中的快樂座右銘。

中醫學是中華民族數千年積聚而來的「防病、治病及養生」智慧結晶，默默針對中國人體質需要的醫療照顧專業，深信各位長者在成長與步入老年期間，定有受惠於有關中醫藥的療效成

季氣候的轉變特點，如「春溫霧濕與養生」、「夏天清心與食療」等，在「飲食同源」的原則下，

以及一些飲食防治方法；此書亦有提及老年性癡呆症、柏金遜病、失眠、耳鳴等的飲食調理法；也提

作出保健的效果？歡迎讀者親臨本會或付上7吋乘10吋貼上\$3郵票的回郵信封，寄本刊：香港灣仔石



◆ 黃仲然

《老友記保健與食療》乃集結本刊「中醫辨証」專欄朱國棟中醫師的稿件而成。文章的內容尤針對長者的體質需要，接照四

為大家提議美味的湯水以作佐膳；更針對長者常見疾病，包括高血壓、中風、糖尿病、便秘、感冒、痰濕、咳嗽等，詳解中醫學對該等病的見解，

及陰陽平衡的重要性，除了注意飲食，平日按時作息、多做運動，使氣血流暢，並且時刻保持情志調暢，都為防病的必勝法。你欲於平日飲食中，

水渠街85號一字樓105室免費索取。封面註明：索取《老友記保健與食療》。

數量有限，送完即止。查詢：2831-3215。

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，抬頭請「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。

綜合

短評 ◆ 岑家雄

踏入2010年，猛然發覺歲首，猛幾番新！曾在甲子榮壽二十一年已到未段。十年人事

的藉口！當然和「已失去」，因兩者給我們生命的幻想和生活

「知福福常在」，就是多數算現在能把握的幸福。唯

氣，動力正正是人生的一大福份，一份強而有力的一抗老化」靈丹妙藥！如何

惜緣，大家能牽手的時候，請別只是肩並肩，能擁抱的時候，請別只是手牽手，能

在一起的時候，請別輕易分開！誠然中國人都是較含蓄的，但茗茶閒話，輕聲問候也可低調進地接受過去，嘗試未來。「隨緣緣隨來」當是談到

和支持。現時「老友記」交誼的機會多如閃星，除了社會服務中心的各式活動，目前不少「老友記」也有能力和興趣組織自務活動。裏足或是樂在其中亦在於大家會否釋懷參與。

我們得為已獲得的感

謝，知足地品嚐成果，我們

也要為失去的感恩，勇敢地

接納事實。人生成敗得失交

錯，務要讓生活充滿亮麗與

光彩，便要令亮麗與光彩可

與人分享。晚霞也會給眾生

美麗悅目的分享！

老友記保健與食療

老友記保健與食療

朱國棟醫師著

體閱版

香港健康協會出版