



編者的話

陳炳麟

每隔二年多我們作出的續訂行動，

要勞煩喜愛閱讀《松柏之聲》的您(於2009年12月底前已成為讀者，即編號V54325及之前的朋友)，

對我們而言，此「續訂行動」也令我們增加財政的支出，包括要特別設計及印刷「續訂回條」、郵寄之信封及郵費等，

乃因為可能有部份老友記，已遷居或甚至已仙遊，若繼續郵寄，

於「續訂回條」寄出後，編者接到部份擁護的朋友，於擲下捐款以支持我們的經費後，



擔；甚至有長者表示已退休多年，無法捐款作支持，故也無奈要停訂了！事實上，無論大家捐款與否，

聲」再也沒有生存的必要了。

竭智盡力提供商營媒體不屑的長者資訊，以令大家作出豐盛積極進取晚年生活的參照，

務更大的社區層面，不斷締造一個對長者關懷的社會。

既然《松柏之聲》已成為您的知心友，每月為您提供窩心兼「到位」的有益及有建設性的生活資訊，

《孝經》是我國久遠年代的兒童啟蒙讀物，其中關於「孝」的倫理觀直指孝道該是：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」

「夫孝，天之經也，地之義也，民之行也。」天經地義「這個成語即是出自於此，可見其實我們每個人由呱呱落地的

「孝」既是長寄每人心中心中，實踐又有何難？《論語為政篇》子遊問甚麼是孝？孔子回答說：「如今的孝，就是能夠養父母罷了。至於犬和馬，皆能夠有所飼養；不孝敬父母的話，還有甚麼區別呢？」孔

關愛，從不用虛張鑼鼓的「大龍鳳」！



岑家雄



「孝」文化

九剛過，此節日在內地定為敬老日，究竟中國伴隨著近年經濟的飛速發展，

訪問了31個城市中各類職業人群，當中公眾認為最為重要的道德觀念依次是孝、誠、和、廉、義、仁、忠、禮、恕、智、恥、謙、節、十分鼓舞的是「孝」、「誠」、「和」高列榜首。當中「孝」文化

那一刻，心中都有「孝」的種子，只要經過適心的翻土和澆水，並勤於清除雜草，以耐心地去培育它，「孝」就會慢慢地在我們的心田落地、生根、發芽，最終必能成為一棵鬱鬱蔥蔥的參天大樹！

古人要感謝父母養育之恩，就是要學有所成，將來為國家、為社會作出貢獻。現今新一代，於大家努力工作為妻兒作出全力付出之餘，勿以「忙」為藉口，應多要提起電話，致電獨居父母，作一問候、陪伴外出散步或喝茶、坐著他們身旁一起享受一套電視，又或是給那步履蹣跚的父母倒杯水、或是拿雙拖鞋，給予爸媽們多一份關愛，也是對他們的一種回報。「孝」就是從人發



人物掃描

鄧明儀

葛根祥，六十多歲，前渣打銀行首位華人地區



「容易滿足，才可每天從心笑出來。」

快樂隨遇而安

司庫，現以半退休形式擔任多間上市公司的獨立非執行董事。二十年前，因為工作壓力太大，在會議期間心臟病發，從死亡的邊緣爬回來後，決定辭去銀行高薪厚職，重新學習如何快樂生活。

中學畢業我便一直在渣打銀行當文員，從低做起。我是那種做甚麼也要做到最好的人，因此能在銀行扶搖直上。那時候，我眼中的快樂，主要是來自工作

的滿足感、金錢、權力及地位，所謂的快樂是附帶一噸噸的壓力，代價很高。

我工作最高峰時管轄五百多人，買賣賣動輒千萬元，管理數以百億計資金，也創下過不少豐功偉績，例如在1983年港元匯價大風暴時，我就創下五分鐘為渣打賺了六百萬的神話。

曾經有段時間，我會到馬場賭馬，以為那便是快樂，但在馬場遇到的往往是與工作有關的人，又是另一種應酬。下班後跟客人或同

上，大家於購買此血糖機時，藥劑師亦可為大家提供「藥療輔導服務」，以助大家掌握用藥之道。

在患者長期監控血糖的過程中，為能於「篤手指」時，

聖雅各福群會「惠澤社區藥房」為鼓勵病人建立自我管理疾病的觀念，現正出售一款於內分泌專科醫生診所售賣的血糖機；此機價錢較為廉宜，首次購買4盒試紙(25張/盒)

價廉兼理想測試血糖的血糖機，以監控血糖，是必要的提昇健康質素的行動。購買此血糖機查詢熱線：5131-3638。

減少因要自費檢查血糖濃度，而更要購買有關測試物品的重大支出有著「痛」的感覺，長期治理糖尿病，保衛健康，購買一部

糖尿病是一種需要長期監控的長期慢性病，患者每次覆診時，倘能提供準確的血糖指數，是有助主治醫生正確處方用藥，以令可控制病情，不致令病情惡化，影響到健康。

眾所周知，糖尿病一旦惡化，是會令患者多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病變等，嚴重的可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等。因此患者必須選用一部理想的血糖機，是可減低出現併發症風險的第一步。

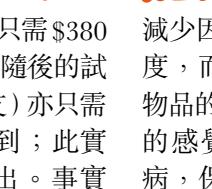


黃仲然

助長期監控糖尿病 支出的血糖機

及採血針(100支)的人士，只需\$380便可同時有血糖機一部；而隨後的試紙(25張)及採血針(100支)亦只需分別以\$80及\$60購買得到；此實在有助減輕病者療病的支出。事實

惠澤社區藥房 Philanthropic Community Pharmacy



惠澤社區藥房 Philanthropic Community Pharmacy

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。