



編者的話

謝文慧
小女年僅8歲，由於出生時有些「不好」的東西生在頭皮上，自小見了不少醫生...

傷口，而更糟的是醫生判斷她要再次接受縫針，一共兩次！由於工作的緣故，兩次縫針都由爸爸單獨陪伴...

生命的韌力



生命，十分心痛。
有了第一次的經驗，女兒是次再縫針，已經有了心理準備...

床上。當天晚上，她如常進餐，還吃了冰淇淋，唱著歌直到睡覺才安靜下來。

之後有個星期天要往電視台工作，由於爸爸出了差，她就只好跟著我。當時她頭上仍包著紗布，在場有位被訪問的嘉賓見到受傷的孩子，憐憫地走到她跟前...

看著她，我看到生命的韌力，因著這份韌力，叫人可以把看來很糟的際遇，變成生命中的一樁小事...



短評

關銳煊博士
七月以來，香港經歷七千多次示威遊行；社會上不同群體遭撕裂、分化、對立；高官接連出醜聞；樓價持續高企；中港矛盾深化及加劇；國慶夜沉船；年青一代憤怒不休；貧富差距明顯擴大；加風四起；通脹上揚；醫護換錯心手術；立法會內鬥...

如今在很多人是大非核心價值觀上為政者不獨未有虛心聽取民意，未有滿足人民的需要，卻一意孤行，特區用人從未如此唯親，公務員辦事從未如此費時低效率。究竟那裏出問題了？我們這群愛國愛港的香港仔女能不憂心，能不悲哀嗎？



負負得正？特區的悲哀！

訴求，寄望打開溝通諮詢互動的大門，卻招至帽子滿天飛。難道有人輕看香港人的智慧及分析能力嗎？敬請為政者以中國的整體利益，以香港居民的福祉，以世界慣例接軌，好好管治香港這塊福地吧！一隻小黃鴨便瘋魔全城，振奮老中青少人心，我們是否可以從中學到一些智慧呢？否則縱使有幾個項目的家動，但卻遭悉破有言教...

不問福禍，退休仍然精采



人物掃描

黎芷欣

鄭永泰從受助到站出來為社區服務。



到了退休的時候，收入少了，退休生活又不像工作時忙碌，生活的轉變讓不少人感到不安、甚至不願退休。然而有誰知道日後會發生甚麼事，為人生帶來甚麼轉變？

現年六十二歲的鄭永泰因工作需要，每天要走一千多級樓梯，最終在2007年身體承受不住而要從工作退下來。失去生計的他要靠積蓄過活，當時的他看著積蓄愈來愈少，同時身體狀況不如從前，心情愈來愈差。

因為經濟問題，他最初為填飽肚子而到長者中心，當時沒有人認識他。

鄭永泰表示，在中心慢慢接觸到其他長者，他們的經歷令自己對生活有所反思。由一開始不願多留，到後來參加活動，擔任義務導師，直至有長者邀請他加入中心的民生關注小組。他坦言，一開始對民生關注小組毫無了解，但小組為將軍澳民生事務勞心勞力，令將軍澳設施增加便利居民，鄭永泰決定有空必來幫幫忙。

他說加入民生關注小組後，成為了小組核心，需要與其他人協調，為小組進行決策，甚至代表小組公開發言，近年又成立了「全港長者及護老者權益聯席」，積極為長者政策提供意見。小組為鄭永泰帶來不少新的經歷和體驗，同時也帶來不少的工作，鄭永泰形容「比上班更辛苦」，但同時更快樂，沒有再把自己困在自己的小世界，而令自己眼光更闊。

鄭永泰作為現任小組

核心，在小組日後的發展其實也有自己的想法。他認為要做到承先啟後，為小組培養其他成員，讓他們有一天能成為新一批的核心。雖然自知終有一天要退下來，但他說只要健康許可，他都會繼續為小組提供意見。

在現在這一刻，鄭永泰再回想當年受傷退休，表示沒有受傷的話他可能仍舊在默默上班，認定社會議題與自己無關。有了退休、加入小組一連串的事，讓他有了一個新的開始，說「當年經歷不知是福是禍」的他，肯定也沒想過即使退休了，生活仍然可以是多姿多彩。



關懷社區

黃仲然

一年一度的香港書展將開鑼，過去有不少老友記都會趁書展期間，湊下熱鬧，看看各式各類的不同書籍。今年，當大家踏進書展前，想向大家介紹一些好書優惠。

吃得對，你也可健康！

同樣的食物，有的人能夠從中獲取營養，有的人卻因此致病。同樣的藥物，能治好一些人，又能令一些人喪命。關鍵在於食物、疾病和體質三者的關係。

以下三本書由匡調元編寫，講述體質食養的中醫學原理，教導讀者根據個人體質、年齡及性別配合季節，選擇合適的食物進行補養。

《體質食養與健康人生》：介紹體質的分類依據和判斷標準，以及季節、地域等因素對個人體質的影響，定價：港幣\$52。

《常見疾病與體質食養》：分析由於亂吃食物而引起的疾病，指出不同體質類型的人，應該如何運用食物來調養，定價：港幣\$52。

《常見食物與體質食養》：介紹日常生活常見食物的性味及功能，

指出如何烹飪及配伍才能對人體健康發揮最大作用，並針對不同體質，列舉特色菜譜，定價：港幣\$62。

現《松柏之聲》讀者持本報於書展現場到商務印書館攤位購買以上書籍，均可享7折優惠。攤位號碼為1D-D02, 1E-A04, 1E-A16。

另於攤位號碼1D-D16的圓方出版社，由莫爸爸、莫媽媽合著的《嫁妝湯譜(2)》，將家傳的嫁妝湯譜與大家分享，讓你和家人擁有健康。現於書展期間定價：港幣\$88，《松柏之聲》讀者在購買此書時出示本報可獲7折優惠。



書展詳情：

Table with 2 columns: 展覽日期, 開放時間. Rows include dates from 7月17-18日 to 7月23日.

地點：香港會議展覽中心
費用：65歲或以上長者免費進場；
上午進場港幣\$10；
成人港幣\$25。