



三间·生活

“谈到生活，先要处理人生三间……” 朱志伟 整理

星云大师说：一天有二十四小时，我们除了吃饭、睡觉、工作之外，借由正当的娱乐来调剂生活，是极为重要的一环。

星云大师说：一天有二十四小时，我们除了吃饭、睡觉、工作之外，借由正当的娱乐来调剂生活，是极为重要的一环。一般社会的娱乐，重在感官刺激。佛教认为，内心的调和也很重要，例如：禅师教人栽松、除草、耕耘、种植，让身心与田园自然融和，享受宁静的禅悦法喜，或在坐禅之后，利用跑香、经行来调节身心。

人生不必只追求享乐、富有；人生不要做金钱的奴隶，应该增加生活的情趣、提高生活的品味。例如住家环境的整洁美化，有助于生活品质的提升，因此，每日勤于打扫居所，把家里整理得窗明几净、舒适，院中亦可耐花植草，以增进生活意趣。偶尔与三五好友到自然公园游山玩水，也会提升生活的品味。尤其能把自己融入工作或大自然之中，如花朵般给人欢喜，如山水般给人欣赏，如桥梁般供人沟通，如树荫般让人乘凉，如甘泉般解人饥渴；能够自我创造生命的价值，这才是吾人应该追求的生活品味。

三不朽

三不朽

我们谈到生活，先要处理人生三间，就是时间、空间、人间，我们要认识到，时间失去了不会再来！空间失去了，空间还有别的用途！人间失去了，人间不能回复！接着要重视人生三理：地理、人理，天理，若能处处用心，就会通身是手眼，志业开阔，生活自然就平顺。

就好像舞蹈老师教学生跳舞，一开始是学舞步，亦步亦趋；等到会跳了，一边惦记舞步，一边可以用心体会；到完全

启示 人身难得，我们要爱惜生命。爱惜生命就要珍惜人生。每个人都有自己的嗜好，适度的嗜好，可以怡情养性；不好的嗜好，成为癖性，甚至嗜好太过强烈，就会变成贪心，变成执着，成为烦恼的根源，因此生活中掂量一下自己的嗜好，可以长养清廉的心。

·实践

生活中的修行，有些道理很多人都懂，如果没有实践，漫天的理论，就如空中泡影，也是徒劳无用。所以我们可以时时提醒自己，要努力做到：“生活不在显达，健康快乐就成；朋友不在贵贱，知音胜过黄金；小病不在吃药，贵在心理调顺；作息不在早晚，贵在规律养成；情趣不在雅俗，贵在保持童真；活动不在多少，贵在量力而行；膳食不在丰富，贵在营养均衡；居室不在大小，贵在整洁干净。”

·本性

纯熟，根本就忘了舞步的存在，只是欢喜的跳舞。人生也是这样，学东西只是方法，不是生活的本身，要懂生活的人要会悟，悟了以后，人生的舞步就通了，也不会随着别人起舞。

时间、空间、人间都需要创造。时间的创造是要懂得哪些是有价值的、哪些是无价值的，在有价值的事物上多花时间，深入那宝贵的时刻。生活的修行，就是要我们不断开发自己的能量，认识自己的本性。

智慧·漫画

愚

图/梁铭恩



星云大师开示：世间人形形色色，性格也迥然不同，但“贤愚”的分别，是在一个人的心念，而不在一个人的贵贱。我们到底是要做个智者、贤人？还是愚者、笨人？完全取决于我们的选择。

(书法图版出自《星云大师一笔字书法》，感谢新加坡佛光山授权。)

(生活上遇到问题想不通？可打佛光辅导热线电话：6686-6116。时间：星期二至星期五，下午1点到5点。)

义顺社区办临终艺术展

八旬长者：不避忌谈死亡 为自己准备后事

何智圆 报道 zhiyuansho@sph.com.sg

义顺社区举办临终艺术展，展示八位年长妇女如何探索与反思死亡课题，当中一名八旬独居前补习教师，出生在战乱时代而看淡生死，趁记忆尚存时已为自己准备好后事，一点也不避忌。

这场为期12天的临终艺术展“潮”(tides)的展出地点在义顺72街大牌765座组屋(也称765义顺顺生村)底层，已在昨天结束。这是非营利艺术社区发展机构ArtsWok Collaborative“两面之间”的项目之一。

8年长女性参与创作

有8名年长女性加入其中，共同创作。其中一名参与者是独居年长者高冬青(82岁，退休补习教师)。她表示自己早已规划好“人生大事”，自2015年起就在邱德拔医院的协助下完成预先护理计划(Advance Care Planning)，后来又陆续为自己买好骨灰位，以及三天两夜的葬礼配套。

“我因迟婚膝下无子女，丈夫去世后我便开始独居至今。我这么做，是希望趁着自己还有记忆时将临终手续都操办好，无需麻烦旁人。”

高冬青出生于新加坡的

日治时期。她忆述：“外婆说，日军轰炸新加坡时，妈妈跟随所有人往武吉知马一带的森林避难，她逃到了一棵树下生下了我。当时逃难时带着碗碟，大人便将碗碟敲碎隔断脐带与胎盘，我就在战火中出生了。然而，高中毕业后即失业，至此之后我便开始教补习，直到退休。”

2004年，高冬青因5条血管阻塞而进行了心脏绕道手术，后来又因并发症导致胆结石与胃血瘤而数次进出医院。正因如此，经历过人生风浪的她已然看淡生死，享受独居生活，空闲时在养生村教年长者汉语拼音与锻炼，保持身心活跃。

高冬青和另两名参与者沈婉吟与谢艳芳，合力创作短片《悠游自在》。从编剧到参与演出，她们以各自的经历为出发点，探讨如何克服对水的恐惧，晚年学会游泳，以及关于生死的反思。

对于这次的临终展览，她认为，“人生很苦，呱呱坠地后与母亲一见面就哭。在生命潮起潮落之际，我们更应该学会抓住快乐，在每个阶段都保持正能量。纵然夕阳无限好，只是近黄昏，我也希望余生能够活得好，走得”



▲高冬青是8名参与创作的年长者之一。(何智圆摄)

▲费绍尔副教授(中间，穿粉色上衣)和筹委会及参与者合影。(义顺基层组织提供)

费绍尔：展览深具意义

也是义顺集选区议员的国家发展部兼内政部政务部长费绍尔副教授早前到访展览时表示，以生死为主题的展览十分有意义，它不仅向公众展示了年长者的生命旅程——歌颂她们的生活、成就，以及在面对挑战时的坚韧，让他感到谦卑。

也有自创作品的退休人士沈婉吟(58岁)则认为，正能量即是生命的推动力。即使已经退休，她仍然忙着学习语言与做义工，为晚年生活注入色彩。

“我认为生前有计划，死后无牵挂。我创作的纪录片《忆》的灵感就来自我朋友的丈夫，他去世后进行海葬，而妻子每逢到有水的地方，都要和丈夫寒暄。我是希望可以透过不同的回忆与追溯，激发人们对生与死的看法。”

她也说，临终艺术展中设有圆桌子可以让公众与年长者深入对话，提供了良好的氛围来为双方敞开心扉。“我们的许多导览活动都是由年长者亲自下场讲解，除了有助于打破公众对死亡的刻板印象，期间我也看到她们建立起自信，自在生活。”



▲高冬青(右一)和另两名参与者沈婉吟(中)与谢艳芳，合力创作短片《悠游自在》。(ArtsWok Collaborative提供)

ArtsWok Collaborative执行董事：年长者参与导览 打破公众刻板印象

ArtsWok Collaborative执行董事严凤琳受访时表示，临终艺术展“潮”耗时近一年筹备，并在两名艺术家黄晞竭与黄愷琳的带领下，与近50名义工共同完成，他们之中就有14名是义顺保健集团的职员和11名来自义顺养生村的年长者。

“一开始的时候年长者会有些害怕，不知道艺术展是做什么的。但是经过艺术家与义工许多的相处与互动后，她们之间也成功建立了对彼此的信任，因此8名年长者也自愿报名，加入成为展览的一部分，分享自己对生与死的看法。”

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

前列腺癌是本地男性常见癌症之一，但许多人对它的病因和症状仍不了解，有的人担心前列腺大会引致前列腺癌。本报《活得好》请康威医疗集团旗下成员Urohealth Medical Clinic泌尿专科高级顾问医生许丽莎解析这个疑问。

前列腺大会引致患癌？

泌尿专科高级顾问医生许丽莎说，前列腺癌是由前列腺细胞突变引致的。

许多男性在50岁以后会有前列腺肿大的问题。这通常是由良性前列腺增生(benign prostate hyperplasia)引致。前列腺增生并不会引致前列腺癌。前列腺癌的症状，和良性前列腺增生类似，可能包括：

- 排尿困难，尿流缓慢。
- 感觉无法很好地排空膀胱。
- 排尿频率增加。

较罕见的症状则包括：血尿、精液中带血、不明原因的体重减轻和勃起功能障碍等。出现以上症状时，一般人无法辨别是良性前列腺增生还是前列腺癌，因此，建议咨询医生。



高级顾问医生许丽莎



前列腺增生和前列腺癌都可能出现排尿困难、尿流缓慢等症状。(档案示意图)

27食客胃肠炎 沙拉舍大肠杆菌 同乐千禧罚3千

冯凯麟 报道 fungkl@sph.com.sg

沙拉里含有大肠杆菌，也没维护厨房的空调机，同乐餐饮集团旗下的同乐千禧(Tung Lok Millennium)被罚3000元。

同乐千禧的公司代表昨天在国家法院承认一项没有安全处理清洁的控状则交由法官下判时一并考虑。

新加坡食品局昨晚发文告表示，卫生部和食品局于2022年6月接获通报，指有27人吃了同乐千禧准备的食物后得胃肠炎，但无人住院。当时他们都是出席6月11日在赞美广场(CHIJMES)举办的活动，并吃了同乐千禧准备的食物。

卫生部和食品局展开联合调查，稽查员同月15日到同乐千禧位于大成街26号的厨房检查，观察到员工正在准备可直接食用的沙拉，便对沙拉进行抽样检查，发现沙拉中含有大肠杆菌(E.coli)，不宜食用。

根据食品局的网站，大肠杆菌可造成食物中毒。

另外，稽查员也发现厨房里的空调机并没有进行适当维护，同乐千禧也因此面对没有确保场所清洁的罪名。

食品局说，食品安全是一项共同责任，因为食品在食物链的任何环节都可能受到污染。当局将继续保持警惕，确保采取适当的执行监管措施，食品行业和消费者也必须配合。

涉泼漆追债 26岁女被控

涉嫌上门泼红漆和涂鸦，26岁女子被指协助大耳窿骚扰欠债人，昨日被控。

警方发文告指出，当局于本月18日接获报案，指裕廊西52街的一个组屋单位的大门被泼红漆。

根据警方提供的照片，除了被泼红漆，单位旁的电箱门也被涂漆。

裕廊警署的查案人员掌握了涉案人的身份，在接获报案当天将她逮捕。初步调查显示，女子相信还涉及其他四个单位的大耳窿骚扰案。

女子昨日在放贷人法令下被控，一旦罪成，初犯者将面临最高五年监禁，罚款5000元至5万元，以及打鞭最多六下。



▲单位旁的电箱门被涂漆。(警方提供)