

你的心聲

願你被世界溫柔對待

張靈

前幾天刷到一段視頻，一名失去雙腿的乞丐，艱難地在路上爬行。當時烈日當空，天氣炎熱，乞丐滿頭大汗，努力尋找陰涼之處。路上偶有行人走過，都是看一眼乞丐便匆匆離去。此時，一位女孩撐傘從旁邊的店舖走出來，迅速來到乞丐身旁，彎下腰把手中的傘遮在乞丐頭上，並打開一瓶水遞給乞丐。看着乞丐慢慢喝水，女孩還靠近乞丐給他說些什麼，最後將乞丐小心扶至路旁的陰涼處。

沒人知道女孩是誰，也不知道她從事什麼職業，從視頻裏只看到是一位身形瘦小的女孩。評論區的網友紛紛稱讚她，雖然看不清她的容貌，但大家都知道她有一顆善良的心。

另一段視頻中，一位農民工乘坐地鐵的遭遇卻令人心酸。那位渾身污漬的農民工在地鐵車廂席地而坐，小心地縮

腿縮腳，生怕碰到別人。即使這樣，一旁座位上打扮時髦的女子卻不停向農民工喊道：「能不能遠離這裏，臭死了！」女子一隻手緊掩口鼻，另一手指着農民工。農民工攜帶的東西較多，一時間無法轉移，連忙道歉。

這時，從女子身邊傳來一聲聲鏗鏘有力的喊聲：「不用走，不用走！」原來是幾名學生在齊聲回應女子。其中一名女學生說：「人人都是平等的，沒有人應該受到歧視，難道你的老師沒有教過你嗎？」女學生說完，起身讓座給農民工，那位女子瞬間低下了頭。

每次看到這些畫面，內心都很觸動。這個世界總有這樣或那樣不如人意之處，也總有意外和苦難在不斷上演，但也總有一些人，不辭勞苦，手持針線，為這個世界破爛之處認真縫補，還原世界的美好。

七處應該避開的地方

明德

看到一則新聞，有人涉嫌訛稱有意包養他人，開出優厚條件。他們要求申請者簽訂保密協議，還有假扮的律師見證，然後以「律師費」、「違約金」為名收取金錢，收款後就消失。八十多人被騙逾六百萬元。

我想起佛經《楞嚴經》，想起佛陀的弟子——阿難尊者。佛陀十大弟子中，阿難是記性最好，佛法聽得最多，智慧極高。他當時已證初果，斷除了三種煩惱。第一是「身見」，不再執着這個身體和念頭是「我」；第二是「戒禁取見」，不再盲從那些無意義、甚至錯誤的苦行和規矩；第三是「疑」，對佛法、對解脫的道路，不再心存懷疑。

斷除了這三種煩惱的人，不會再墮入惡道。雖然阿難具備這樣智慧，但他仍未是圓滿的修行人。

有一次他入城托鉢化緣，逐家逐戶，他經過一個女子的家門，沒有避過她。然後被咒術迷住，差點破了戒，幸得佛

陀拯救。

佛陀說他「未盡諸漏」——聽了很多道理，修行還未到家。

佛陀因此定下一些界線。《四分律》記載，比丘（僧侶）縱使化緣，亦不可前往七類處所：涉及色情的場所、賣酒的地方、有權勢者的府第、社會邊緣人的居所、官員的門戶、外教修行者的住處，以及有仇怨的人家。

智慧高的修行人都需要界線來保護自己，何況是我們普通眾生？

如果自問智慧還未夠，就要記住這些界線。

在生活裏，怎樣避開？其實很簡單，例如：在面對那些好得不太真實的承諾時，先給自己一點時間冷靜思考，世上會有這樣不勞而獲嗎？在這個複雜的社會，有些地方、有些人，宜避開，這是保護自己免陷險境。新聞中被騙的八十多人，或許未有機會認識這條界線。

中大證針灸助紓耳鳴
46%患者響度顯著降低

■研究人員認為，這種針灸治療模式具備高度臨床實用性。



■治療後能夠降低耳鳴響度。

本港估計有20萬人患有中度至嚴重程度的耳鳴，嚴重者會影響日常生活和工作，惟目前仍缺乏能穩定消除耳鳴的療法。博愛醫院早前委託中文大學中醫學院進行針對耳鳴的臨床研究，結果顯示接受電針及電針結合溫針（簡稱電溫針）治療的中老年患者，四成六人耳鳴響度顯著降低，亦有五成半患者耳鳴嚴重程度由「中度」改善至「輕度」，減輕耳鳴對日常生活造成的困擾。研究結果已在國際學術期刊《醫學補充療法》發表。

中醫向來有用針灸治療耳鳴，但缺乏數據支持。中大中醫學院受委託於2022年12月至2024年4月進行臨床研究，團隊招募90名50至70歲、受耳鳴困擾半個月至24個月的患者參與，以評估針灸療法的效用和安全性。90名參與者隨機分為三組，兩組分別接受電針以及電針結合溫針進行治療，為期5個星期，合共10次，包括在耳周的聽宮、百會、印堂及足三里等穴位，透過電針或電溫針進行治療；第三組患者則屬對照組，在研究期間不接受任何針灸治療。

五成半人嚴重程度減至輕度

結果顯示，在第5周治療結束時，兩組接受電針及電溫針針灸治療的患者，耳鳴響度評分較對照組分別顯著降低1.91分及1.81分；

去到第10周再跟進病情，改善效果更持續提升，分別較對照組顯著降低2.03分及1.98分，46%治療組參加者耳鳴響度顯著降低。團隊再透過耳鳴殘疾問卷評估耳鳴對患者生活、心理和情緒的影響。結果顯示，在第10周隨訪期，兩治療組55%參加者問卷總分改善程度具臨床顯著性，耳鳴嚴重程度由「中度」改善為「輕度」。相反對照組患者在10周觀察期內，耳鳴響度與生活困擾評分均呈惡化趨勢。

團隊人員認為，研究證實這種針灸治療模式，具備高度臨床實用性及安全性，可作為中老年耳鳴患者的補充治療選擇。團隊並指，電針和電溫針已於臨床應用，希望透過這次的規範性研究證實療效；團隊已向校內的碩士生分享成效，未來會加強中醫教育，鼓勵中醫發掘不同的治療方法。

新一批兒童新冠疫苗抵港
本周四起可供接種

衛生署衛生防護中心昨日表示，政府2019冠狀病毒疫苗接種計劃下，提供予6個月大至11歲兒童接種的新冠疫苗已運抵本港，市民可由今日(27日)中午12時起，透過政府網上預約平台或「醫健通」手機應用程式，為合資格兒童預約接種。

中心總監徐樂堅醫生表示，科學證據顯示新冠疫苗有效減低重症及死亡風險，新冠病毒雖已在本港及世界各地成為常見呼吸道傳染病，但部分高風險人士(尤其是幼童)若未曾接種新冠疫苗初始劑次，且未有透過自然感染對新冠病毒產生免疫力，一旦感染有較高風險出現嚴重併發症。

世界衛生組織和中心轄下疫苗可預防疾病

科學委員會和新發現及動物傳染病科學委員會，早前建議於2026至27年度可選用LP.8.1、XFG或NB.1.8.1譜系的新冠疫苗。政府已按建議採購供兒童使用的Spikevax XFG信使核糖核酸疫苗，本周四(29日)起為合資格幼兒及兒童免費接種。

兩劑初始劑次最少相隔28天

根據委員會最新接種建議，6個月至4歲幼兒如未曾感染新冠，建議接種兩劑新冠疫苗以完成初始劑次，兩劑間隔最少28天。5歲或以上人士，不論曾否感染新冠或6個月大至4歲曾感染新冠的兒童，只需接種一劑新冠疫苗便完成新冠疫苗初始劑次。