

責任編輯：馮金泉

二〇一〇年十二月七日 星期二

穗千人同唱全民公益主題歌



▲音樂製作人小柯表示，人人都做善事，社會就會更美好 本報攝

【本報記者袁秀賢廣州六日電】「二〇一〇全民公益行動」系列活動今天在廣州舉行，活動現場舉行了由一百五十多名明星、慈善人士、志願者代表出席的《善心啟程》宣誓儀式，並在現場錄製《還有我呢》全民公益主題歌曲，來自內地、香港及台灣兩岸三地逾千人同唱全民公益主題歌，現場洋溢着熱烈氣氛。

來自內地、香港及台灣兩岸三地逾千人現場錄製全民公益主題歌曲。創作《還有我呢》的音樂製作人小柯，希望引起全社會對公益事業的關注，人人參與公益活動。小柯表示，慈善不僅是為社會，也是為了自己，讓自己更強大。做善事後，自己覺得開心。人人都做善事，社會就會更美好。「原來計劃在北京鳥巢做一個六萬人的現場錄音，不過，由於現場、天氣因素的影響，未能完成。今天在廣州舉行全民公益行動，並在現場錄音，感覺頗好。」小柯說。

全民公益系列活動吸引了內地、香港及台灣演藝界人士積極參與，香港演員莫少聰今天抵穗出席活動。他表示，明星參與公益活動，對社會有很大吸引力，香港藝員對公益活動頗為積極，即使上台只講一句話也會參與，大家一條心為慈善出力。「做善事，最大感受是開心。」莫少聰表示。「用我們的熱情，匯成熊熊的火炬，點燃貧瘠的心靈」，莫少聰與慈善人士一起發出了全民公益倡議。

「二〇一〇全民公益行動」系列活動，今天在廣州舉行，全國政協副主席白立忱、廣東省政協主席黃龍雲、中國扶貧基金會會長段應碧、執行副會長道峰、副會長陳開枝、江紹高等領導出席系列活動，並向全民公益試點單位「扶貧月捐」個人代表授牌。

活動圍繞「積小善之行，懷中和之心，成大德之人」的核心理念，分為德、和、善三大篇章，在溫暖的氛圍中體現「全民公益，你我同心；樂善扶貧，月捐中行」的活動主題，倡導全民公益，營造和諧社會。



▲莫少聰表示，參與慈善活動，最大感受是開心 本報攝

小公園

近年，鈣與維生素D補充劑大行其道，前年美國藥廠鈣補充劑的銷售額，達到四億三千萬美元，是一門大生意。

美國及加拿大政府委託獨立醫療組織研究，調查究竟補充劑是否有需要，《紐約時報》發表的初步報告說，大部分人身體都有足夠維生素D。很多人做身體檢查，發現維生素D低於標準，專家組認為，是現時每毫升血液含三十納克維生素D的所謂「健康」指標，訂得太高，一般人二十至三十納克已足夠。很多飲食指標都指，一般人吃進肚裡的維生素D遠低指標，其實在太陽光照射下，人體可以自行製造維生素D，所以血液裡的含量是足夠的。

專家們又認為，人體不需要鈣補充劑，反而太多鈣質可能導致腎石，增加心臟病風險。

況且很多食物，如奶、果汁、麥片，都已加鈣，長者更可能吸收過多。一些研究說，鈣太多，反而有可能導致鈣質流失，雖然專家未有一致定論，但基於「無謂承受不需要風險」之原則，鈣補充劑既然用處不大，可免則免。

很多朋友受到廣告的疲勞轟炸，深信補充劑能保健康，換一個角度想，所謂健康食品也是商品市場的大生意，與賣弄尊貴的名牌手袋、所謂保住青春的護膚聖水等，皆同出一轍：消費者是不理性的，市場是扭曲的，對商品的渴求是資本製造出來的。

他的思路多大，他的頭腦多空洞。你覺得他答了一個問題，回答記者：「台灣的大學在理工方面很出色，如果任何一位台灣理大學生成功企業家回答你，你會怎麼說？」如果答：「各有所長，各有特色。」這裏頭沒有說「誠意」，還要人循

出。你覺得他答了這個問題沒有？如果答：

「沒得錯，仗義執言，兩邊都沒得罪？」老張來找你，說：「如果他有錯，我絕不道歉。你

說：「如果他沒錯，當然不必道歉。你

說：「如果他沒錯，當然要道歉。你

說：「如果他沒錯，當然不必道歉。你

說：「如果他沒錯，當然要道歉。你