

活得好

天天健康

文/陈德玮医生

(泌尿科高级顾问兼董事 TTW Urology)

每年11月是新加坡的前列腺醒觉月。当前列腺出现问题时，症状可能包括排尿困难、尿流无力或中断和排尿频率增加，尤其在夜间（夜尿）。有些病人甚至会发现尿液中带血（血尿）。



当前列腺出现问题时，症状可能包括排尿困难。（档案照）

前列腺位于膀胱下方，核桃大小的腺体，主要负责产生精液。

癌细胞通常起源于前列腺的外围区域，它们可以生长数年而不影响排尿功能。只有当肿瘤增大或扩散至尿道时，患者才会注意到变化。这种悄无声息的进展解释了为什么定期筛查能够在症状出现前发现病例。



陈德玮医生

许多男性延迟就诊，因为早期前列腺癌的症状与正常衰老或良性前列腺增大相似。这种重叠使得在没有适当检查的情况下无法区分不同疾病。PSA (prostate specific antigen) 血液检测，加上直肠指检可以提供基线信息。从50岁开始，或40至45岁有家族病史者，应安排每年一次的前列腺癌筛查咨询。

50岁以上男性 应每年检查前列腺



星云大师 点智慧 5779

永续

“永续是我们心中的良善...” 朱志伟 整理

分享故事

百年企业——科勒公司的第4代传人劳拉没选择安逸的继承之路，而是投身艰巨的永续挑战；她自2023年起成为公司的首位全球永续生活长，积极推动“2050年实现净零排放”愿景，开发节水马桶、节能引擎等创新产品，将企业资源化为守护生命的力量。劳拉坚信：“永续的口号，须落实在设计、制造与生活方式的每一步。”

劳拉说：“永续不是一个部门，而是一种生活方式。”她不断把永续从“策略”转化为“文化”，并重申永续是企业灵魂的一部分。然而，要做到永续、净零排放是一场长跑，需要不断检视与调整。劳拉说：“企业需要一直在校准，才可达到的目标，而不是刚开始就追求一次到位。”这种务实态度让劳拉的公司永续显得全面而看到持续。

劳拉也描绘一个共同的未来愿景：“让大家一起创造想要居住的环境，照顾好地球、空气与水。希望孩子能生活在干净、安全的地方。”

启示 现代人的生活，凡事都讲永续经营。经营人生、经营事业，有形的物质生活，无形的精神生活，一切都要经营。而永续经营不是为自己求名利，而是应从心灵着手。

·情义

永续经营，应注意什么？四点参考：

一、经营情义，不经营利害；有人问什么是情义？这是一种往复循环，互相交流的感情，一切众生都具备。很多人慨叹今日社会的尔虞我诈、斗乱纷争的病态，其实，如果我们能从消极的等待，转为积极的实践，从被动的接纳、企求，到主动的付出、给予，从布施小恩小惠，扩大到为对方着想；从身边亲朋好友，推及世间所有人，经营情义，不经营利害，那么，何处不能情义盎然？对于世间有情有义的事，多用心它经营，不计较利害是非，整个世界会充满情义。

二、经营分享，不经营个人；经营须靠集体创作，无论什么事要靠大家一起来才能完成，不要把功劳、成就、利益都归于自己，太过个人主义，就不能得人心。因此，不经营个人而经营分享，你把经验传承，把功德分享给大家，会获得

大众的认同、获得共同的利益，那么团队所成就的，也是个人的成就。

三、经营善友，不经营钱财；钱财太多，不一定能帮助你，甚至有时反而害人。因此我们不见得一定要经营钱财，但是要经营朋友。尤其结交慈悲、善良的朋友，是人生最大的财富和支柱。善友不怕多，甚至多多益善，到了要紧时，个个都会拥护和帮你，为你分忧解愁，给予精神鼓励。

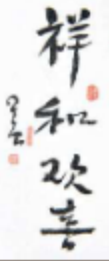
四、经营福慧，不经营五欲；经营财色名食睡五欲，会使人贪得无厌，令人失去理智定力，人生最好是经营福慧。有福，生活会很好，日子会平安；有慧，烦恼会减少，思想会明理。有句话说：“修福不修慧，大象披璠珞；修慧不修福，罗汉应薄薄”；有福没有慧，虚浮不聪明，有慧没有福，吃饭都艰难。因此要经营福慧，自然福德因缘具足。

·灌溉

生活方式。当我们的内心充满了光明与安定，也能影响和改变身边的人与环境，有我们在的地方，就是美好的世界。

永续的概念，如同农田需要不断

（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。）

智慧·漫画



自在



智者随风、随脚、随事而变，心意流转，从不执着于一个固定的概念，这正体现了超越形式的自在。师徒则执着于“破解”机锋，本身却陷入了另一种刻板与束缚。



回家途中大树倒 母子遭压伤送院

淡滨尼 王丝绮 曾薪机 报道 ongsqm@sph.com.sg 潘丰源 摄影

母亲带着两个儿子步行回家途中，一棵大树突然倒下，树冠压伤母亲及其中一个儿子，双双送院。这起事故是于上周五（24日）晚上约10时25分发生，地点是在淡滨尼第32街和第34街的交界处。

记者走访现场，住在附近的女居民受访时说，当天下大雨，晚上10时许停雨后，看到几名客工清理现场。

据观察，断裂的大树就在交通灯旁，根部已被移除，原处被一块褐色麻布覆盖着。

不幸被大树压中的妇女泽拉事后通过她的tik tok主页发帖文，称当时突然下起暴雨，并传来一阵金属发出的叮当响。

她说，在数秒后，就有一棵大树倒在人行道上，导致她与12岁的长子就被压在树下面，而小儿子则侥幸逃过一劫。

泽拉接受《慈母舰》访问时说，当时她与两个儿子正步行回家，结果在路口等交通灯时，突然一阵狂风吹来。他们继续过马路，但要踏上人行道时，就传来一声巨响，猛一抬头，赫然见到一棵大树轰然倒下。根本闪避不及。

“当时我还听到儿子在喊叫，幸好他过后就设法脱困，不久后我也自行爬了出来。”

她称至今都记不起自己脱困的细节，所幸另一名7岁的儿子没受伤，一名路人见状后就带他们到屋檐下并协助召救护车。

她指大儿子事后身体被擦伤、背部疼痛，头也被砸出个大包，被送往竹脚妇幼医院治疗一天后出院，至于她也多处擦伤、下背疼痛及膝盖肿胀，住院3天后才出院。

她说，儿子虽然情况已经稳定，但至今还是会心有余悸，也害怕再经过该路段。

公园局：检查附近树木

公园局指出，隔天已完成清理，并检查附近区域的树木。

国家公园局道路景观处高级署长胡朝胜通过电邮回复本报询问时指出，当局获悉有一棵盾柱木（*Peltophorum pterocarpum*）在24日傍晚倒下，并导致一家三口受影响，



泽拉与12岁的长子在事故中受伤，双双送院。（视频截图）

交通灯也被击损

交通灯的部件也脱落，所幸没有打到她们。

泽拉透露，她的家人在事发隔天经过现场时，发现事发地点的交通灯的部件脱落。

“我得知后才意识到当时听到的金属声巨响，原来是交通灯的部件，幸好它没有砸到我们。”

她指公园局人员过后有来探访，并向她了解更多事故详情，而她也会在收到医药账单后，将相关文件提交给公园局。

目前公园局正与他们保持联系，首要的任务就是为他们提供协助。

他说，该树是伴随雷雨和强风的苏门答腊风暴中倒下，目前树木残枝已被清理，公园局的工作人员也在隔天对周边的其他树木进行了预防性检查。

傅海燕入选《时代》杂志全球气候影响力人物

永续发展与环境部长傅海燕入选《时代》杂志2025年全球气候百名最具影响力人物名单。

傅海燕昨日在脸书贴文分享这一消息时指出，对于入选《时代》杂志2025年全球气候百名最具影响力人物（TIME100 Climate），她倍感荣幸，也感到十分谦卑，能与世界各地致力于永续发展的领袖共享这一荣誉。

傅海燕说：“这份肯定其实属于所有在永续发展与环境部、贸工部、国家气候变化秘书处、新加坡金融管理

局，以及其他多个政府机构中默默耕耘的同仁们。正是他们日复一日地努力，推动新加坡的气候行动议程。”

她也向私营领域的合作伙伴、非政府组织和气候倡议者表达谢意，感谢他们始终与政府部门并肩协作。

根据《时代》杂志2025年全球气候影响力人物的网页信息，名单分为：领袖、创新者、巨擘、捍卫者和推动者五个类别。傅海燕与美国、法国、印度等国家的22名领导人，共同入选领袖类别。

活得好 50岁以上男性 应每年检查前列腺

文/陈德玮医生 (泌尿科高级顾问兼兼事 TTW Urology)

每年11月是新加坡的前列腺健康月。当前列腺出现问题时，症状可能包括排尿困难、尿流无力或中断和排尿频率增加，尤其在夜间（夜尿）。有些病人甚至会发现尿液中带血（血尿）。

前列腺位于膀胱下方，核桃大小的腺体，主要负责产生精液。癌细胞通常起源于前列腺的外围区域，它们可以生长数年而不影响排尿功能。只有当肿瘤增大或扩散至尿道时，患者才会注意到变化。这种悄无声息的进展解释了为什么定期筛查能够在症状出现前发现病例。

许多男性延迟就诊，因为早期前列腺癌的症状与正常衰老或良性前列腺增大相似。这种重叠使得在没有适当检查的情况下无法区分不同疾病。PSA (prostate specific antigen) 血液检测，加上直肠指检可以提供基线信息。从50岁开始，或40至45岁有家族病史者，应安排每年一次的前列腺癌筛查咨询。



当前列腺出现问题时，症状可能包括排尿困难。（档案照）



陈德玮医生

离职未归还添油卡 男盗刷4211元添油

李耀文 报道 leeyw@sph.com.sg 判监3周

男子被公司解雇后，将公司一张添油卡占为己有，在一年多内73次盗刷添油卡，添了总值4211元的车油，昨天被判坐牢3周。

被告莫哈末赫尔万（37岁）面对两项失信控状，他承认其中一项，另一项交由法官下判时考虑在内。

案情显示，被告在2021年5月加入一间租车公司当营运经理，负责监管10名司机。每名司机当时都配有一张ESSO添油卡，被告职责包括确保司机没有滥用添油卡。

公司后来结束运作，于2022年4月解雇被告。公司当时要求被告归还还给司机的添油卡，但被告在过程中悄悄将一张添油卡占为己有。

被告后来找到一份司机的工作，在2022年6月21日至2023年8月3日间，73次盗刷前雇主的添油卡，添了总值4211元的车油。

被告的前雇主发现有人盗用添油卡，到ESSO添油站检查闭路电视画面，确认被告失信添油卡，最后于2023年8月4日报警。

被告事后已全数赔偿前雇主的损失。

前天录得35.7度 未来两周多雷阵雨

未来两个星期，多天的午后会出现雷阵雨，最高气温介于33至34摄氏度。

《联合早报》报道，新加坡气象署昨日发布未来两周天气预报时说，和10月下旬一样，目前仍处于季风交替期，风向多变且风力较弱。

过去两周，大部分地区的降雨量低于平均值，且整体天气炎热，大多数日子的最高气温超过摄氏34度。10月30日，巴耶利峇及三巴旺录得最高气温摄氏35.7度，是过去两周最高温。

公众可通过气象署和国家环境局官网，以及环境局的myENV手机应用，获取每日天气预报的信息。