



編者的話

◆陳炳麟

我們在世終生所追求的，無非是要活得好，如何可活得好，是要源於有著健康的身體，方可將理想策動以達目標。健康可賦予人對生活的積極與進取，對生命更為珍愛，有著「明天再來」的生趣。

《松柏之聲》的一項工作要務，是要藉各醫護人員，如中西醫、營養師、物理治療師、臨床心理學家、藥劑師等提供各方防病治病要點外，更自1992年起得各專科醫生義務協助，主講有關健康課題，內容包括長者常見的各種疾病的成因、病徵與預防方法等，免費歡迎大家參加，目的是提高大家的認病、防病與治病的能力，以助大家可健康地衰老。追求健康的你，定曾有參加我們的《健康社區齊共創》為你而舉辦的健康講座。

事實上，長者患上疾病也是普遍的事，我們透過各區社工的轉介，為貧病無助者提供有關慈惠服務，包括：電費助貧弱、到戶理髮、診病交通費支援、家

為病者注入生命元素

居醫療用品支援、贈藥治病，以及配合社區的防護行動——防流感助病弱等（有關詳情請進入 www.thevoice.org.hk 瀏覽），讀者若有需要可與所居住區域的福利機構社工聯絡，申請有關援助計劃；既然患上疾病是無分富與貧，如何可令大家達到「知藥用藥」的效果，以助可控制擾人的

疾病，我們得蒙香港醫院藥劑師學會30多名藥劑師參與，為大家義務提供用藥指導的「病患者藥療輔導服務」，正是有待讀者報名參加；若大家行動不便，我們亦可派出藥劑師到戶作出服務。

患上擾人疾患，服食藥物是有必要，唯病者若需自購藥物（如癌症的標靶藥）時，對其經濟實會構成莫大的壓力，故我們已於月前開辦由藥劑師主理的「惠澤社區藥房」，向有關藥廠購買藥物，以優惠價售賣經社工轉介而來的個案，我們會奮力尋求資助與資源，希望終有一天，不讓病者，因沒有能力購買藥物，而不能治病。假若你有需要，亦可申請援助。當然，「病過方知病痛苦」，有能力助人的你，可願作出捐賜，助我們剛開辦的「惠澤社區藥房」，注入「生命元素」為貧病者帶來對生命的希望？

不說皆知「預防勝於治

者，病共殺之！」意思就是生活沒有條理，飲食不加節制，勞累過度者會被疾病所殺。重點在說明生活有「規律」才可以養身、養生。

卻可能持「不確規律」。就以飲食為例，往往因多年習慣或不浪費而進食不節，攝取過多脂肪，易生毛病。又以運動為例，往往

必來臨。「正向思想」實踐則故事：兩位跨國鞋業大亨半世紀前欲在非洲大陸發展生意，飛機到步後見該地沒

一笑，少一少，事情發生，往往不能改變，但煩惱面對，或是欣然接受，卻可掌握於手，欣然所生的安然，往往

上查詢服食藥品的問題；這個名為「針藥」平台——<http://www.pharmacy.cuhk.edu.hk/ampoule/>，乃免費解答大家



短評

◆岑家雄

香港長者的抑鬱

療「的老生常談，要如王揚明所倡的「知行合一」方能發揮妥當。發揮難嗎？不難！漢代韓嬰有提出「居處

「規律」並非要嚴守清規，但亦要持之以恆才可減低長期病患到訪機會。其實「規律」的生活實是不少老友記持之以恆的方式，但他們

因選擇運動或執行方法不配身體狀況，做成勞損，弄巧成拙。老友記須明瞭一己身心狀況，再定切合的「規律」方為上策。

此外，老友記更須強化樂觀的性格，每事從「正向」角度去感受，就是患有長期病患，煩惱未

院首創的，長者可在網上提出有關藥物的查詢，包括藥物成分、藥物使用及貯藏需知、長期病患的用藥安全，藥物副作用及藥物相互作用等。

為防「食錯藥」，及早理解所服食的藥物藥性，助舒減病情及身體康復，此「針藥」平台乃由註冊藥劑師主理，於接到大家的查詢後，他們會一周內回覆電郵或致電與你聯絡，解答你的服藥疑團。

正向的能源



人物掃描

◆鄧明儀

鍾偉明，人稱鍾大哥、播音皇帝，縱橫廣播界62年，上月27日上班途中暈倒猝死，令人惋惜。我們早前曾訪問他，以下是他的獨白，借此讓我們一起悼念他吧。

我小時候讀卜卜齋，背書，聽故事，讀唐詩、四書五經、英文、國語，學到很多畢生受用的東西，讀書真的很開心，我不明白現在的孩子為何會不愛上學。可惜，在我十一歲小學五年級的那年，香港淪陷，我被迫停學，沒書讀，又吃不飽，唯一的快樂，是翻看《紅樓夢》、《西遊記》及《三國演義》等舊書。

經歷了「三年零八個月」的艱苦生活，終於可以再讀書了，不過還是要半工讀，早上返學，晚上賺錢。因為我對戲劇有興趣，所以考入「山月影業公司」訓練班，認識了關文清導演，有機會跟對方做場記學做導演，工作雖然辛苦，可是獲益良多。我

大哥的快樂因由

曾編寫過電影《三娘教子》，也和吳楚帆、紅線女等人合演《難為了媽媽》、《離巢燕》等。

有次在一位「山月」同學介紹下，我參與了鄭君綿負責的廣播劇《復活的玫瑰》，正式開始了我的兼職播音生涯，後來更與一班「山月」同學自組劇藝社，自己寫劇本做廣播劇。到了一九四九年麗的呼聲開幕，我們的劇藝社為聽眾帶來了《陞官發財》。隨著播音工作越來越多，一九五二年，我終於放棄電影的工作，全力投入播音界。

五、六十年代是播音黃金年代，我參與的廣播劇類型眾多，有愛情故事、偵探小說、武俠故事、科幻故事，講故事不分時代，由皇帝、多情小生到大俠，我都盡力去演繹，亦大受歡迎。九一年，我因為已年屆六



●為大家帶來不少歡樂的鍾大哥。

十，所以被迫結束我在港台的公務員生涯，不過永不言退的我，仍然為港台主持多個節目。沒騙你，在半世紀以上的播音工作中，我每天都是輕鬆快樂地唱著歌上班、下班，只要一踏進直播室，我便能拋開一切煩惱。

記得孩提時老師常說：助人為快樂之本，這是真的，像我數十年來透過大電波為聽眾講故事，他們聽得開心，我又開心，大家都開心。別人常說「人生七十古來稀」，我今年已經70多歲了，可以講：真係咩都賺晒。

你的身體可常感到不適或患上疾病的原因，致自行購買成藥服用，或需要長期遵照醫生處方服食藥物，以舒緩不適及病情嗎？

但你可知所服用的藥物特性、不良反應等問題？藥物與藥物間有否相同效能與相衝嗎？有否於服食藥物的過程中，感到身體有異時，會感到迷惘或不知如何應對嗎？你知道何處可解答你對所服用的藥物或保健食品疑團？



關懷社區

◆黃仲然

究顯示，患有高膽固醇而且平均已服用降血脂藥物約十年的病人，有近八成並不了解藥物的副作用。事實上，若你患上傷風、

為了協助市民解決這些疑團，中大藥劑學院已成立了一個網上藥物諮詢平台，長者可以免費在網

的用藥疑題，網頁內設有「問藥劑師」、「健康新知」、「用藥錦囊」、「新藥資訊」等欄目。其中「問藥劑師」部分為藥劑學

「知藥用藥」諮詢網