



編者的話

◆陳炳麟

若大家年青時，掉以輕心而養成一些不良生活習慣，致晚年衍生多種慢性疾病，求醫治理及服食藥物，是步向康復或控制病情的不二法門。

步入晚年我們所希冀的，是能可有健康的身體；君不見，在此新春期間，我們向長者拜年時，必定會有一句總不會缺少的祝頌語句——祝長者身體健康嗎？就是這個道理。

有著健康，我們才可面對一切生活的轉變，無需家人的照料，以減少家人的生活壓力。故為長者晚年生活福祉著想，我們特聘有藥劑師連同30多位藥劑師義工，推行「藥療輔導服務」，目的是透過藥劑師對個別服食藥物的朋友，提供個別解答疑問、輔導正確用藥方法與態度，以達可令大家「知藥用藥」

的效果，早日回復昔日的安康，減少晚年被病魔纏繞之苦痛。

據資料顯示，65歲或以上人士均患有一種或以上的慢性疾病，這些長期病患者每天都要服用多種由專科醫生各自處方的藥物，他們因而有機會同時服用藥效相似，甚至重複的藥物，從而增加副作用及藥物產生相沖作用的風險；中大亦調查，訪問304

致死亡。

你可是當中的一員？需知，身體不適往求醫，我們希望藉醫生的處方藥物以可卻病，但若大家用藥過程有任何不適或疑問，定會令你不安，或會令你有「久病成醫」，而自行增減藥量，結果是不能達到醫生用藥治病的目的；那麼我們求醫的目的是甚麼？

事實上，藥劑師的專業知識是熟悉用藥之道，在治理疾病事工上擔演重要角色。我們專為大家推行的免費「藥療輔導服務」，目的正是輔導大家配合醫生的治病目的，消除以上調查的負面現象，以助大家回歸健康之門。踏進虎年之際，在此謹祝大家身體健康，虎虎有威之餘，也希冀大家可及早致電《松柏之聲》編輯部，報名參加「藥療輔導服務」，齊來攜手共建「康健晚年」。報名熱線：2831-3289。

共建康健晚年

名長者，60%的長者不知道藥物的副作用、28%的長者自行改變劑量、24.5%的長者錯誤存放藥物；更有研究顯示50%之長期病患者對他們正在服用的藥物並不依從，即錯誤服藥或沒有服藥。這現象猶如對患者的健康埋下計時炸彈，可導致病患者因藥物產生的副作用或沒有服藥致耽誤病情而不必要入院，嚴重的更可導



人物掃描

◆鄧明儀

黃錢其濂，七十多歲，前衛生福利司及立法會議員，有政壇鳳凰女的稱號。現除了往返香港、澳洲兩地湊孫及做義工外，就埋首寫作，快樂地展開她的第三事業，永不言休。

我五歲開始學琴，拿過很多小獎項，從小志願是當鋼琴家。十八歲那年，母親突然辭世，同時，我又要參加一個大型鋼琴比賽，初以為穩操勝券，誰知臨場竟緊張得忘了彈奏一段樂章。那是一個很大的打擊，因為既知道自己沒有現場演奏的天



要快樂，請勿回望

份，當鋼琴家的夢幻滅，又失去了唯一了解我的母親。當時我覺得很不快樂，也不知怎樣去尋找快樂。

但我沒有放棄自己，卻把不快樂轉移到第二志願：做作家。我努力讀書，考上香港大學修讀文學，拿過不少文學獎及短篇小說獎項。大學畢業後，我了解到做作家，可以是「餓死都未天光」，於是去教書，1967年轉行做政府工，發展另一種比較穩定的事業。

然而，做作家的志願，卻從沒放棄，我依然不斷看書充實自己，不停鍛鍊自己的寫作技

巧。退休後，我花了六年時間，完成十萬字的英文長篇小說，一個歷時近五十年的計劃終於完成，是一生最快樂的時刻。

我認為，快樂是可以計劃的，愈是經過長時間努力，達到目的後愈是快樂。要快樂，另一小秘訣是「請勿回望」，你是前衛生福利司又怎樣？也不過是個過氣將軍。昔日風光不宜留戀，昂首向前才能走向快樂。

從前我很喜歡跳



●昂首向前走向快樂的黃錢其濂。

舞，但骨頭老了不能跳，便轉移學風水及中醫藥。這條路不通，自有第二條路走。只要我還有一條命、一口氣，便可創造快樂。



短評

◆岑家雄

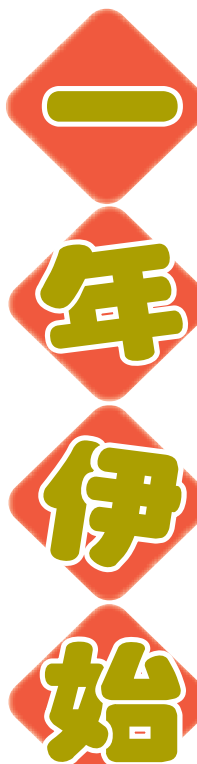
望所有超越所需。「擁有」實際是滿足安全感的本行為，「擁有」原不是問題，問題在於將「擁有」變成了包袱，更重要的是：你是包袱的主人還是奴僕？

上天暫時交託我們管理而已。人亦條條的來，終亦條條的去，不帶走一片雲彩。過份的擁有卻又變成了

理，進而網上搜尋資料、通訊，但不少人時常要擁有最

樂」，但卻未必辦得到。在飲食飽腹之餘總希望豐衣足食，款客多有餘剩才有體面。其實佳餚美酒雖是賞心

口常開，稱心如意！



牛去虎來，眨眼又到歲首，免不了很多祝福賀詞：年年有餘，萬事勝意，均表達盼望所有超越所需。

擔。如抱著「弱水三千，只取一瓢」的人生觀，擁有就不是問題。事實上我們接觸的事物和關係，都只不過是

負擔，如何處理？有人說足夠作為標準吧，但甚麼才算「足夠」？問題依然存在。就如電腦是用來輔助文書處

莫如變得終日強逼性的與「腦」為伴，這「電子書童」大有反客為主操縱主子生活之勢。又如手提電話，本亦是方便溝通聯繫的設備，但街上不少人常取出手電查看是否有未接來電或短訊，手提電話頓成「神經質」催化器，太方便變得

樂事，能隨遇而安反而當得感恩。而在人際交往總希望面面俱圓，友儕前呼後擁才見長袖。朋友眾多固可喜，唯有三兩莫逆知己更珍貴。

太壓迫！

大家都知「知足常

無窮，則永在滿足狀況，

堂的藥物輔導小組，將於本年3月6日及3月20日之（星期六）下午三時至五時於香港灣仔石水渠街85號聖雅各福群會舉行。名額只有10至15名，歡迎糖尿病患者極速報名參加。報名費每位\$20。查詢：2831-3289。

藥療輔導服務



據

資料顯示，香港約有6%的人口患有糖尿病；患者為預防併發症，應學懂

的傷害，除令患者經常口渴、小便多、體重下降、疲倦等病徵外，還會令你的肢體受感染及生疽，致可能要截肢導致殘障，視網膜損壞致失明，中風、高血壓、心臟病及心臟病發、腎衰竭及神經受損等。

主持，專事教導病者有關服食糖尿病藥物的知識、服食後的副作用、病變後遺症、恰當的生活作息，以及測度糖尿病器材介紹、使用方法、記錄及自我監控血糖法，及教授正確飲食調節及生活方式等；參加人士除可學懂使用

藥物輔導教育小組
歡迎糖尿病者參加

關懷社區

◆黃仲然

掌握用藥之道外，更要知道定期接受視力、足部及腎功能等檢查，而知悉要定期檢查糖化血紅素、蛋白尿的檢驗，以及檢查足部疼痛及眼睛，以防患上糖尿足或糖尿眼的風險是最重要。

大多數糖尿病者多數為中年或老年人士，多與飲食習慣及生活方式有很大關係。若病患者缺乏適當的治療，血糖會維持在非常高的水平，會對器官帶來不同

如何避免以上蠶食健康的惡果發生，患者於日常生活中，遵照醫生指示服藥、有著藥劑師的輔導是最佳的治療方法。「糖尿病藥物輔導小組」就是由藥劑師

血糖機外，更須依藥劑師的指示監控病情，填寫有關生活報告，以令可全盤掌握用藥方法；此共有二