編者的話

最後續訂機會

◆ 謝文慧

自本年3月起，我們開始了《松柏之聲》的「續訂行動」，這段時間亦陸續收到不少讀者回覆，指示會繼續希望收到本報。

這段日子，感謝讀者們通力合作，不單按指示把續訂回條寄回，並且一併更新了一些個人資料，亦有不少讀者奉上善款、心意咭及字條，不單在實際運作開支上作出支持，減輕了《松柏之聲》經濟上的負擔，並且還給予我們心靈上的支持和鼓勵，實在感激萬分！

本月我們會為仍未回覆續訂的讀者奉上「最後續訂回條」，如讀者欲於2019年9月起繼續獲贈本報，懇請火速將此「最後續訂回條」寄回，讓編輯室的同事可以記錄及整理，而是次的「續訂行動」亦將告完成。

最後，我們呼籲讀者們向身邊的家人、親戚及朋友推介《松柏之聲》，新讀者只需直接致電2831 3215，跟編輯室同事留下姓名、聯絡電話及地址，便可免費索取本報，期望讓更多退休人士及長者掌握相關資訊，助他們的第三齡人生活得更為豐盛。

● 有關讀者盡快寄回「最後續訂回條」，9月份起方會繼續收到本報。

短評

航拍隨想

◆ 阿　蘇

近年航拍活動非常流行，社交媒體上不時出現各式各樣的航拍片段，甚至電視也出現純航拍節目，例如中央電視台綜合頻道的「航拍中國」，便以航拍鳥瞰角度介紹中國的名山大川和著名城市。或許你並沒有留意到原來之前港台電視32頻道也有一個名為「漫。電視（高空看香港）」的節目。節目沒有漂亮主持人，更沒有旁白，只有配上音樂的航拍片段。可是，我卻偏偏迷上這個節目，因為節目中航拍的片段大都是多年我曾郊遊過的地方，如大浪灣、荔枝窩、大尾督、鹿頸及八仙嶺等。雖然走過這些地方不少遍，但從空中的角度看下去卻另有一番景致，原來阻路大山背後是平靜美麗的海灣，甚至看到從前經過但不敢亂闖的隱沒小徑，又發現荊棘擋著的竟然是明顯易走的坦途。

回想起多年來從事社會工作的生涯中，不少未能成功解決問題的個案，有的是問題過於複雜，甚至非社工單一專業可成功處理。當中也有一些是因為當事人未能或不願意跳出固有的觀點、框框和角度去看問題，拒絕嘗試作出改變，或是堅持從自我的角度看待家人關係破裂和婚姻不和等問題，覺得問題並不是自己的責任，困局也只是其他人造成，不單看不到改善關係是要涉事雙方作出妥協，更拒絕以互諒互讓的態度和行動來突破困局。也有一些當事人抗拒面對現實，堅持去挽回一些破裂得無法修復的關係，結果困在痛苦無助中度日，而無法讓生活重回正軌。

記得在大學進修社會工作時，一位教授曾說過類似以下的話：「要是解決不了問題，也可改變對問題的看法來舒緩所處的困境」。這個「換個角度看問題」的方法實在是一個有效幫助當事人，甚至是助人的社工自己跳出困境的辦法之一。當然要這樣做絕對不是容易的事，但又何妨試一試。假若你真能拋開過往慣用的方式看問題，也許能看到新天地和方向。

人物掃描

抗癌女將
積極人生　永不放棄

◆ 德　宜

● 麗明康復後不時四出做義工，又學會了扭氣球。

嬌小的陳麗明現年63歲，外表不但與常人無異，還較別人多一份親切感，碰到任何人都笑意盈盈，好不溫暖。任誰都沒想到，笑容背後，麗明卻是個曾飽受病魔煎熬的癌症戰士。

麗明憶述，自己在2009年底病發時尚未退休，仍在勤勞工作，對於癌魔來襲，下體持續流血多個月的徵兆毫無頭緒。直至幾個月後放大假，她始有時間去看醫生，並經醫生轉介至婦科檢查，才確診子宮內膜癌一期，需即時入院接受手術治療。麗明坦言，當時得知患癌消息時十分愕然：「唔知咩事，係度喊，覺得點解會輪到我？」

有人可能會從此一蹶不振、自怨自艾，不過有信仰的麗明卻選擇積極面對，「隔咗一陣我諗，算啦，（癌症）都嚟咗，（患病）可能會有得著，唯有接受啦！」她之後聽從醫生建議，接受傳統開刀手術，將有腫瘤的子宮整個切除，以防復發。當她滿心歡喜，以為手術後一睜眼便會重過新生時，另一個噩耗卻又等待著她：「醫生話開刀先發現，（癌症）原來係第三期，已經擴散至淋巴！」

於是，無奈又擔心的麗明又要接受為期7星期的放射治療，終在2010年3月中完成所有療程，從癌症中康復。或許上天認為麗明需要更多磨練，一年後，她又確診患上放射治療的後遺症—腸沾黏，需再次入院進行手術，切走壞死的腸部。因此，麗明現時的腸胃變得十分敏感，小腸只剩得僅1厘米。

由於麗明在病期間得過不少義工幫助，加上她家人早前有病留醫時亦得義工探望，因此當麗明離院後，便馬上投身義工行列：「想同多啲人接觸，唔使喺屋企對住四面牆。」結果，她愈做愈有衝勁，不時四出探訪長者，分享自己抗癌的心路歷程；又不斷參加興趣班，如扭氣球、摺紙、非洲鼓及跳舞等，再將學到的知識用於義工表演活動上。麗明希望，透過自己的經歷勉勵其他同路人，或正遇上人生低潮之士：「唔好放棄！積極面對人生！」

關懷社區

分多次取藥　免過量儲存

◆ 德　宜

根據食物及衞生局2016年至2018年資料，65歲或以上於醫管局專科門診獲處方藥物的病人，每年平均處方藥物的日數超過90日，處方5類或以上藥物的藥單所佔百分比每年平均約為40%。老友記每次覆診都帶大量藥物回家，容易混淆，出現「食錯藥」的情況。

為了加強高風險病人的用藥依循程度和安全性，醫管局於2017年12月開始「覆配易」先導計劃，讓病人和家屬憑「免診領藥單」分批取藥，避免儲存過多藥物。目前計劃已涵蓋約2.5萬名60歲或以上長者獲處方較多藥物，將逐步推展至其他公立醫院，令更多病人受惠。

先導計劃在威爾斯親王醫院和屯門醫院推行近一年，第二階段納入東區尤德夫人那打素醫院內科專科門診進行。需服用多種藥物及覆診期相隔較長時間，例如超過16個星期的60歲或以上病人，醫院會於病人下次覆診時，通知及發放列明覆配藥物日期的「免診領藥單」。

1. 病人診症後，將根據處方日數，分階段配發藥物。

2. 覆配藥物前，藥劑師會先覆檢病人的最新情況。

3.1 如病情穩定和藥物處方不變，醫院會以電話或短訊通知病人如期取藥。

3.2 如病人曾經求診或入院，藥物處方有變，藥劑師會先翻查紀錄和作藥物評估。

常見問題

1. 在計劃下，家人、照顧者或傭工可否代領藥物？
可以。醫院會在相關藥劑部設立「覆配易」櫃檯，病人可出示「免診領藥單」直接取藥。家人及照顧者亦可「免診領藥單」和相關身份證明文件，代病人取藥。

2. 我會否因分期取藥而要多付費用？
不會。病人就診後會一次過付清藥物費用，覆配藥物時不需要另加費用。

3. 我可以申請使用「覆配易」嗎？
先導計劃由醫院主導，即由醫院邀請病人參與，暫不可自己申請。

4. 幾時知道要再去領取覆配藥物？
病人於覆配藥物前的3至5日會收到電話或短訊提示，在按日期帶同藥單到醫院24小時藥劑部便可領取。

歡迎捐款　《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以可維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或（St.James' Settlement）；並請註明捐款人姓名、讀者編號（若有）、地址或電話，俾便致謝。