



編者的話

據統計處最新的數字顯示，女性平均年齡為 86.1 歲，而男性平均是 79.8 歲，香港乃是全世界第二的長壽之都；即是說，我們已漸超越耄耋之年，向前邁向 90 之齡。

但，究竟長壽是否等同健康呢？

根據統計，本港現時有近 25% 人屬長期病患者，即逾 163 萬人；當中 46% 人乃 65 歲以上人士，而 65 歲以上人士中，有超過 80% 人患有一種或以上疾病；隨著老年人口的增加以及社會的老齡化，加上很多疾病有年青化的迹象，此正意味着很多人都会在離世前備受慢性疾病的煎熬。

及早認識、察覺病徵及檢查是勝於治療，而當身體出現不適，速往求醫治理是明智之舉；故《松柏之聲》自 1991 年開始為大

家舉辦各項健康講座，目的是希望助大家有著「有病醫病 無病防病」的健康生活掌握之道，以令大家可有一健康的晚年。

唯隨後亦有調查發現，有 50% 的長者未能善用醫生的指示服食藥物，致令病情得不到控制，此

務藥劑師，為大家提供各項「藥療輔導服務及教育」項目，目的是可令大家有著「知藥用藥」的掌握，曉得藥物的存放、明瞭所服藥物的藥性、藥能、服食方法及副作用等；同時辨識各種疾病的藥物相同及相沖問題，提供服食的指導，

以避免重複服食與錯誤服食藥物的危險，以能助大家可遵醫生的用藥指示，增加對藥物的依從性及可有優質的療病生活質素。

患有疾患需要服食藥物的你，《松柏之聲》早已為你設有以下的服務，包括個別藥療輔導、到戶藥療輔導（為行動不便者而設）、專科專藥（糖尿病、高血壓及關節毛病）教育小組、電提服藥計劃（稍後推出），以及為你的照顧者而設的「外備用藥訓練班」。為能令大家於長壽的生命中有著較佳的生活質素，參加以上服務，是你建立健康晚年之首選。

藥療輔導 為你設

不但浪費醫療費用，而且更令長者的病情惡化，直接影響到大家的療病生活質素。

我們去年底聘有藥劑師主理的「惠澤社區藥房」，除以優惠價售賣公立醫院醫生的處方自費藥物，予經社工審核合乎資格的個案外，我們更連同香港醫院藥劑師學會共 30 多名義

感謝「歲月神偷」這部電影，並不因它令香港揚威海外，而是切實勾起大家對香港「六零後」那時代樸實真摯特質的反思。那時代的人大都樸實勤奮，就如片中每天縫製新皮鞋，自己卻永遠踏著一雙破履的父親，克勤克儉「為頭家」盡我付出。就

短評

◆岑家雄

歲月神偷

如我的舅舅是個作小販謀生的「基層老人」，在我入學前因曾向他提出希望擁有一個「米奇老鼠」書包「開學」，他就從中環步行到西環各大街小巷尋覓，

最後雖只是送上一個樸實的「綠帆布」書包，但那份對後輩盡心盡意愛護的身教畢生受用。那時代的人亦都真誠、樂於分享、分擔；再看片中樂觀豁達，凡事愛出頭，「女人能頂半邊天」的母親，亦是那時代的典

型。還記得幼時居於廉租屋那「隔離師奶」常自由進出我家，帶來家鄉美食，又或告訴母親治我肚痛的「偏方」；

「老友記」的生涯中必刻記著無數樸實簡單、但真摯動人的互助互愛經歷，這些經歷必定比「三字經」或「弟子規」等更具啟蒙作用。而大家亦是多才多藝的，可透過文章、話劇、視象、照片、網誌等跟後輩分享，那我們的社會就會有更多對人的愛、尊重和關懷。

她帶來價廉美食亦不一而足，但那份睦鄰互愛「一家人」的真摯情懷令人暖心綿綿。現在我們很重視人的個性，重視青少年成長的「作為」，在經濟發展中的條件下，卻

出在家族中既要扶助弱小，亦要規矩分明。另在與他人相處亦有一「與肩挑貿易，毋佔便宜。見窮苦親鄰，須加溫卹。」一句，就是應以尊重愛人如己，對條件有缺乏的多加幫助。

已經讓我快樂一整天了。」

她早於 1975 年「退休」不再執教鞭，卻三十年來風雨不改，日以繼夜為中文大學義務研究香港植物，並不支薪的。「工作就是我的快樂。」這位博士過得很省儉，不但衣著簡樸，而且親手洗衣裳，用舊報紙及膠袋來採集標本。「錢夠用就可以了。」

活了整整一世紀的她，自有一套「快樂之道」。現總括為以下幾點：1)「拿得起、放得低」、2)「隨遇而安」、3)「對未來充滿希望」、4)「善良而有愛心」、5)「充滿童心」...都是胡博士的「百歲快樂良藥」。

百歲快樂良藥



人物掃描

◆鄧明儀



樸實無華的胡秀英教授。

胡秀英，101 歲，國際植物學權威。

第一次接觸胡秀英，是要採訪著名攝影師替她拍攝的《知識改變命運》，那時已經九十歲多歲高齡的她，依然健步如飛，帶著攝製隊人員走在紫羅蘭山採集標本，還邊走邊說笑。她一下子就閃身走到樹林尋寶，年輕的我們反而追不上，大家上氣不接下氣。

這位博士臉上永遠掛著滿足的笑容，說話有時會手

舞足蹈，開心得像跳舞。她不但有小孩子的樂天，還有年青人的衝勁。其座右銘是，「埋頭苦幹，低頭不語，只問耕耘，不問收穫。」

她生於江蘇農家，兄妹中有三人出生不久便死於破傷風，待她呱呱落地時，父親給她試吃一種中草藥，竟令她幸運地活著。為了解開當年保她一命的那個草藥之謎，她努力唸書，到廣州嶺南大學修讀碩士，及後更成了首位中國女生獲獎學金到哈佛大學讀博士。

作為一位優秀的華人生

物學家，免不了會招來流言蜚語，她卻能樂觀面對。「困難是你做得好，會受人忌妒，受人忌妒的味道最困難。但是你要有度量，他忌妒你，不是你想叫他不舒服的，是他自己內心不舒服。你不能一天到晚為一件事憂慮嘛！能做的就做，不能做的就讓它去，要擔得起放得下。」

她的路也並不好走，一歲喪父，大學時期喪母，丈夫也在結婚兩年後病逝，然而她樂天知命，努力學習，追求自己的理想，也從不言敗。她認為最簡單獲得快樂的方法，就是接近大自然。「你知道嗎？發現一棵小草，

免費預防糖尿眼健康講座及普查



關懷社區

◆黃仲然

糖尿病是一種比較普遍的疾病，本港約有七十萬人患有糖尿病，糖尿病可引來患者多種併發症和後遺症，當中常見眼部疾病有白內障、視網膜脫落、視網膜病變等；患者若不小心處理這些疾病，有機會令視力喪失，餘生要生活在黑暗中，依賴別人照顧。

患糖尿病時間越長，病情會日益加重，若照顧不好，很容易引致糖尿上眼。約有 10% 的糖尿病患者，即使糖尿控制較好，五年左右

也開始出現輕微的糖尿上眼；患者若有其他疾病如高血壓、腎衰竭等問題，糖尿上眼機會就更高。每年約有二百名登記為雙目失明人士，就是由糖尿上眼所導致，情況相當嚴重。

「預防糖尿眼健康講座及普查」乃由香港眼科醫學院與香港眼科學會聯合主辦，《松柏之聲》作為支持機構，職責乃是負責招募糖尿病患者參加是次的免費檢查服務，而是次檢查參加者必須為糖尿病患者。參加者將會被安排於本年六月十三日

(星期日)下午前往九龍亞皆老街 147 號醫院管理局 M/F 演講堂接受眼科醫生作出眼底檢查服務及糖尿眼講座，並由眼科醫生現場解答大家的疑問。

參加者會接受眼藥水放大瞳孔，以便醫生檢查眼底的變化，是否有糖尿上眼的現象。由於參加者接受眼藥水放大瞳孔後視力會短暫下降，故務請家人陪同護送。

為防糖尿上眼引致視力受損，



糖尿病患者宜及早作眼底檢查，以便有問題時可及早治理。故速致電 2117-5867 報名參加，讓《松柏之聲》可為你安排檢查。名額有限，先到先得。