



### 各位讀者可有留意，近月《松柏之聲》

少辦了「健康社區齊共創」的健康講座嗎？究其原因，是因為欠缺資源所致，包括如租用場地等款項。

時刻不忘為大家提供「促進健康」的服務，是《松柏之聲》的原始目的；事實上，健康不單是指身體健康，還要我們心理與情緒的健康，方可令長者有著康健的身心，安享晚年。故為彌補《松柏之聲》的暫時性的失職，編者特推出有關締造康健晚年的書籍，歡迎讀者親臨《松柏之聲》辦事處免費索取，以一饗熱切追求健康的長者。

眾所皆知，厚達290頁，由勞永樂（傳染病專科醫生）與梁萬福（老

人科專科醫生）90年代合著的《松柏延年—老年健康護理指南》，內容乃是從簡至深、講解各方面的長者常見疾患（共超逾16種）的成因、病徵、檢查、預防、治療與康復等，已發行超過5,000本，行銷亞、澳、歐及美等地。你可欲擁有一本，以能可為你提供一些基本健康知

## 送你健康好書



識，成為你的「健康良伴」嗎？

《松柏之聲》亦備有由有關專科醫生撰寫的專題性課題的書籍；還為大家奉上最近最受歡迎，全盤講解乙型肝炎、肝硬化及肝癌治療的影碟，以及極富教育性兼實用性影

帶，如令你學曉照顧行動不便的長者的「扶抱技巧」等。當然亦有與你分享及早作出退休前準備、面對退休適應的問題、建立愜意晚年生活及和洽人際與家庭關係之道的書籍；而且《松柏之聲》更備有有關坊間受歡迎的雜誌，深信此也是你心儀的讀物。

你可有借到訪《松柏之聲》辦事處，而可免費索取嗎？每一到訪者除可有一本《松柏延年 老年健康護理指南》及一隻「我的『乙肝』寶貝」影碟外，亦可多取一本有益晚年生活的健康書籍；若大家推介一名朋友閱讀《松柏之聲》時，還可多取一份送予此位新讀者，以令他同樣有追求康健晚年的喜好。以上豐富多姿的健康課題專書，不設郵寄服務，先到先得，直至送完為止。請勿遲延。

務是專為剛出院的長者返家康復而度身訂造，結合醫療及社福兩個界

「離院一條龍」服務是專為剛出院的長者返家康復而度身訂造，結合醫療及社福兩個界

心感外，康復計劃的設計亦可配合家居和鄰近環境作針對性安排，促進長者融入日常起居。

更重要的是服務的安排能透過培訓提昇照顧者的能力，舒緩照顧中的焦慮和壓力。

此外，離院一條龍服務更可與家居安老服務隊合作上門，為剛出院的長者提供一條龍康復服務，包括培訓家人照顧病患長者。這些安排的優點在於協助長者從醫院「過渡」返家，除加強安全感、安

別，由醫護人員及家居服務隊合作上門，為剛出院的長者提供一條龍康復服務，包括培訓家人照顧病患長者。這些安排的優點在於協助長者從醫院「過渡」返家，除加強安全感、安

嚴及自發性地參與。這方面的實踐必須包含服務的可選擇性和用家的「話事權」，服務的內

容、提供的安排除需與長者需要配合外，亦需與護理者起互補作用，既可支援但又不會「不自覺」取代家人的情感支援角色。

### 短評

岑家雄

## 拭目以待

「居家養老」是安老當走路，一直烙記長輩因病人院久住後回家馬上坐在「陳皮」沙發上，把以橡皮圈練著的「陳年」收音機調頻收聽廣播。室內只有電波傳來廣播員字



## 坦誠待人的白茵

鄧明儀



「快樂的真義，是要待人坦誠。」

白茵，甫出道便憑《蘇小小》一片走紅。在新聯電影公司工作的18年，與大小明星及編導同住一屋，團結互助。驀然回首，仍是她一生最幸福快樂的日子。

我1960年躍上銀幕，第一部電影是與周聰合演的《蘇小小》，票房勁收數百萬後便一直走紅。雖然初出道時，曾經有人以四倍人工向我招手，但我卻一直留戀這間單純得像校園的公司，而我亦樂

於做公司的優異生，是多錢也捨不得走。

當年的新聯電影公司是抱有相同目標的港人創辦，都以提升社會良知及推廣愛國情操為己任，是所謂的進步電影。耳濡目染，公司同樣培養出一種「我為人人、人人平等」的團結精神。大家一起認真的鑽研演技、學習發聲等等，不像現在的明星，一步便走到二樓，我們是要走數十級階梯才到達二樓，是經過很辛苦而得來的滿足與快樂。

那時大家都住在公司提供的宿舍，一間房子4個人住，一起吃「大鑊飯」，不單止是朋友的和平相處，更是家人一樣的互相幫忙，不像外頭的明星爭名奪利，有的賭輸身家，有的為情自殺，但我們公司上下的大方向則比較單純。

我還記得，在杭州等地拍外景時，只要有人喊一聲「幫手搬東西」，所有大明星大導演都會二話不說的幫手；要弄個水池拍戲，大家又會一起到水井打水；有時還跟老闆一起

回信及貼信封哩。那管你是甚麼大明星、大導演，都是一樣的同舟共濟、憂戚與共，不是私人而是集體的快樂。

坦白說，那應該是我一生中最快樂最幸運的日子，大家看淡名利，只單純的希望把電影拍好，那些好時光，在今時今日追名逐利的社會，已經買少見少。其實，快樂是一種「修煉」，不好大喜大樂大仇大恨，凡事懂得「放下」。我不知道別人是否憎恨我，我只知道我沒有憎恨別人，已經足夠。



## 到戶藥療輔導服務

黃仲然

你否因患有慢性疾病而要服食藥物？是否不知所服食的藥物藥性或藥效？或因需服食多種藥物而感混亂？甚至不知那些藥物該如何存放，或甚至忘記服藥追補吃藥的問題嗎？

「由於長者普遍對所服食的藥物認識不多，且可能抱有很多誤解，當中更有50%的人因藥物的問題，而要留院治理，情況是非常嚴重。」香港醫院藥劑師學會會

長蘇曜華表示。事實上，長者若吃藥的種類和數量特別多，以及處理不當，不但治不好病，反而會將良藥變成毒藥，而危害健康。資料亦顯示，80%年65歲的長者患有一種或以上疾患，若他們服用兩種藥物，其藥物不良反應的危險性約15%；若每天服用5種藥，則其藥物不良反應的危險性增至50至60%；而中文大學年前亦調查發現50%長者，不知所服食的方法；

故長者服食藥物治病時，實需要藥劑師的輔導。「可惜，作為公立醫院的前線藥劑師，我們每日要應付1,500多名門診病人，根本不能抽出時間告訴每位病人有關藥物的資訊。」蘇曜華說：「我們只能忙於為病人『執藥』，眼見病人拿著10多種藥物離開時，也沒有空可到戶為他們作出用藥的輔導服務。」故該學會的藥劑師正夥同聖雅各福群會，合辦「到

戶藥療輔導服務」，對象為長期病患行動不便的病人，若他們需要服食多種藥物，或對所服食的藥物有任何疑難時，均可向聖雅各福群會申請接受此免費服務，以可加強自我管理藥物的能力，了解自己的



正確服藥，才是正確治病之道。

藥物、副作用，以及服藥時要注意的事宜。申請熱線：2117 5867。