

S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：



中僑新天地

中僑互助會出版
中僑新天地第121期

2025年
四月刊

「一年之計在於春」
物價上漲自種菜園日漸流行
敬請期待
2025中僑百萬行40周年盛事

健康生活：維生素D—陽光營養素的特點和補充秘訣
好書月讀：童眼舊香江—包粽子和供月餅會（上）
營養樂趣：哪些食物與預防乳腺癌有關（上）



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家春日安好。有人說「最美人間四月天」，當前大溫地區春光爛漫，各式鮮花次第開放，配上湛藍的天空，甚是美好。趁著好春光帶著家人或者邀三五好友出門踏青，既舒展身心又聯絡感情，豈不美哉。

相信很多讀者朋友喜歡田園樂趣，本月專題著眼於「一年之際在於春」，與大家分享和討論園藝勞作的益處和注意事項，希望能夠拋磚引玉，給讀者朋友們帶來一些靈感和啟發。

隨著夏半年的來臨，又到了戶外健行的好時候。一年一度的「中僑百萬行」今年即將迎來40週年慶，活動籌備正在進行中，敬請期待。

此外，我們副刊內容中有諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，希望陪伴您度過一段舒適，愉悅的閱讀時光。感謝您的持續關注。

祝
和順安康

中僑編輯部謹識

我們的願景

共建一個充滿活力的加拿大社會，大家在這裡蓬勃發展，並為包容社區做出貢獻。

我們的使命

中僑互助會通過提供服務和倡議活動，使大家有能力在加拿大實現個人目標，創建新生活，並幫助大家提升歸屬感，追求自立、福祉和優質的生活。

Table of Content 本期目錄

時事專題

「一年之計在於春」 物價上漲自種菜園日漸流行	03
---------------------------	----

精彩中僑

敬請期待 2025中僑百萬行40周年盛事	04
本月中僑活動資訊	05

生活資訊

健康生活－人工晶體的選擇	12
健康生活－維生素D——陽光營養素 三重身份、健康守護與補D秘訣	13
醫學新知－學做病人/快速去除疙瘩藥貼	14

文藝休閒

新趣－三腳雞	15
月讀－童眼舊香江：包粽子和供月餅會 ^(上)	16
溫故/新風－打零工的記憶	17
詩林－堅持理念的精神 ^(下)	18
黃金歲月－色彩之后豌豆花	19
詩林隨筆－石的情懷	20
美文欣賞－新松、新地、新天	21
營養樂趣－哪些食物與預防乳腺癌有關 ^(上)	26
歌影劇場－近期精彩電影推介	27



「一年之計在於春」 物價上漲自種菜園日漸流行

隨著氣溫漸漸升高，萬物復蘇的春天又來到我們身邊。除了溫哥華的特色「賞櫻」之外，越來越多的「城裡人」也開始感興趣園藝種植，尤其是可食用的瓜果蔬菜，緩解當下物價飆升帶來的財務壓力，同時也為自家餐桌上增添一份新鮮可口的田園風味。

李育嬌

有句玩笑話說種菜是寫在華人基因裡的種族天賦，因為華人走遍世界，無論天南海北，總能夠適應和充分利用當地的自然環境，培育種植蔬菜，既能補充家庭食物，又能享受田園樂趣。加拿大華裔移民中，也不乏過往從事專業工作，來加之後轉換身份經營農場，或者熱心自家小菜園的人士，社交網絡上也有愈來愈多的自媒體博主分享種植經驗和樂趣。研究發現園藝種植對人有多方面的好處。

一 參與園藝活動有益身心健康

根據美國科羅拉多大學博爾德分校Jill·S·Litt教授等人所做的社區園藝隨機對照試驗結果發現，花費時間進行園藝活動的人，癌症和慢性疾病風險更低，這可能是由於園藝活動導致他們吃了更多蔬菜纖維，進行了更多運動。此外，他們的壓力和焦慮水平也顯著下降。

顯而易見，自種蔬菜需要費心勞作，從整理土壤、下種、澆水、施肥、除草、收穫，需要長期穩定的體力勞動，同時這個過程讓人能夠靜下心來親近自然，還有人將這個過程作為冥想、放鬆精神的好機會，令人心身舒暢。此外，漫長的生長過程還可以幫助人培養耐心，改善情緒。

二 自種菜園收穫有機食品

隨著國際形勢變動疊加季節性因素，食品價格上漲令大家倍感壓力。尤其是華人喜食的新鮮蔬菜，漲幅亦為明顯。

在這種情況下，在窗台花盆裡種一把小蔥或芫荽，做飯時候隨時摘幾片葉子為飯菜添香；小院空地種幾顆綠葉菜，或者黃瓜番茄，在夏秋收穫的時候盆滿鉢滿，更會帶來親力親為的滿足感，和收穫的喜悅。如若再有餘力，還可以在社區種植園地認領一塊「責任田」，任由種菜高手們自由發揮。

自己種植的瓜果蔬菜往往更加關注選材用料的天然健康，所產出的食材也更加新鮮美味，從而鼓勵和促進人們養成健康的飲食習慣。

三 種菜可以促進社區溝通聯絡

種植不僅僅是獲取食物的方式，也是文化認同和傳承的重要途徑。通過共同勞作，有經驗的長者可以將知識和經驗傳遞給年輕人，鄰居、朋友之間通過分享經驗，彼此互助、交換果實來溝通了解，建立友誼，是一種加深社區聯絡，促進人際交往的有益途徑。尤其是長者可以通過這種方式結交新的朋友，並在分享傳遞經驗中獲得尊重和被需要的感受；看到自己親手種植的蔬菜茁長成長，從而增強自信心和生活熱情，並由此激勵他們更加積極的參與社區活動。

如果您也想體驗種植的樂趣，卻不知道從哪裡開始，可以詢問有經驗的親友，或者加入本地的園藝俱樂部（Gardens Club），從中獲得有用的信息。

四 注意遵守本地規章制度

種菜雖好，但也要注意不要影響到他人。獨棟屋社區往往比較注意家家戶戶門前的美觀整潔，前院種植就需要了解本社區的規範，選擇合適的物種來種；後院屬於自家私密領地，可以更自由的選擇種植品類。

另外種植從國外帶入的物種時也需要特別注意，需要先行查閱資料或者諮詢相關人士，以防造成自己不了解的物種入侵和擴散事件。同時也需要了解本地區的野生動物出沒狀況，例如果樹有可能招惹熊，鬱金香花苞可能引來鹿等，必要時可以詢問市政相關部門，了解如何防控風險。

古話說得好：「一年之計在於春」，趁著春光大好之時，如果您也有興於此，就立即發掘自己的種菜天賦，種下一整年的希望吧！◇



敬請期待 2025中僑百萬行40周年盛事



由中僑基金會主辦的「中僑百萬行」是大溫地區最大的多元文化社區籌款活動之一。

今年「中僑百萬行」迎來40周年，將於2025年7月20日（星期日），於士丹利公園林柏文園舉行，誠邀大家一同見證這個歷史性時刻！

中僑百萬行每年均吸引眾多社區團體、企業、政界代表及善長仁翁熱情參與，攜手支持中僑基金會的社會服務。今年的籌款目標為\$390,000，所籌善款將用於支持未獲政府資助的重要社區服務，包括新移民及難民支援、青少年發展、長者關懷、家庭及婦女服務等。

活動當天，除了7公里及3公里慈善步行，現場還設有中心舞台、精彩表演、互動攤位及趣味遊戲，適合全家大小一同參與，共度充滿愛心與活力的周日！

更多活動詳情將陸續公布，敬請密切期待！

活動當天將由百呎金龍帶領步行隊伍，與大眾一起身體力行支持中僑。

百萬行將由史丹利公園林柏文園起步，3公里路線將繞Lost Lagoon一周；而7公里路線將環繞史丹利公園步行，沿途可欣賞沿途壯麗海景。◇

2025中僑百萬行網址二維碼：



感恩的心



列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group 2025 年 4 月至 6 月活動表 | April – June Calendar of Programs

活動、講座、太極班 | Workshop, Activity, Tai Chi class

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
4 月 April	4 月 17 日(星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 列治文加愛中心 340 室	健康蔬菜自己種 講員: Brian Cui	免費 Free
	4 月 20 日(星期日) 上午 9 時 9:00am-6:00pm	鳥語花香一日遊 戶外活動(賞鬱金香 和大藍鷺)	會員: \$38 (哈里遜鬱金香節門票另計) 非會員: \$43 *活動單張另外發放, 或與相關人聯繫
5 月 May	5 月 15 日(星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	汽車保險講座 講員: Wayne Lin Zoom ID: 912 6819 2720	免費 Free
6 月 June	6 月 21 日(星期六) Sat. 上午 9 時 9:00am-6:00pm	三聯市漫步輕行之旅 戶外活動	會員: \$38 非會員: \$43 *活動單張另外發放, 或與相關人聯繫

太極班時間表 | Tai Chi class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
4 月 April	下午 5:00-7:00pm	1 日、8 日、15 日、 22 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340
5 月 May	下午 5:00-7:00pm	6 日、13 日、20 日、 27 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 345/350 室 Caring Place #R345/350
6 月 June	下午 5:00-7:00pm	3 日、10 日、17 日、 24 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340

中僑互助會列治文國語楓華會, 入會條件: 有效中僑互助會會員
(申請入會時請出示中僑互助會會員證或同時申請中僑互助會會員)

國語楓華會會員費: 每年十元

中僑互助會列治文辦事處: #220-7000 Minoru Blvd., Richmond, BC V6Y 3Z5 (列治文加愛中心)

電話: 604-279-7180 或手機: 236-838-6028 網址: www.successbc.ca



風雨同路華語家長互助小組

CHINESE PARENTS SUPPORT GROUP



ZOOM

10:00 A.M. - 11:30 A.M.

歡迎6-19歲青少年子女家長參加 學習及交流養育子女的心得

每月第2個及第4個星期三 (2024年9月至2025年6月) 普通話 | 費用全免

家庭及青少年輔導部: CAROL SIU | 604-335-2832 | CAROL.SIU@SUCCESS.BC.CA





S.U.C.C.E.S.S.

中僑長者學院
SENIORS ACADEMY

在線粵語講座 傳承規劃入門



日期:4月10日(星期四)
上午10:00-11:00

講員: Jenny Ruan律師

ZOOM MEETING ID:955 1824 8281
無需報名

查詢電話: 236-838-6028 陳小姐 或電郵:EUPHONY.CHENG@SUCCESS.BC.CA



精彩中僑



S.U.C.C.E.S.S.



S.U.C.C.E.S.S. Chinese Helpline 中僑中文心理熱綫

+1 888-721-0596

Ext.1 國語(Mandarin) Ext.2 粵語 (Cantonese)



中僑中文心理熱綫以愛心、熱心和關心，
免費為華人提供電話關懷與幫助，
同時提供社區諮詢等服務

S.U.C.C.E.S.S. Chinese Help Lines provides
emotional support and information referral
by phone in Mandarin and Cantonese

周一至周日,每周七天
Monday-Sunday 10am-10pm
(太平洋時間)

內容絕對保密,無需預約
The service is confidential
No prior reservation is required

MORE INFORMATION: <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines/>
VOLUNTEER OPPORTUNITIES: chlvolunteer@success.bc.ca



S.U.C.C.E.S.S.

Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

認識 LIFE LAB， 守護你的健康 廣東話講座



日期：2025年4月10日、24日（星期四）
時間：早上10:30 – 中午12:30
地點：列治文公共圖書館 Brighthouse分行
內容：LifeLab 有什麼檢查和服務？
如何登記My Care Compass？

請掃右方二維碼報名、同時報名兩天課堂優先參加

更多資訊請絡譚小姐：236-235-1341

電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA





S.U.C.C.E.S.S.

Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

守護健康 普通話講座 掌握長者疫苗資訊



日期：2025年3月5日 (星期三)

時間：早上10:00 – 11:30

地點：網上ZOOM講座(3天前發出連結)

內容：介紹長者疫苗資訊
疫苗接種費用及渠道
查閱疫苗記錄

請掃右方二維碼報名



更多資訊請絡繹小姐：236-235-1341

電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA



Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

生蛇 – 認識帶狀皰疹疫苗 廣東話講座



日期：2025年4月17日（四）
時間：早上10時半 – 中午12時半
地點：溫哥華片打西街28號 禮和堂
講者：Dr. Jessica Chan 家庭醫生
內容：介紹生蛇及帶狀皰疹
認識接種疫苗的好處及壞處

請掃右方二維碼登記。



更多資訊請絡譚小姐：236-235-1341

電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA



人工晶體的選擇

文：劉海泉醫生

眼睛的結構有點像相機，水晶體的功能類似相機的鏡頭，當水晶體渾濁了就叫白內障。白內障仍是世界上第一致盲的眼病，但它是可以醫治的，而白內障手術也就成了眼科醫生的基本手術。手術的目的是去除渾濁的水晶體，放回一個人工晶體，也就是換回一個鏡頭，否則眼睛無法聚焦。但這人工晶體鏡頭畢竟不可能如人眼天生的水晶體一般完美，因而，人工晶體也就有了不同廠家，不同設計，不同的優點及缺點，也就讓人有了不同的選擇；而很多人不知道如何選擇，所以現在就談談這不同的選擇。

以往還有硬式人工晶體，目前卑詩省基本上都是軟性人工晶體，包括單焦點，多焦點及帶矯正散光的晶體，還有可調節作用及可調光的人工晶體；另外，還有材料的不同及塗料的不同。這裡主要談談人工晶體焦點類型的選擇。可調節作用及可調光人工晶體尚未普及，材料及塗料不同的晶體的臨床意義不太大，所以這裡就不多談。

人工晶體的選擇其實跟眼鏡的選擇有點類似，因人而異。主要根據自己的：1. 生活習慣：遠視力與近距離視力哪個對自己最重要，還是都一樣重要，這主要是考慮萬一沒有眼鏡時對生活的影響有多大。2. 經濟情況：因為一般卑詩省保險只含報單焦點晶體。3. 對配戴眼鏡的抗拒性。4. 在甚麼光線強度下的活動多，需要經常晚上開車嗎。5. 角膜散光高不高。6. 有沒有別的眼疾並存等因素。

先說說保險不保的晶體，包括可矯正散光的晶體及多焦點晶體。選擇這類人工晶體有它的好處，但也要考慮自己的經濟狀況及其他因素。

1. 可矯正散光的晶體

可以確定的是，如果角膜散光不高，就不考慮帶散光的晶體（Toric lens）。就算角膜散光高，也可以選普通晶體，然後手術後再以配鏡矯正。因為，角膜高散光想透過手術植入可矯正散光的晶體也不是100%做到完全矯正，很多情況只是大幅降低了散光。另外，不要把驗光所得的散光跟角膜散光混淆，驗光得出的散光是總散光，包括來自角膜散光及晶體的散光。要確定是角膜散光高，才考慮選擇可矯正散光的晶體。

2. 多焦點晶體

這類晶體因為設計上的不完美，需要自己付費，而且價格不菲，所以選擇時要考慮的幾點是：有合併其它眼病，不選；經常晚上活動，比如開車，不選。反之，健康眼，又非常抗拒眼鏡，經濟條件允許，可選。就算植入多焦點晶體的手術完美，也還有輕度屈光不正（遠視、近視和散光）的可能。要視力趨近完美，還需要戴輕度數的眼鏡。

3. 單焦點晶體

這是卑詩省保險可報銷的，也是使用最多的。但這裡還可以有一些細節可以談談。

簡單來說，如果喜歡戶外活動的人，想要遠視力好而不想戴眼鏡，就可以告訴醫生希望看遠的清楚，術後只需要佩戴老花鏡看近的。

反之，喜歡戶內，喜歡看書的就告訴醫生，希望看近的清楚，看遠的戴眼鏡。醫生會根據要求計算出選好晶體的度數。

也可以選擇做成輕度近視，這樣，遠近視力都不太理想，但又都能看到一些。好處是萬一沒有眼鏡時，遠近視力都還可以勉強應付。例如做成近視100度，看遠時可能勉

強達到不需要戴眼鏡開車的要求，而看近時，可能也不太差；但就是想要達到最佳遠近視力的時候，就得都戴著眼鏡。還有一個選擇就是把一隻眼睛做成看遠的清楚，另一隻眼睛看近的清楚。但有些人不一定能適應這種情況，因為景深不太好，對老年人判斷路況可能不利，增加了跌倒的幾率。為判斷自己能否適應這種情況，可以試戴隱形眼鏡，讓一隻眼矯正成好的遠視力，另一隻眼矯正成好的近距離視力，看看自己能否適應才決定。

最後，可以用選車做一個比喻。選房車，純卡車還是別的，選甚麼配置等等要考慮自己的需求，不是最貴的最好，而是最適合才最好。跟醫生的溝通清楚，手術基本上是一次性的，不能像買車一樣可以換。一個典型的例子是一位有近視眼的家庭主婦，不開車，也從不戴眼鏡。在做白內障手術時，醫師沒有跟病人充分溝通，醫生依多數人的選擇，做成看遠的清楚。術後遠視力20/20，醫生覺得非常好，結果病人老是回去找他，因為她看近的不清楚了，幹家務活要戴眼鏡，而術前一點問題都沒有。◇

作者：劉海泉醫生，加拿大健康促進會會長。1988年廣州中山醫科大學本科畢業，獲醫學學士學位；1994獲眼科學碩士學位；1999年獲眼科學博士學位；2002年至2005年於加州大學柏克萊分校視光學院進行博士後研究；2011年獲加拿大滑鐵盧大學視光學院進修畢業證書；2012年獲BC省註冊視光醫師資格，執業至今。

加拿大健康促進會是註冊非牟利團體，藉著教育、支援及倡導，提升加拿大全體國民的身心健康。

網址healthleader.ca

如需更多資訊，敬請

致電：Eileen 778.998.4516

電郵：exlcommunications@gmail.com



維生素D——陽光營養素 三重身份、健康守護與補D秘訣



要說哪種營養素最「神秘低調」，但一缺少就麻煩不斷，維生素D絕對榜上有名。

它不僅靠陽光「上崗」，還是個「兼職激素」，能在體內通過不同過程轉化為三種不同的形態，悄悄助力骨骼與牙齒、免疫和情緒，讓身體運轉更高效。

想讓維生素D開心地為健康護航嗎？接下來，讓我們一起揭開它的「身份檔案」，搞懂缺D的信號，學會聰明補D吧！

一 維生素D的三重身份檔案

1) D2 (麥角鈣化醇) & D3 (膽鈣化醇) ——前體形態

D2主要來自植物，如蘑菇等，也可人工合成。D3主要來自動物性食物，或在皮膚經紫外線B照射後，皮膚中的膽固醇轉化生成D3，這也是人體合成的維生素D形式。

2) 25(OH)D ——儲存形態

D2、D3進入人體後，經肝臟轉化為25-羥基維生素D [25(OH)D] (鈣二醇)，這才是血液檢測評估維生素D水平的核心指標。

3) 1, 25(OH)D ——活性形態

25(OH)D進一步經腎臟轉化為1, 25-二羥基維生素D [1, 25(OH)D] (鈣三醇)，真正發揮調節鈣磷代謝、影響骨骼與免疫功能等作用。

二 維生素D的本領與「罷工」信號

1) 骨骼與牙齒健康

維生素D是「鈣搬運工」，幫助將鈣和磷送到骨骼和牙齒，讓它們更加結實耐用。缺了它，骨頭可能

變得像「豆腐渣」(骨脆、骨松，甚至增加骨折風險)，牙齒也會「地基不穩」，輕則鬆動，重則「未老先掉」！

2) 免疫系統

維生素D是免疫系統的加油站，缺了它，你可能頻繁感冒，甚至流感常伴左右。

所以，如果你總是感冒不斷，別怪身體「背叛」你，說不定是維生素D在背後偷偷「罷工」呢！

3) 情緒管理

維生素D也是心理健康的隱形守護者，缺乏它可能導致抑郁、焦慮或情緒低落。

如果你有骨頭酸痛、疲勞、免疫力低下或情緒不佳等症狀，可能是維生素D在向你發「求救信號」，需要補D啦！

三 補D避坑指南：曬太陽、吃食物、補充劑的聰明搭配

1) 曬太陽要「真曬」

這是最直接最自然的補D方式！每天上午10點到下午3點左右，曬10-30分鐘(視陽光強度和膚色而定)，讓手臂、腿或背等直接接觸陽光。

曬完別急著洗澡，讓D3有時間吸收。不過，要避開這些「假曬」：

隔著玻璃曬：紫外線被擋住，無法有效合成D3；

塗防曬霜：紫外線被擋，皮膚造D的機會少；

冬天隨便曬，紫外線太弱，效果不佳。

2) 吃食物：天然D3、D2有差別

D3是動物界的VIP，深海魚(如三文魚、鱈魚)、魚肝油、蛋黃等，易被人體吸收。D2是則植物界代表，蘑菇、黑木耳等，但前提是它們得曬過太陽。

3) 補充劑：科技的補救手段

如果曬太陽不夠，或者D食物吃得少，D補充劑就是「快速通道」！不過，記得控制劑量，因為維生素D是脂溶性的，補多了容易囤積，引發高鈣血症。至於D3，比D2更容易吸收，選擇它，靠譜得多！

總之，維生素D可不是個簡單的「陽光朋友」，它兼任「維生素」和「激素」雙重角色。從陽光下皮膚合成到肝臟和腎臟的「幕後加工」，它的三重身份默默守護著我們的骨骼、牙齒、免疫和情緒健康。如果你還在「忽略」它，那可得心它的「罷工」信號！幸運的是，補充維生素D並不難：曬曬太陽，吃點富含D的食物，適當補充劑來平衡，骨骼硬朗，免疫力強，心情好，活力滿滿，健康自然來！◇

芳芳，70後，藥學博士、加拿大註冊營養師，曾任大學教師。後來深入研究營養學，認識到它與醫學在理念和實踐上的差異，並發現許多朋友在健康養護方面存在諸多誤區。

熱愛中醫養生的深厚底蘊，關注現代營養學的前沿發展，致力於將傳統中醫智慧與現代營養學有機融合。深入探討健康邏輯、疾病本質、慢性病康復、臟器運作原理及膳食營養及營養補充策略，希望通過科學與實用的健康理念分享，有助更多人實現全面的健康管理。



學做病人

陳慧敏醫生

佛家說，生老病死是常態，人類要學會面對疾病。從呱呱墮地開始，就要受病菌侵襲；從前嬰幼童常因感染而夭折，如腦膜炎、肺炎，因此從小就要習慣生命無常。

如今醫學進步，大家又懂得有效預防措施，如注意衛生、防疫注射等，人類壽命越來越長，疾病彷彿已不再是威脅。

或許因為如此，當一些較嚴重的疾病出現時，許多人的心理反應便是不知所措，尤其是遇上癌症。

癌症由多因素導致，包括遺傳（基因突變）、年齡，和致癌物質，如吸煙、飲酒、紫外線。

醫學界提醒大家採取避免癌變的措施，如經常運動、合適體重、明智飲食、足夠休息，還有是減低精神壓力、保持樂觀心態。

到癌症出現時，這些因素對治療效果更為重要。有健康生活習慣，尤其是經常運動的癌症病人，十年後的

存活率，比其他病人為高。

要改變生活習慣，如戒煙和多運動，其實都不是最困難。最難的，往往是第一步，即接受自己患癌這個現實，和保持平常心去接受治療。

畢竟，癌症給人的印象是不治之症，令人忐忑不安。一些有關治癌的謠言，甚或令部分病人延誤求診、拒絕治療，令醫生扼腕嘆息。

做癌症病人，原來要學習。不單是學習病的本質，更要認清自己可能會出現的心理障礙，並且學習去適時解決。其中之一，是要學會尋求和接受幫助，尤其是一向健康，十分獨立的「強人」。

治癌不像治感染，只是服藥這麼簡單。大部分或牽涉手術，或需化療電療，會帶來身體變化或副作用。

一些病人連聽醫生講解，也會心神恍惚，只聽進一半。所以，醫生會提醒病人由家人陪伴，以確保清楚了解病情，並給予機會發問。

治癌過程不能缺少關懷與和生活上的協助，例如手術後的康復，化療

期間的起居飲食等。

畢竟，人是血肉之軀，有堅強時也有軟弱時。毋須避忌與別人提及自己的疾病，不妨尋求專業意見和社區支援。近年多了社交平台，難以啟齒的題目，也大可用文字來溝通。關心病人的親友，亦應理解病人心態，多為他打氣，增強面對疾病的動力。

好消息是，近年治癌已大有進步，例如微創手術、標靶藥、更聚焦的電療，均能較少不適與副作用。

完成療程，通過考驗，能增添自信心，對人生有更多啟發，是難得的成長機遇。曾有病人親屬說，長者患上癌症，是個好機會讓一家人聚首交流，竟然認為是個恩賜。◇

延伸閱讀

The emotional impact of cancer
<https://www.cancercouncil.com.au/cancer-information/coping-with-a-diagnosis/emotions-and-cancer/the-emotional-impact-of-cancer/>



潘錦興藥劑師

快速去除疙瘩藥貼 (Mighty Patch)

疙瘩（又稱粉刺或者暗瘡）是怎樣形成的呢？當皮膚的毛囊（Hair Follicle）被阻塞了而變得腫脹或者有細菌的感染，便形成了一些暗瘡。

若然受影響的地方是在皮膚的表面，便會形成一些白色的小暗瘡（White Heads）。暗瘡症狀的範圍可以十分廣泛。市面上有很多非處方藥物用來醫治暗瘡，越早治療，便可以越減低會變成嚴重皮膚病的問題。

暗瘡有很多種，嚴重程度亦不同。但不要小看這個問題。生長在面部的暗瘡，有可能影響人的自信心和儀容。市面上有一種叫做

Mighty Patch的去處暗瘡藥貼，專用來治療較為細小的暗瘡。

這種藥貼是用Hydrocolloid製成的圓形補丁（Patches）。水膠體的用處是貼在皮膚後，它會在暗瘡發炎處，形成一個濕滑的環境，提供快速的治療。它亦特別適用於過敏的皮膚。

首先，千萬不要嘗試用手將暗瘡弄穿，而是將一塊小小的圓形補丁貼在暗瘡上。最好的使用時間是睡覺前洗面之後。藥性需要6至8小時完全發揮。

當你翌日早上起床時，暗瘡所在的皮膚便應該差不多恢復原來健康的容貌。

請謹記，這種藥貼補丁只適用於治療細小的暗瘡。要是較為嚴重的，或者面積較大的症狀，便應該到你的家庭醫生處求助了。◇

