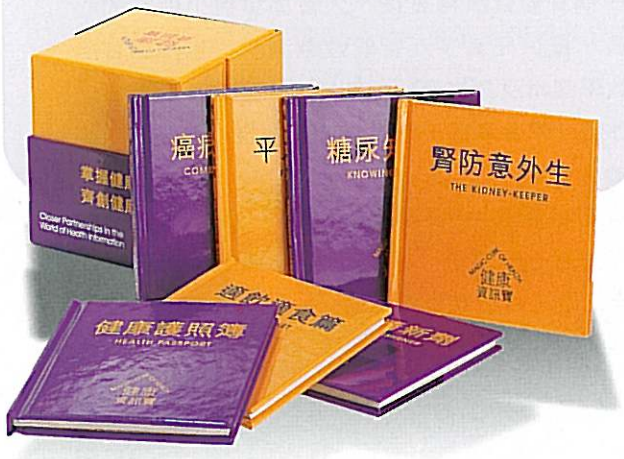
健康資訊寶

報章不時見到患病人士因受不住疾病煎熬而厭世自殺的新聞，病患的痛苦確實非身體健康的人士所能體會明白。雖然不少疾病都防不勝防，但可以預防的還是多得很，若不趁健康時多加珍惜，注意改善生活及飲食習慣，一旦被惡疾纏上，即使後悔也徒然。

平日多吸收健康知識，對提高健康意識有很大幫助，而且一旦不幸被疾病狙擊，也不致一下子便被殺個措手不及。由醫院管理局出版一套7本的《健康資訊寶》，為讀者提供有關糖尿病、腎病、中風、癌病及健康飲食等多方面的資訊，讓大家對這些常見都市病的致病原因、病癥及治療方法有初步認識，並糾正一些謬誤之見解。

每本小冊子篇幅短小但精悍簡練，令訊息更清晰直接，再配合硬皮印刷及精美的封套，令翻閱的興趣大增。此外，內附一些有關機構的電話及聯絡方法，方便讀者進一步查詢有關資料，非常實用。

出版及鳴謝：香港醫院管理局



今年世界各地天氣照舊反常，連俄羅斯這個印象中總離不開皮褸絨帽的地方，氣溫也可以高達30度，美國、中國等地受熱浪侵襲的新聞更非新鮮事。大概沒有人會否認地球的污染問題已非常嚴重，但會否身體力行去保護環境卻是另一回事，尤其身處大都市，對大自然非常疏離，更難培養愛護自然環境的意識。

環保觀念若能從小灌輸，自然較容易根植心坎。有兒歌醫生之稱的陳以誠醫生聯同愛健合唱團灌錄的《綠色歌唱為未來》，輯錄了10首兒歌及9首伴唱音樂，全部以愛護大自然為題材，提醒小朋友「不浪費」，強調「二手煙」的害處，不要做「紙巾殺手Oh No No！」，並將本港珍貴的自然生態隨歌介紹給小朋友認識，讓未來的主人翁認識「紅木樹林」、「中華白海豚」、「小樹蛙」等，希望他們「願愛大自然」。兒歌容易琅琅上口，是學習的最佳方法之一，透過兒歌灌輸環保概念，令大小朋友的印象更深刻，令未來的環保運動更有希望。

曲、詞：陳以誠醫生
出版：愛健慈善基金有限公司
鳴謝：陳以誠醫生

綠色歌唱為未來