

長進課程 2013 (3月至9月)

香港醫院藥劑師學會再一次與聖雅各福群會和香港電台第五台合作，舉辦電台播音節目「長進課程」。是次已經是學會第三次參與「長進課程」的單元節目。

「長進課程」以鼓勵長者終身學習並積極晚年為目標。今年，香港醫院藥劑師學會統籌了「智談保健品」的單元節目，讓藥劑師透過大氣電波講解一些常見的保健食品，並教導長者在自行服用保健食品時的注意事項。

講題	藥劑師講者	
一、	藥劑師教你認識保健食品	林寶如藥劑師 (Daisy Lam)
二、	明智理解保健食品的功效	林寶如藥劑師 (Daisy Lam)
三、	保健食品的安全性：天然成份 ≠ 沒有副作用	林寶如藥劑師 (Daisy Lam)
四、	常見保健食品與藥物的相互作用	林寶如藥劑師 (Daisy Lam)
五、	葡萄糖胺 (Glucosamine)	何穎湘藥劑師 (Queenie Ho)
六、	鈣質補充劑 (Calcium) 與 維他命 D (Vitamin D)	賴愛倫藥劑師 (Ellen Lai) 蘇耀華藥劑師 (Mr. YW So)
七、	魚油 (Fish Oil) 與 魚肝油 (Fish Liver Oil)	黎穎珊藥劑師 (Eva Lai)
八、	亞麻籽油 (Flaxseed / Flaxseed Oil)	黃啟宗藥劑師 (Vincent Wong)
九、	鉻 (Chromium)	羅雅姿藥劑師 (Elaine Lo)
十、	輔酶 Q-10 (Coenzyme Q-10 / CoQ-10)	黃啟宗藥劑師 (Vincent Wong)
十一、	蘆薈 (Aloe Vera) 與 番瀉葉 (Senna)	黃思豪藥劑師 (Johnny Wong)
十二、	乳酸菌 (Lactobacillus)	賴愛倫藥劑師 (Ellen Lai) 蘇耀華藥劑師 (Mr. YW So)
十三、	導修課 – Live Phone-in	林寶如藥劑師 (Daisy Lam)
十四、	山桑子 (Bilberry) 與 藍莓 (Blueberry)	鍾榮輝藥劑師 (Kenneth Chung)
十五、	小紅莓 (Cranberry)	陳穎琳藥劑師 (Phoebe Chan)
十六、	葡萄籽提取物 (Grape Seed Extract)	凌浩明藥劑師 (Michael Ling)
十七、	紫錐花 (Echinacea) 與 鋅 (Zinc) 與 維他命 C (Vitamin C)	何穎湘藥劑師 (Queenie Ho)
十八、	維他命 B (Vitamin B) 與 葉酸 (Folic Acid)	黃思豪藥劑師 (Johnny Wong)
十九、	維他命 E (Vitamin E)	黃啟宗藥劑師 (Vincent Wong)
二十、	靈芝 (Ganoderma lucidum)	陳家欣藥劑師 (Garen Chan)
二十一、	人參 (Ginseng)	林麗金藥劑師 (Carol Lam)
二十二、	蜂膠 (Propolis)	陳穎琳藥劑師 (Phoebe Chan)
二十三、	銀杏葉 (Ginkgo biloba)	陳穎琳藥劑師 (Phoebe Chan)
二十四、	褪黑激素 (Melatonin) 與 貫葉連翹 (St. John' s Wort)	黎穎珊藥劑師 (Eva Lai)
二十五、	做個精明消費者！	林寶如藥劑師 (Daisy Lam)
二十六、	導修課 – Live Phone-in	林寶如藥劑師 (Daisy Lam)

「長進課程 - 智談保健品」於3月4日起，每星期一晚上連續播出26集，時間為8:30pm - 9pm。

節目內容連線：

<http://programme.rthk.hk/channel/radio/programme.php?name=radio5/elderlysupplement&p=5840>