

康護之聲

THE ECHO OF HEALTH AND NURSING



夏

澳門鏡湖護理學院通訊 2016 年夏季 (總第48期 6月30日刊出)
The Newsletter of Kiang Wu Nursing College of Macau

非賣品

2016
SUMMER
ISSN1813-4572

出版：澳門鏡湖護理學院
地址：澳門鏡湖馬路35號地下
電話：(853) 82956200 傳真：(853) 28365204

網址：<http://www.kwnc.edu.mo>
電郵：admin@kwnc.edu.mo

院長：尹一橋
編輯：康護之聲編輯組

學院辦慶祝活動

響應國際護士節



李玉蓮護士總監主講「同行護理路」



男護生對專業發展充滿信心

適逢5月12日國際護士節，學院於2016年5月6日舉行月會及「授帽授章儀式」慶祝活動，藉此讓全校師生傳承南丁格爾無私奉獻的精神，加深護士學生對專業身份的認同。

澳門科大醫院李玉蓮護士總監擔任月會主講嘉賓，以「同行護理路」為題揭開序幕，分享在護士生涯中的所見所聞、苦與樂，提醒護士學生要保持和珍惜與家人及同事間的良好關係，並強調護士需要團體合作，非一人能勝任，希望護理界前輩將經驗與知識毫無保留地傳承後輩，薪火相傳。

三、四年級學生在「授帽授章儀式」上接過前輩手中象徵期許、祝福及重托的護士帽和學院徽章，邢志紅副院長期望他們能銘記學院關懷奉獻的精神，以專業回饋社會。學生代表致感言時感謝老師孜孜不倦的教導，充實的學習生活已為他們打下紮實的護理基礎，有信心將來能為市民提供優質的護理服務，並以學院護生身份感到驕傲。

中聯辦肯定學院學術成果



學生代表向中聯辦致送紀念品

澳門中聯辦孫達副主任、文化教育部徐婷部長、洪波處長及岑嘉儀助理於2016年5月11日訪問學院，與校董會馮志強主席、劉永誠副主席、何敬麟副主席、黃珮琳校董，以及尹一橋院長，邢志紅副院長等校務委員會委員及學生代表會面座談，參觀實驗室、演講廳等設施，觀摩學生練習護理操作，就護理教育工作和發展交流意見。

孫達副主任肯定學院「從人到仁」的教育理念，讚揚學院為本澳培養的護理人才不勝枚舉，更培育出獲得國際南丁格爾獎的學生，讓師生冠上光榮和自豪的成就。他認為，學院獲國際學術評鑑機構英國高等教育質量保證局「信心評級」，可見教學質量、投放的資源和成果有目共睹，持續提高本澳護理教育的學術水平，向國際一流高校的方向邁進。

教師是學生學習的啟發者，孫達副主任提到要加強師資隊伍的建設，可通過不同形式培養和引進師資，建設一支高素質的教師隊伍。他強調，中聯辦十分支持高校發展，期望學院繼續秉承愛國愛澳的優良傳統，藉着泛珠三角合作的契機，加大與內地高等學府和醫院的合作，推動學院立足澳門，面向祖國，放眼世界。他勉勵護生努力學習，終身受用，更要為澳門鏡湖護理學院畢業生感到自豪。另外，適逢國際護士節，孫達副主任特別向學院師生和全澳護士致以問候，對護士敬業服務的精神表示崇高敬意。

澳門特區五年發展規劃介紹會 學院師生積極獻言



師生關心澳門特區的發展

澳門特區政府政策研究室劉本立主任及吳海恩副主任於2016年5月27日上午到望廈校址出席「澳門特別行政區五年發展規劃（2016-2020年）草案文本」介紹會，簡介五年規劃草案文本內容，並和與會者進行互動交流。學院與澳門理工學院高等衛生學校師生約60人出席。

介紹會由尹一橋院長主持，她感謝政研室團隊的努力和貢獻，整理及分析各界別和市民對五年規劃的意見和建議，她鼓勵兩校師生要關心澳門特區的發展，積極發表意見，為澳門社會和護理專業發聲。劉本立主任亦表達了對護理人員的崇敬，肯定他們的專業精神與工作態度。他指出五年發展規劃是未來五年特區經濟社會發展的總體藍圖，與國家「十三五規劃」同步，與本澳各局的專項規劃接軌，他邀請全澳居民共同監督及踐行。



兩校負責人與政研室代表合照

會上共有14名師生發表意見，他們普遍支持五年發展規劃，對民生福祉範疇較關心，多位發言者都表達有關護理人力資源的儲備與分配，特別是目前正處於十分緊張和不均的狀態，迎接醫療的發展和建設，更加需要做好人資政策與合理分配，並且要兼顧臨床與社區的需求。社區護理的發展亦為多位發言者所關注，從人力的配置、照護質量、失智症患者的照護等均有涉及。其他提及的意見包括醫療衛生系統的整體規劃與應變能力、銀髮產業、正向工作環境、醫患關係、長者的生活質量、高等教育制度與發展、無障礙設施的建設、家庭友善政策、道路規劃等。

劉羨冰校長與師生談抗戰與鏡湖

學院於2016年4月1日舉行月會，邀請顧問委員會委員、澳門著名教育家劉羨冰校長細說抗日戰爭與鏡湖醫院參與抗日的事跡，藉此啟發學生關心世界、關心社會。她告誡學生毋忘歷史，銘記抗日時期中國人英勇堅毅的精神，引導他們承傳鏡湖文化。

劉校長稱，鏡湖在抗日時期承擔着六個重要任務，贈醫施藥、賑災施棺；主動組織鏡湖救傷隊和救護團參與救國救亡工作；在政治環境之惡劣形勢下進行賑濟兵災；為各游擊隊傷員療傷治病；救治傷病抗日戰士和營救文化精英；收容、醫治、教養和安置四百名沒有家人認領的難童。她提到柯麟醫生言傳身教，帶領員工和學生參與抗戰，作出重大貢獻，認為鏡湖醫院應列入抗日遺址，期望鏡湖學生能夠秉承鏡湖優良傳統。

隨着年月的逝去，歷史漸漸被人淡忘。有學生慶幸能參與是次月會，認識澳門及鏡湖光榮的抗日史，為自己在澳門出生及在鏡湖學習感到自豪。有教師藉此機會向劉校長請教如何培育新一代青年的堅韌精神，劉校長回應現在是信息爆炸的時代，淺層信息讓人的思想簡單化，現時學生甚少看紙本書。然而，紙本書才能讓人在閱讀過程中，訓練抽象思維。故建議學生在發展資訊科技能力的同時，勿放棄閱讀紙本書籍和長篇文章，讓自己吸收更深層的知識，訓練思維能力，增加閱讀興趣和效益。



劉羨冰校長期望學生秉承鏡湖優良傳統

香港屯門區中學校長會訪學院

屯門區中學校長會一行24人由聰穎教育慈善基金帶領於2016年4月22日上午參訪學院，尹一橋院長、邢志紅副院長及教學部梁淑敏主任等熱情接待，並向來賓介紹學院概況、學術評鑑的發展及招生情況，帶領嘉賓參觀教學設施。

校長多聚焦香港學生入學考試及畢業前景問題，由於本澳護理人力資源短缺，尹一橋院長強調護理學院繼續以培養本澳護理人才為主，但對合資格的香港學生，特別是在港接受中學基礎教育的澳門居民表示歡迎，學生畢業後欲返港就業，可參加香港護士管理局註冊護士執業考試，尹院長相信兩地護理專業課程差異不大。

參訪團成員包括仁濟醫院第二中學、宣道會陳瑞芝紀念中學、浸信會永隆中學、路德會呂祥光中學、新會商會中學、裘錦秋中學（屯門）及薈色園主辦可藝中學的校長，新生命教育協會平安福音中學、屯門天主教中學，以及明愛屯門馬登基金中學的主任及老師等。



參訪團與學院領導合照

四年級生完成16項健康促進計劃

第42期「解決問題，促進健康」跟進工作坊於2016年3月31日下午在校本部演講廳舉行，四年級同學共完成16項健康促進計劃，包括慢性病、生死教育、情緒管理、失智症、體適能和飲食等健康問題，涉及的人群有兒童、中學生、大學生、婦女、病患和照顧者。

工作坊分兩場同時進行，16個組別就不同的計劃作分組報告，梁淑敏副教授、曾文副教授、邢志紅助理教授及陸嘉燕講師給予點評。他們讚賞同學選題認真，其中，健康體適訓練計劃、失智症照顧者衛教及生死教育等主題均為現時社會及學院最關注的議題，在查找文獻及論文格式方面亦有見進步。有點評導師建議同學要多花功夫在前期的評估，找出身邊人群的健康問題，多利用文獻作探討和比較，作出較充分的分析，這對檢討成效和提出改善建議均有幫助。



三年級學生到場取經

生死教育為主題的小組成員認為，在進行PSBH的過程中，需要對所搜集的資料進行整理和數據統計，故此打好統計學根基十分重要。這對未來持續進修及碩士研究均有一定的幫助，同時亦能檢視自己的不足。

少數民族學生來訪學院 與護生暢談生活學習體會



兩地學生分享學習心得及所見所聞

六所內地民族大學及台灣大仁科技大學師生由西北民族大學學生就業工作處馬莉副處長及中華民族團結促進會帶領，一行13人於2016年4月29日上午參訪學院，得到邢志紅副院長、余惠鶯助理教授、盧子健學生工作協調員及十多位學院學生的熱情接待。

參訪師生了解學院概況後，隨即參觀教學設施，與護生互動、交流學習體會與生活差異等。來自蒙古族及維吾爾族的學生很高興能夠來澳交流，他們認為文化的衝擊讓他們感受最深，又表示欣賞學院宣傳片後，體會到「從人到仁」的教育理念，改變了對護理的看法。學院三年級學生黃清煬稱，能有機會與不同學科的少數民族學生暢談，機會難得，也感新奇，除了分享學習心得外，還推薦幾個旅遊景點及美食給遠道而來的同學，以示旅遊健康城市的好客之道。

來訪的學校有中央民族大學、中南民族大學、大連民族大學、北方民族大學及西南民族大學。

學院辦臨床帶教工作坊交流心得

臨床教師聚首一堂

學院於2016年4月29日晚假澳門旅遊塔四樓宴會廳舉行「2015-2016臨床帶教工作坊」，邀請鏡湖醫院一眾臨床教師及部份學院義教校友，彼此交流教學心得，以及學生的臨床學習表現。學院亦藉此機會向臨床教師們表達謝意，感謝他們長期以來齊心協力培育護理新生代。

尹院長表示，學院在院校素質核證中獲得英國高等教育質量保證局給予十分正面的評價，她有信心不斷完善護理教育工作，並在主要臨床學習機構鏡湖醫院的協助下，為社會培育更多護理人才。霍惠蘭院長助理亦肯定臨床教師在學院核證期間所付出的努力，在護理人手緊缺的情況下，仍然要確保學生有足夠實踐機會表示高度讚揚。

「護理學學士學位課程」兩位負責人伍慧兒助理教授與王思琛講師對如何讓學生更快、更容易適應臨床學

習環境表示重視。吳毅副主任則關注教學環境的持續優化，希望能共同培育更多護理人才。

梁英超護士分享個人帶教經驗時導出，隨着社會不斷進步，護理知識亦需要同步更新，在臨床教學中要盡量做到「放手不放眼」，努力吸收更多新事物再傳授學生。而黃冰心護士則指出現在的學生臨床動手能力仍需提升，但他們敢言、敢問，這反而讓老師更了解學生的需要及對教學內容的理解程度。眾位臨床教師均認同除了傳授知識外，更要多關心每一位學生的情況，尊重個體差異，勿盲目向他們施加壓力，以免適得其反。

鏡湖醫院霍惠蘭院長助理、護理部吳毅副主任、最佳帶教科室11S代表梁英超護士、最佳護理臨床教師代表黃冰心護士，學院尹一橋院長及邢志紅副院長等兩院代表出席是次晚宴。

學院與明愛凱暉交流生命教育

朱明霞教授、伍慧兒助理教授、陸嘉燕講師、周嘉琪講師及黎想臨床教師等一行於2016年4月12日參訪澳門明愛凱暉生命教育資源中心，受到梁祐熊主任、梁燕珊社工及黃露婷社工熱情接待。

雙方於座談期間就生命教育講座、活動、對象及需求等事宜交流經驗。梁祐熊主任欣賞學院舉辦的生命教育講座中包含護理教師自身的臨床護理經歷，以本地真人真事為例子更能影響受眾。

朱明霞教授指出凱暉中心擁有很好的平台，接觸社會層面廣闊，生命教育能推廣至更多人群。雙方期盼將來能有合作機會，共同為本澳生命教育獻出一份力量。會後學院一行在中心代表的帶領下參觀了凱暉生命教育資源中心。



雙方期盼攜手推廣生命教育

兩院辦研討會探護理發展

鏡湖醫院護理部與學院於2016年6月4日下午假鏡湖醫院霍英東醫療專科大樓十四樓合辦「慶祝鏡湖醫院慈善會創辦145週年系列活動—2016鏡湖護理學術交流會」，以「致力護理發展，提昇照顧效益」為主題，發表8份口頭報告，展出23篇海報文章，吸引逾200名護士、護理教師和護生出席。主辦單位期望藉此機會分享醫院及學院的經驗和研究結果，加強專業培訓，提升護理專業素質，同時促進護理學院與臨床護士的交流。

鏡湖醫院吳培娟副院長、霍惠蘭院長助理、潘寶全院長助理，學院尹一橋院長、邢志紅副院長，以及澳門理工學院高等衛生學校羅志民課程主任，北京大學護理學院郭桂芳教授、陳華副教授等嘉賓出席。

吳培娟副院長指出，目前世界各地均出現醫療衛生資源短缺的情況，鏡湖醫院也面臨護士人力資源流失的困境，護理質量及護理安全受到了衝擊，有見及此，他們正積極務實變革，探討培養新入職護士的有效辦法及



出席嘉賓與口頭及海報發表作者合照

持續提昇在職護士素質的對策。霍惠蘭院長助理認為，藉此交流會平台，不僅聯繫兩院的護理教育、科研及臨床護理實務，更啟發護理同業在專業上作出貢獻，以創新的照護方法，為患者帶來健康效益。適逢今年是鏡湖醫院慈善會創辦一百四十五週年，「鏡湖護理學術交流會」亦已舉辦第七屆，她與邢志紅副院長稱，經過多年的學習和成長，不論在學術、科研，以及臨床方面的文章類型及素質均有顯著提升，臨床護士及護理教師即使工作繁忙，仍不斷探索實踐，優化護理服務，自我增值。

澳門大學健康科學學院項玉濤副教授，鏡湖醫院黃志華進階專科護士、劉少華副護士長及澳門鏡湖護理學院毛愛妹助理教授擔任點評嘉賓，他們認為文章能夠啟發同業進步，對是次口頭報告的質量表示讚賞，並在研究設計、方法及統計等方面給作者改善的建議。



是次交流會發表的文章質量高獲稱讚

護理教育質量保障及認證研討會圓滿舉行



嘉賓及參會者合照

為加深了解國家推行護理學本科專業認證工作的進展和研究生的培養，學院於2016年6月4日上午舉辦「護理學專業教育質量保障及認證研討會」，邀請北京大學護理學院教授、教育部高等學校護理學專業教學指導委員會孫宏玉秘書長及郭桂芳主任委員來澳，介紹國家護理學本科專業認證試點的工作及探討護理碩士專業學位研究生的培養。研討會由尹一橋院長主持，近60人出席，包括高等教育輔助辦公室曾冠雄副主任及葉家悅職務主管，醫務委員會梁佩珊秘書長、羅奕龍顧問及李雪屏顧問，鏡湖醫院霍惠蘭院長助理，以及學院師生。

孫宏玉教授指，護理學專業認證能更好地規範辦學過程和條件，保證護理學專業人才培養質量。通過專業認證，有助院校深化教學改革，提高教學質量、辦學水平和效益，發揮優勢，做出特色。孫教授對內地護理學專業認證的標準作了詳細的解說，當中強調以學生為中心、全程育人的理念，注重評判性思維的培養、課程計劃及學生評價系統的改革，同時要求落實“雙師型”師資隊伍，即教師要兼具臨床與教學能力。

對於研究生教育質量的監控，郭桂芳教授詳細介紹了國務院學位委員會學科評議組和全國專業學位研究生教育指導委員會組實施之學位授權點專項評估，其分為學術學位和專業學位兩類，主要檢查研究生培養體系的完備性，包括師資隊伍、人才培養和質量保證等，評估結果的處理會向社會公佈，這對保證學位授權點和研究生教育質量具有重要作用。郭教授列舉了2015年護理專業學位授權點專項評估結果，剖析存在的主要問題，引起參會者的思考和討論。

本學院教學部主任梁淑敏副教授和「護理學學士學位課程」負責人伍慧兒助理教授則分享了院校素質核證的背景與過程、本科及專科護理補充課程由課程目標轉變為課程學習成效的改革經驗。

答問環節中，與會者多就本科臨床學習要求與評價、培養單位與用人單位在標準上的協調與共識、專業認證與資格考試、開辦碩士課程的師資準備和臨床學習要求等內容，與講者展開討論。

學生中外護理學生交流論壇獲獎

學院師生一行25人，在尹一橋院長的帶領下於2016年5月6日至8日赴廣州，參加由廣州中醫藥大學主辦、學院等機構協辦的「第七屆中外護理學生交流論壇」，發表8份口頭報告及海報，其中3位學生表現優異，獲大會頒發優秀口頭匯報獎及優秀海報展示獎。尹一橋院長擔任會議其中一位主講嘉賓及主持，分享「從人到仁」的教育理念，得到其他嘉賓及與會者的廣泛認同和正面回響。

近年學院積極促進學生在個人學習及科研方面的發展，以結合實證為本開展不同的服務和研究項目，並撰寫成文公開發表。是次交流論壇的主題為「護士：變革的力量—效率與創新、傳承與發展」，參會者來自內地、泰國、馬來西亞、印尼、香港和英國等地，共28所院校，300多名中外師生，就護理教育、推廣、管理等方面交換意見。四年級李淑貞同學、三年級何靈茵同學及劉少珠同學分別就護士學生的生死教育、學生組織管理等方面發表文章，獲頒優秀口頭匯報獎及優秀海報展示獎，另外，張雲講師及羅美華臨床教師獲頒評審感謝狀，大會對學院的學術成果給予充分肯定。



學生認為是次會議有助提升自我

參會學生表示，參與是次論壇有賴老師的鼓勵，不僅肯定了個人的學習成果，更讓他們獲得寶貴的經驗，從聽取各個主題報告中得到新的啟發，希望未來有更多機會外出交流，提升個人及專業能力。

大會為是次活動舉行精彩的文藝晚會讓來自不同地方的護理學子以歌舞會友慶祝護士節，學院學生於晚會中獻唱《一個神奇的地方》，向中外朋友推廣澳門這個美麗小城。下屆會議將於2017年假印尼舉行。

曾文副教授與張凱盈副主任 出席國際失智症研討會



學院代表出席國際失智症研討會

曾文副教授兼澳門失智症協會理事長，以及院長辦公室張凱盈副主任於2016年4月21日至24日出席國際失智症協會假匈牙利布達佩斯舉行的「第31屆會員國大會及國際失智症研討會」，主題為「失智症：全球視野與本土對策」。曾文副教授向國際失智症協會及亞太區負責人報告本澳失智症防治工作的現狀，以及學院與澳門失智症協會在失智症的評估與教育等方面的工作和計劃，得到大會認同，並期望雙方繼續與香港認知障礙症協會緊密合作，做好宣傳、評估與專業人員的培訓教育工作。

本屆研討會的焦點在推動國際與本地失智症防治的有效行動，以達致提升大眾對失智症的認知、社區對失智症患者的接納及對失智症照顧者的支持。來自美國、英國、澳洲、加拿大、匈牙利、荷蘭、德國、瑞士、墨西哥、芬蘭等專家學者分享失智症的流行病學與臨床研究的最新進展、藥物及非藥物防治新方法、預防與照護的新觀點、照顧過程的文化倫理考量、世衛在失智症防治的政策，以及如何推動失智症國家政策等。

Overseas Exchange Programme

From 5th of June to that of 25th, I applied to join a summer exchange programme which is held by the University of Memphis in Memphis in Tennessee of US. This is the first time that I visited to US and it is really so unforgettable that I would never forget every moment I spent there.

There were totally 3 classmates joining this programme with me. All the arrangements included buying the tickets of the flight, contacting with the coordinator of the University to pay for the dorm and exchange fees and planning what we had to bring for the 3 weeks. That was really not that easy doing those things but I think it is a good experience for us to work independently.

In the exchange programme, we had lectures, tutorials, visiting intensive care unit and emergency room of the Methodist Hospital and the rehabilitation house. We have learnt a lot. The students there were so active in learning and every of them would have a desktop during the lessons so that they could save paper and be environmental friendly.

As for the wards, I really appreciate the nursing students there as they were so professional and confident that the patients would trust them, even they were just students. Also, the teachers were so encouraging that they made the students more confident. I really love their ways of teaching.



• Carol Lei(1Year 2012) •

Students who exchange to Memphis

All people we met were so helpful and nice. We had lunch with the Dean of the nursing school and the students would bring us back to the dorm after having lessons. The professors also lent many useful books to us to read. We had so much fun there.

Although I paid lots of money for joining this exchange programme, I think it is worth it and I had learnt more than I paid. I hope I will have another chance in the future to have such overseas exchange programmes so that my nursing life will be more enriched and established.

(July, 2016)



中醫護理專業副修心得

• 2012級 羅家俊 •



學生進行刮痧練習

回想過去三年的臨床學習，在衛教病人時總會遇到一個難以解決的問題，就是病人會根據過往自身的生活經驗提問「我可以吃什麼？補血？補氣？滋陰……？」。對於一直接受西方護理學教育的我們來說，這問題可真是使人啞口無言。但偏偏問這些問題的病人或病人家屬在澳門地區不少。

澳門自1557年開始成為葡萄牙殖民地，直至1999年才回歸中國。雖然在過去幾百年中，居民經常接觸西方文化，但傳統的中醫文化如陰陽、氣血、寒熱等等概念一直深植民心。例如市民常在自家腌制咸甘桔、受寒感冒會煮薑樂，甚至連在家煮湯煮菜也會巧妙地添加少許藥材來個滋補的食膳。因此，大部份居民在生病時儘管尋求西醫診治，但也會參考中醫的資訊。這時我便發現到原來偏向西醫方向的護理學，並未能滿足民眾的需求，讓我萌生修讀中醫護理學副修課程的念頭。

在最初接觸中西醫護理的時候，總是覺得兩個科目各自在解說不同的內容。中醫護理是遵循中醫理論的指導發展，說的是「天地人」、「正邪之爭」、「陰陽五行」等等，而西醫護理則與現代科技息息相關，建基在解剖學、生理學、心理學等有科學實證的學科上。儘管發展背景及根基完全不同，但兩者在護理的理念上卻是一致的涵蓋了「人」、「環境」、「健康」及「護理」四個元素（陳佩儀，2014）。因此，我認為中西醫在護理上存在着外相的差異，但內相依然相同。歸根結底，護理的本意是以「關懷」為核心發展的科目。例如在為糖尿病患者設立飲食計劃時，西醫護理講求的是營養均衡、脂肪含量、升糖指數等等，而中醫護理則普遍考慮藥食調養、性味歸經、生克乘侮等等。然而，兩者的目的均是希望透過日常的飲食，使患者能有效控制血糖的波動，提高生活質量，故中醫和西醫護理從某程度各自體現了當地人們的生活、文化、習慣以及信仰，在他們面對危難疾患時他們願意採信的一個治療手段。當醫療及護理結合生活時，那層阻隔着兩門學科的朦朧面紗也就給打開了。

雖然中醫護理學是一門新興的學科，但在香港、台灣、廣州等地已經有穩步的發展。期盼未來在澳門也能走出一條傳統而又新興的中醫護理路。

參考文獻

陳佩儀（2014）。《中醫護理學基礎（中醫特色）》。北京：人民衛生出版社。

（2016年5月）

西醫？中醫？

校友訪談之十

—— 張惠屏

• 2012級 陳慧欣 •



陳慧欣同學專訪張惠屏前輩

學院藉2013年11月21-23日舉行校慶活動期間，有10位年過八旬的資深校友從各地回澳，參與慶祝母校九十歲華誕活動。10位學生自願擔任“小天使”，陪同校友前輩出席各項活動，藉此機會與前輩有更深入的接觸和交談。小天使將與前輩的訪談輯錄成文，分期刊於《康護之聲》，冀望將寶貴資料與大家分享。10位資深校友分別有曾還、李鐵、容翠芳、姜福蘭、林瓊芳、區貴雲、繆文洲、郭燕華、朱協儀及張惠屏。來到最後一期刊登張惠屏校友的專訪。

張惠屏校友於1952年畢業於澳門鏡湖護士助產學校，同年跟隨柯麟院長到廣州為祖國建設出力。她回想16歲那年投考護士學校是家人的建議，不知不覺就走過了這麼多個年頭。

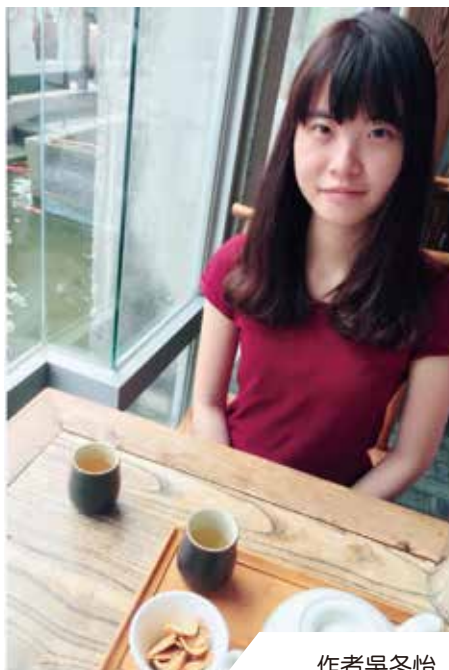
前輩說現在的學生都比她們以前幸福許多。她形容當年一年級的時候便開始實習，也要值夜更，第二天還要到學校上理論課一直到下午，晚上繼續到醫院工作，這樣的時間表，一般要持續近一個月。她提到，柯院長是影響她思想最深的人，當時每個人都很敬佩柯院長，在畢業前三個月，柯院長說需要她幫忙，在廣州會合，這一走便數十年了。在廣州醫院工作期間，前輩得到一位護長的照顧和啟蒙，這個護長從不會在眾人面前責備犯錯的護士，反而會在事後單獨與那位護士交談，反思和討論改善的方法。

“我十分欣賞她的處事方法，亦跟自己說要效法她，做個傑出的護長。”

張前輩在1956年當上護士長，並培育了很多出色的護士，現在藉着校慶的機會回來，看見一眾活力充沛的護士學生和轉變很大的鏡湖醫院，百感交集。她希望新一代護生能繼續堅守南丁格爾精神，並祝願母校邁向一百載更創輝煌，持續培育更多優秀的護理人員。

聽過前輩的故事後，我感到很慶幸生活在這幸福的年代，更自覺要加把勁！再多的功課、考試也不及前輩為祖國建設的奮鬥事跡艱苦，很感激學院給予珍貴的機會與前輩真情對話，啟發我對前路的思考。在此祝願前輩身體健康，生活愉快！

（2014年1月）



作者吳冬怡



臨床學習

帶來人生的反思

・2012級 吳冬怡・

在一次臨床學習期間，需要護理一位患有晚期雙側卵巢癌留院手術的中年婦女，遇到她的第一天正是她術後首次嘗試下床。當時我與幾位護士在旁協助，那天的她腰間掛着引流瓶，一手正在輸液，蹣跚地走到窗前，不禁感慨起來說“我很久未看過這風景，原來是這麼美麗，好吧，以後我會每天下床欣賞，為自己住院的日子增添多點回憶。”話畢，她就靜靜地繼續看着窗外風景，大約過了十多分鐘，我們就扶她回到床上休息。後來我經常看到她在走廊慢走，走得一天比一天穩定，而且每天都會笑着與我們聊天，樂觀面對疾病，沒有向我們抱怨半句。在臨床學習的最後一天，她還謝謝我們這幾天的照料。

這位中年婦女是一位教師，雖然她並非陪伴我成長、教育我的老師，但她堅強、勇敢、積極的精神啟發我對生命的體會，更為我未來投入護理行業打下強心針。醫護人員不時會遇上癌症患者，明白這個疾病帶來的絕望、恐懼和孤獨的感覺不是每個人都能承受。然而，這位女士患病的過程使她的心靈變得更加堅強，可以說是內心戰勝了病魔，這點讓我十分佩服。在入讀學院前，我性格內向，不擅於表達意見，更會介意別人對自己的看法，遇上挫折會變得消極。但經過一輪「從人到仁」的洗禮後，漸漸發生了轉變，或許是由於我們所接觸的人和事讓自己成長了很多。我沒有在失敗時感到氣餒，反而學會從錯誤中學習，積極解決困難，堅持做好每一件事，改善不足，隨着自己的目標向前邁進。

世事無常，更要把握活好自己的人生。現在身為護士學生的我卻明白，人總有一天會離開，因此，我會選擇樂觀積極的心態去面對，並感恩所遇到的人和事，為自己的人生劃上完美的句點。或許你想放棄的今天，正是別人夢寐以求的明天。我還年輕，還有機會去為自己的人生努力奮鬥，拿着不同顏色的筆去繪畫出屬於自己的、精彩的人生故事。

（2015年7月）

關愛義教學習團感想

• 2013級 袁詠紅 •



作者袁詠紅同學

新的一年，新的氣象，以往在新春期間都會跟隨父母到親朋家作客，互相祝賀。自從2013年的春節假期過後，這個習慣卻起了變化，大概是從那一句“大家好，我是來自澳門的小豬姐姐”開始吧...

在我剛進學院過的第一個新年，就是我第一次往內地探訪「兒童之家」愛滋病遺孤的時候。短短五天，卻讓我感受很深。最深刻的衝擊是大眾對愛滋病知識的誤解及無知。

自第一次探訪後，我與「兒童之家」的小孩們建立了深厚的感情，把他們當成自己的親弟妹來愛護，說到這裏，心裏感覺甜絲絲的。話說回來，究竟是起了什麼變化呢？答案就是不管每年的春節或暑假，我最期待的行程，就是一定要探訪在我生命中佔有重要地位的他們。屈指一算，這個習慣已經持續兩年，在五次踏訪過的「兒童之家」，不論是感受還是感情，皆一次比一次昇華。有老師曾經問道“你為什麼要再去一次呢？”看似簡單的問題，卻讓我認真思考，第一個浮現的答案是惦掛，內心充滿惦掛的情緒，有空的時候總想看看他們，像自己的親人一樣。探訪期間經過每晚的總結，似乎找到了我念念不忘這裏的原因。

記得每次義教活動的事前準備工作甚多，但為了把

所懂得的、孩子們喜愛的、有趣的事物帶給他們，讓他們擁有一個快樂的時光，這一切都值得。後來漸漸發現，教學相長，我從他們身上反而學到更多、體會更深，讓我上了一堂生命教育的課，重新認識生命的意義，也讓我深信有能力幫助別人是最幸福不過的事。另外，讓我繼續參與義教的動力是希望能以親身經歷，讓朋友們、社會大眾正確認識愛滋病，消除歧視與污名，多一分共融、共樂。

今年可能是最後一年與他們共渡春節，讓我格外珍惜。我知道通往“三零”的道路很遙遠，沿途會出現不少障礙物，但我亦知道，當小小的力量逐漸變大時，可能會有意想不到的結果，所以我很感激在關懷愛滋的路上與「關愛之光」同行，也期待着更多人的加入。

“世界上還有很多問題沒被人發現、沒被解決，但至少，你與我已踏出了這一步！”

（2016年3月）

經痛知多少——

經痛時，怎麼緩解？



・莊曜禎助理教授・

上一期《康護之聲》從實證醫學與傳統醫學的角度，了解經痛的原因機制與類型，本期就來分享經痛該如何緩解。

在行經期時，血的流失是造成身體出現經期症狀的主要原因之一，所以適時補血也是緩解經期不適的一種方法，而一般民間最常使用的補血食品便是紅糖了。因此，可以用紅糖煮水為基礎，再根據不同的經痛症型，加入適合的中藥一起熬煮成保健茶飲，便可緩解經期之不適症狀。以下根據不同經痛類型說明：

1. 氣滯血瘀：紅糖以水化開，加入少許香附、鬱金、延胡索，共同熬煮約10-15分鐘後，濾去藥渣便可趁熱飲用。
2. 寒凝胞中：紅糖以水化開，加入少許官桂、乾薑（生薑亦可）、延胡索，共同熬煮約10-15分鐘後，濾去藥渣飲用。此保健茶必須趁熱飲用。
3. 濕熱淤積：紅糖以水化開，加入少許牡丹皮、黃連、延胡索，共同熬煮約10-15分鐘後，濾去藥渣飲用。此保健茶可放涼後再飲用。
4. 氣血兩虛：紅糖以水化開，加入少許黃耆、黨參、桂圓，共同熬煮約10-15分鐘後，濾去藥渣飲用。此保健茶可趁熱飲用。

此外，在行經期時，很多人都會伴隨有腰痠的問題，這可能是腎氣不足甚至腎虛所致。若有腰痠情形，可在上述的紅糖保健茶中，再加入少許杜仲、枸杞子，亦可配合太溪穴位按摩。太溪穴為足少陰腎經的俞穴和原穴，位於足內踝後方，內踝尖與跟腱之間的凹陷處，是補腎要穴。

經痛時亦可以穴位按摩幫助緩解，可選擇脾經的三陰交，此穴位於足內踝上三寸，脛骨後緣。十總穴歌裏提到“婦科三陰交”，可見得此穴主治各種婦科疾病。若為氣滯血瘀症型，可加上肝經的太衝，此穴位於足背大趾骨與次趾骨之間凹陷處。寒凝胞中症型可配合子宮穴，此穴位於臍下四寸，兩側各旁開三寸。氣血兩虛證型則可配合血海穴使用，此穴位於大腿內側，髕底內側端上二寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。平時亦可時常按摩這些穴位，有助於預防經痛。

（2016年6月）

學院動態



圖1



圖2



圖3

- 2016年4月11-14日 馮葆婷教務秘書與張詩瑩公關秘書赴合肥、武漢參與由高教辦舉辦之內地招生宣傳活動
- 2016年4月16日 尹一橋院長與劉嘉寶講師赴港出席「香港護理教育學會30周年講座」
- 2016年4月7-20日 尹一橋院長赴北京出席人才發展委員會主辦之交流學習活動
- 2016年5月6日 學院舉辦科研分享會（圖1）
- 2016年5月7日 邢志紅副院長與李衛燕副主任赴港出席香港護理專科學院2016國際護士節慶祝活動
- 2016年5月19日 非教學人員內部培訓「高效時間管理技巧」
- 2016年5月7-21日 曾秀梅副教授與伍慧兒助理教授赴澳洲西悉尼大學進行學術交流訪問（圖2）
- 2016年5月22日 校友會舉行聚餐聯歡
- 2016年5月24-26日 尹一橋院長赴茂名參與廣東省政協組織之專題視察
- 2016年5月28日 澳門中華新青年協會「健康大使培訓課程」35名學員來訪（圖3）
- 2016年6月7日 兩岸四地煙害防制交流研討會籌委蔡田田主席等一行來訪（圖4）
- 2016年6月28日 教學部舉辦臨床交流學習分享會

學生動態



圖4



圖5



圖6

- 2016年4月11-14日 尹一橋院長等老師與學生運動員真情對話（圖5）
- 2016年4月16日 聲夢合唱團舉辦校園之Sing歌唱比賽—決賽
- 2016年4月7-20日 聲夢合唱團應衛生局邀請於護士節晚宴上演出（圖6）
- 2016年5月6日 English Club舉辦「English day」