

# 康護之聲

THE ECHO OF HEALTH AND NURSING



冬

澳門鏡湖護理學院通訊 2016年冬季(總第50期 12月31日刊出)  
The Newsletter of Kiang Wu Nursing College of Macau

非賣品

2016  
Winter  
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](mailto:admin@kwnc.edu.mo)

院長：尹一橋  
編輯：康護之聲編輯組

## 學院辦護理教育研討會 介紹發展趨勢和職業生涯規劃

適逢鏡湖慈善會創辦145週年，學院於2016年11月25日下午假科學館舉辦「護理教育研討會」，邀請來自澳洲、泰國、內地、香港及本澳護理領域的專家學者分享各地護理教育的趨勢，藉此加深與會者對亞洲及澳洲護理教育最新發展的認識，增加他們對護理專業的認同。校董會劉永誠主席、吳培娟副主席、飛安達副主席、謝思訓董事，高等教育輔助辦公室葉家悅職務主管，澳門護理教育學會殷磊會長，及近三百名師生與臨床護士出席。

研討會分為「護理教育的趨勢」專題講座、「從學習者的角度探討教育與專業發展」座談會，並以學院與香港理工大學護理學院及泰國清邁大學護理學院進行合作換文儀式揭開序幕，進一步緊密構建兩所在護理教育界享負盛名的院校與學院的合作，為師生創造更多學習機會。泰國清邁大學護理學院 Kunaviktikul Wipada 院長，香港理工大學護理學院 Alex Molasiotis 院長，中山大學尤黎明教授，澳洲詹姆士庫克大學副教授、世界衛生組織合作中心 Caryn West 總監及尹一橋院長為「護理教育的趨勢」專題講座發表演講，剖析各地護理教育的現況和發展機遇，其中醫護人力資源短缺更成了各地共同面對的問題，講者建議護理學生走出本地，見識不同的世界，有助多元文化的學習和培養宏觀視野。

座談會則由四位校友，包括歐妙玲助理教授、陸嘉燕講師，鏡湖醫院趙巧儀一級護士及吳浩迪一級護士分享職業生涯規劃。

# 「仁·愛晚晴」 嘉年華倡關愛長者跨代共融



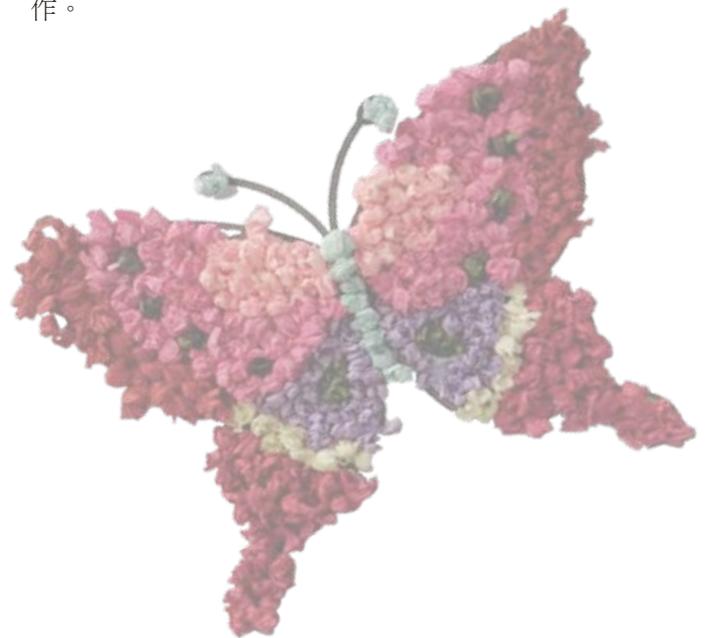
以“代際凝聚、仁愛傳承”為主題的“「仁·愛晚晴」應對老齡化社會教育系統工程五週年嘉年華會”於2016年10月29日假萬豪軒舉行，出版紀念特刊及展示「仁·愛晚晴」五年的工作成果。適逢鏡湖慈善會創辦145週年及9月國際失智症月，嘉年華透過跨代茶聚活動，打破新一代青少年與長者間的隔閡，喚醒社會大眾對老齡化、失智症問題的關注，倡導社會關愛長者，長幼共融。活動吸引近400人參與。

「仁·愛晚晴」突出“教學、科研及社會服務”三結合，已培養一群本地學者，凝聚了境內外專業人員，有助本澳社會儲備應對老齡化和失智症的力量。尹一橋院長指「仁·愛晚晴」已取得一定的影響力，社會亦初步形成跨機構、跨職系共同應對老齡化社會的局面。隨着第二個五年啟航，除繼續關注失智症之外，亦着重慢性病照護及生命教育方面。

社會工作局韓衛代局長肯定學院的工作成果，指「仁·愛晚晴」為推動澳門成為“失智症友善城市”帶來裨益。特區政府已制訂長者服務十年行動計劃，積極貫

徹「家庭照顧、原居安老」的方針，呼籲家庭、子女承擔照顧年老父母的責任，支持民間社會服務機構為有特殊需要的長者提供照顧，期望社會各界群策群力，優化各項長者服務，強調要動員整體社會力量共同面對老齡化問題。

另外，學院藉此嘉年華會，與何鴻燊博士醫療拓展基金會及澳門失智症協會進行三方合作換文儀式，冀結合三方的優勢與專長，共同推進記憶中心的建設與運作。



# 「仁·愛晚晴」新一年工作計劃 續推失智症 新推生命教育

學院於2016年12月12日下午假護理及健康教研中心舉行「仁·愛晚晴」應對老齡化社會教育系統工程五週年記者招待會，由尹一橋院長、朱明霞教授、曾文副教授及梁淑敏副教授主持。

為配合教學、研究與社會服務的融合發展，學院不但會在「仁·愛晚晴」原有基礎上繼續推動記憶中心及其電話服務熱線的使用，為老人中心的長者提供認知功能訓練，推廣生命教育，更會進行關懷照顧者、生命教育與臨終關懷、慢性病照護的研究，把資源用於不同層次的護士培養課程之中，讓學生掌握更整全的護老知識和提升實踐能力。此外，學院將加強記憶中心的建設，派出評估員到老人中心為長者提供免費的認知能力篩查，對陽性個案進行全面認知能力評估，為有需要的長者提供轉介服務到醫療機構就診，護士學生和義工將會跟進長者的認知訓練，提供居家護老者培訓。另外，學院正計劃加大力度向大、中、小學生及成人推廣生命教育，探討預設醫療指示的可行性，期望藉此增加大眾對臨終關懷、生命意義的認知和接受程度。

在護老人才培養方面，學院陸續開辦長者照顧範疇的學位課程和短期證書課程，包括與中山大學合辦以老年護理為方向的護理碩士專業學位課程、失智症照顧策劃師證書課程等。



學院指記憶中心的評估及轉介服務有助延緩失智症

# 月會介紹兒童綜合評估中心及 社區精神科服務



李佩儀醫生向學生介紹仁伯爵綜合醫院兒科服務



何志榮醫生認為精神健康委員會對服務的推動起重要作用

學院於2016年10月7日及12月3日舉行了兩場月會講座，分別邀請世界衛生組織消滅脊髓灰質炎澳門地區委員會主席、仁伯爵綜合醫院兒科及新生兒科李佩儀主任醫生主講「澳門的發育兒科學現況及兒童綜合評估中心」，及仁伯爵綜合醫院精神科主任何志榮醫生介紹「澳門社區精神科的服務」。

## 每個小孩獨一無二，均有自己的發展速度

李佩儀醫生提到，不少市民對兒童的生長與發展存有誤解，認為孩子較同齡兒童生長慢或學習稍遜就是發展遲緩，然而，生長並不等於發展，同時亦要通過發展里程碑或功能評估，才能監測出兒童的發展狀況。發展里程碑列明一系列的功能技巧，每一項均有其正常發展的年齡範圍，亦會存在相當大的差異性。她強調，每一個小孩的發展速度都不同，若只是短暫落後，則不可用發展遲緩一詞。兒童心智發展科門診會跟進常見的發展障礙，包括語言發展障礙、先天性異常、感官障礙、自閉症及學習障礙等問題。今年六月由衛生局、教育局和社工局跨部門成立之兒童綜合評估中心，則設有兒童綜合發育評估、心智評估、多動症、語言溝通能力評估等多個門診和服務。

## 無精神健康就無健康

何志榮醫生強調保障市民的精神健康十分重要，不同地區都有各自的地區特性，政府政策及提供的服務都應切合本土需要。他介紹，以現代精神健康照顧理論為依據，與澳門本土情況相結合，構建了本澳四級聯防機制，在社區、衛生中心及醫院形成包括精神科醫生、精神科專科護士、全科護士、醫務社工、職業治療師和心理治療師等的跨專業團隊，為市民提供成人、兒童及青少年、老年等精神科門診和住院服務，以及聯絡會診，精神科外展與廿四小時急診等精神科服務。

# 奧比斯與師生分享眼科飛機醫院 orbis 救盲點滴

適逢世界視覺日、第三代眼科飛機醫院到訪本澳，奧比斯於2016年10月12日假學院演講廳舉行「愛眼行動」分享會，特別邀請兩位眼科飛機醫院代表，來自香港的楊潔儀傳訊經理及來自菲律賓的Leonardo Mercado 護士，向師生分享救盲工作經歷，以喚起全球對眼睛健康的關注，重視眼疾問題，同時期望吸納更多護士青年加入義工行列。

分享會吸引百多名護生和臨床護士出席。兩位嘉賓介紹了飛機醫院的結構，講述走訪發展中國家參與防治眼疾的前線工作經歷，以及如何培訓眼科醫護人員和面對焦慮眼疾患者及其家屬的安撫技巧。由於多年在不同

國家和地區工作，他們不一樣的經歷和生命故事讓與會者大開眼界，深受感動。

奧比斯澳門籌募發展總監盧保珊小姐指，全球現有140萬兒童失明，1,900萬兒童受眼疾折磨，然而，兒童八成的資訊需透過視覺獲取，幼兒大多未能清楚表達他們的視力問題和眼部不適，故一旦錯過黃金治療期，就會永遠失明。盧保珊總監冀透過「愛眼行動」，呼籲師生、家長和親友關注身邊兒童的視力，密切留意他們的眼睛健康，及早防治眼疾，亦希望護士學生、社會青年能夠加入團隊，共同為愛行動。



奧比斯眼科飛機醫院代表分享工作點滴

# 學院召開校董會及顧問委員會會議 校董及顧問給予寶貴指導

學院「2016/2017學年第一次校董會會議」於2016年11月30日在校本部舉行，會議由校董會劉永誠主席主持，出席的成員包括吳漢疇副主席、何敬麟副主席、飛安達副主席、溫能漢副主席、尹一橋董事、余健楚董事、林燕妮董事和黃若禮董事，學院校務委員會成員列席會議。會上，尹一橋院長向校董報告學院目前的重點工作，校董對學院的整體工作表示認同和讚揚，並給予了多項意見，包括修訂組織章程、合辦課程及招生策略等。

校董會會議後，學院隨即召開「校董會及顧問委員會聯席會議」，會議由劉永誠主席主持，出席的校董和顧問眾多，分別有校董會吳漢疇副主席、何敬麟副主席、飛安達副主席、溫能漢副主席、尹一橋董事、林燕妮董事和黃若禮董事；出席的顧問有梁慶庭先生、蘇朝暉先生、趙偉教授、周禮泉教授、梁玉華女士、黃潔貞女士、唐志堅博士、何少金女士、劉羨冰女士、羅少霞女士、羅尚金醫生、李嘉寶女士、胡笑霞博士和薛嘉輝同學，並有多名老師列席會議。會上，劉主席及尹院長首先向與會者報告院校素質核證及課程審視的跟進，並介紹了人才培養、教師團隊發展、研究與成果應用等工作的開展情況。校董及顧問對學院多年來在教學、科研和社會服務的整體工作表示認同和讚揚。討論環節中，校董和顧問分別就開辦課程與實踐教學、科研、社會服務三結合給予了寶貴的意見。



校董指導學院發展的方向

## 師生員工同行萬步支持公益盛事

大型慈善活動「第三十三屆公益金百萬行」於2016年12月11日在一遍溫馨熱鬧的氣氛中圓滿結束。學院向來熱心支持社會公益活動，百萬行前期於院內籌集善款，步行當日亦有組織師生員工近100人參與。

出發師生精神抖擻，由邢志紅副院長領隊走完全程。沿途風光明媚，亦有眾多學校、團體獻上表演為參與者打氣。師生員工身體力行參與是次活動，除獲得鍛煉體魄的機會，亦延續了為善最樂的精神。



師生善心公益參與百萬行

# 「兒童權利與網絡犯罪講座」 提高法律意識



林強俊先生為學院介紹網絡犯罪及有關法律

為加強師生了解網絡危機及其預防技巧，學院應社會工作局邀請，於2016年10月7日上午舉辦「兒童權利與網絡犯罪講座」，由法務局法律推廣及公共關係廳高級技術員林強俊先生主講，約有300名師生參與。

講座主要介紹有關法律如“打擊電腦犯罪法”、“公開及詆毀罪”、“不法錄製品及照片罪”及“兒童權利公約”等法律，並提供相應預防罪案方法。最後講者呼籲師生在使用互聯網時除提防陷阱外，亦應遵守有關法律。

## 學院加入粵港澳高校聯盟

為響應粵港澳協同創新發展的大趨勢，更好地凝聚並增進粵港澳高校友誼，整合各方優質學術資源，由中山大學倡議，並聯同香港中文大學和澳門大學共同組建的粵港澳高校聯盟，於2016年11月15日假廣東中山大學舉行創盟大會。學院獲邀加入聯盟，尹一橋院長、邢志紅副院長及院長辦公室張凱盈副主任出席了創盟大會。

粵港澳高校聯盟首批入盟高校共26所，廣東佔10所，香港佔9所，而澳門則有7所。聯盟以匯集粵港澳精英大學，培養高素質人才，推動粵港澳地區共同邁向知識型經濟時代為宗旨，致力於深化粵港澳地區學生交流和科研合作、協同創新，共同提升區域合作層次和水平，攜手打造“粵港澳一小時學術圈”。



學院代表出席創盟大會



澳門7所高校接受入盟證書

## 學院續與中山大學 合辦護理碩士課程



兩校代表共同主持講解會

學院與廣州中山大學將合辦第二屆「護理碩士專業學位研究生課程」，於2016年10月22日假演講廳舉行早、晚兩場招生講解會，吸引本澳幾所醫院、社區機構以及學校等護理人員出席，反映本澳在職護士重視持續進修及個人的專業發展。

學院教學部主任曾秀梅副教授、曾文副教授、中山大學護理學院副院長張俊娥副教授及黎青教師在會上介紹了課程設置、課時安排、報考條件以及學費等資訊。張俊娥副院長稱，是次碩士課程為本澳地區量身訂造，針對老齡化社會，內容涵蓋老年慢病管理、臨床流行病學設計與統計分析、社會發展與區域合作、臨床實踐等科目。課程為三年兼讀制，分別由兩所院校派出導師授課，上課地點以澳門為主。

曾文副教授指本屆課程開辦的目的是為了提升學員的學術水平及科研能力，希望幫助他們解決臨床工作中遇到的難題，亦建議畢業論文選題以自身護理工作為方向，通過研究改善護理服務。他提到，課程旨在為本澳護理人員提供專業深造機會，而非為取得專科護士資格而設。

學院與中山大學合辦第一屆「護理學專業碩士學位課程」，共有16名畢業生，他們分別於本澳公私營醫院，社區服務機構及衛生中心等不同場所服務，部份畢業生擔任主管要職，深受業界的肯定。

# 學院訪 攀 枝花 拓 康 養 產 業 與 學 術 合 作



學院訪問團參觀攀枝花學院附屬醫院

為加強與內地高等院校的交流與合作，尹一橋院長、李衛燕副主任、曾文副教授、劉嘉寶講師應攀枝花市人民政府邀請，於2016年12月24日至27日到訪四川省攀枝花市出席攀枝花國際康養學院掛牌儀式及攀枝花康養產業發展與康養人才培養主題研討會，並與攀枝花學院簽訂合作協議。

學院此行收穫豐碩，尹院長在會上分享學院培育多層次護老人才的經驗，與參會者作深入的交流。訪問期間，學院與攀枝花學院簽署了合作與交流協議書，為兩校日後開展教師互訪、合作研究、學生交流創設機會，共同促進兩地康養產業及護理教育之品質。此外，學院訪問團一行亦參觀了攀枝花學院附屬醫院、三綫建設博物館、苴卻硯博物館及花舞人間景區等，對當地醫療、歷史與文化發展有了進一步了解。

## 學院與台灣慈濟科技大學簽合作協議 加強交流研究 育優秀護理人才

學院與鏡湖醫院於2016年10月24日上午假鏡湖醫院荷花廳，分別與台灣慈濟學校財團法人慈濟科技大學簽署合作協議，由鏡湖醫院馬學章院長，慈濟科技大學羅文瑞校長及學院尹一橋院長代表簽署。三方冀藉此構建教育、護理領域的交流與合作，共同促進師生交流、臨床學習與研究項目，全力培養優秀護理人才。

羅文瑞校長表示，護理學系為慈濟科技大學重點的學科之一，護理學生佔全校學生比例的三分之二，十分重視護士學生的培養，期望

將來能多送學生到鏡湖醫院臨床學習。尹院長提到，學院自2009年起，每年均有學生赴花蓮慈濟醫院臨床學習，不少學生回饋收穫豐碩，其善終照護更啟發他們回澳進修相關專科課程，並投身鏡湖醫院康寧中心服務。



簽署儀式在三方代表見證下進行

# 師生赴蘇生命倫理學學術會議發表演說



尹一橋院長（左4）及伍慧兒助理教授（右4）與6位學生代表合照

尹一橋院長與伍慧兒助理教授應中國自然辯證法研究會生命倫理學專業委員會邀請，於2016年10月21日至23日赴蘇州出席「第七屆全國生命倫理學學術會議」，同行還有六名「護理學學士學位課程」學生。

是次會議共有七個不同的單元，每個單元設有多場衛星會議，尹院長主持了「生命倫理學進展」及「護理倫理學」兩個單元，並在「護理倫理學」單元的「愛滋病與性工作」會議中，分享澳門的情況和經驗。伍慧兒助理教授與六名護士學生則在「護理倫理學」單元的一個分組會議進行演講，分享六個題目：「從近5年護士學生臨床反思報告識別常見倫理問題及其影響」，「對於長者病患病情告知的倫理思考」、「如廁的權利」、「應否對有自主能力的長者隱瞞病情？」、「應用倫理決策模式於臨床約束衰弱長者事件」及

「腫瘤病患病情告知的倫理考慮」。

主辦單位對學院師生代表團的積極參與和分享内容均表讚揚，認為師生們圍繞大會主題，從不同的學科和臨床實踐角度進行了深入的探討，令參會者耳目一新，受益匪淺，並為大會和參與的師生們帶來優秀的、陽光的面孔和言行。

學院代表團均表示是次會議收穫豐富，不僅更新了有關研究倫理審查，特別是風險效益分析的方法及最新指引，還增加對器官移植和公共衛生推行的倫理考量之掌握，動物倫理，經濟學與倫理學關係的了解，基因編輯及糞菌移植技術之倫理爭議等。另外，伍慧兒助理教授認為，是次會議提供平台讓師生展示教學成果，學生表現亦顯得專業和鎮定。

# Learn English for curiosity

• Ma Tin Yau (Year 2016) •

Why you want to learn English? That is a simple question and probably you may say ‘IETLS! I need to pass the Test!’. When it comes to learning English, most of my friends would say no without hesitation. It is because of nothing but the fear of English generated from those tests and examinations.

To be frank, I was a failure in learning English and I hated it a lot when I was in senior secondary school. Having practised doing numerous DSE English past papers, I still got a poor result. Thanks to my English teacher who encouraged me and rectified my attitude towards learning English that should be motivated by my own curiosity.

Your attitude shapes your fate. Cultivating curiosity about English can generate endless power pushing you to continuously discover the mesmerizing world of English. Everyone can excel in English without taking any formal courses. It just requires you to read more, listen more, write more and speak more. Read more to know more about different styles of writing, speak more to improve your accent, listen more to train your skill of catching key concepts and write more to express your emotions. To achieve an admirable level of English is a kind of long march and you have to offer blood, toil, tears and sweat.

One of the best ways to improve your English is seeking advice from others. Siu Hoi Yat, for example, is a beacon of hope for us younger generation. He called himself Uncle Siu. He is passionate in teaching English as a columnist in Mingpao of Hong Kong, a DJ in Metro Broadcast and a fever youtuber. A few years ago, he became famous since the publication of a blog entitled ‘英文由字學起’. This blog was so eye-catching but suspicious that it made me curious about its content when it came to my first sight. He had been sharing views on British accent and its culture and literature. Recently, he shares his views by filming videos on Youtube, such as explaining prestigious litterateur, William Shakespeare’s sonnets and dramas, admiring amazing statements made by celebrities, like Tim Cook from the Apple Inc., David Cameron’s step down speech and introducing the English



slangs also fashionable words or phrases, like ‘Brexit’ and ‘pass the popcorn’ etc..

Listening to radio, speeches and lectures, you are unconsciously taught by the vocal words or phrases. I used to listen to celebrities talking about English, such as Sir Ti-liang Yang from RTHK. Besides, listening to BBC news and RTHK On The Go are also convenient and effective ways to learn the romantic British accent as well as the way English speak.

Moreover, if you aren’t interested in learning English but want to possess good English skills, it is great for you to speak and write more about things that you are excited about in English. Take me as an example, I am concerned about local or even global politics. Hence, I read news from The Standard, Pearl Report and Straight Talk from TVB. I also watch news about politicians such as Hillary Clinton and Donald Trump in the US Presidential Election race, and news on different views made by David Cameron and Theresa May of Brexit and Angela Merkel’s refugee crisis in Germany. What is the secret of learning English? It has to be ‘never miss a chance to get in touch with it’.

Brainwashing yourself is definitely a brilliant method to train your English skills. I encourage you to use English while having chitchat with your fellows, commenting on Facebook and even studying nursing. Mastering English skills, you can gain lots of benefits, make friends all over the world, see things in a global perspective, let alone succeed in your nursing study as well as turn your bright career foreseeable.

(Nov, 2016)

# 關愛義教

## 學習團感想

作者林嘉杰

• 2014級 林嘉杰 •

對於我來說，今年的春節比以往的都要特別。特別的並不在於這寒冬，而是我沒感到半點的寒意，全因為一顆顆小小的心陪伴着我。

這是我第一次去廣西義教，在出發到義教地點「兒童之家」前，我比任何一位成員都要緊張。因為個子高高的我，面對小朋友耍變扭的時候，會顯得搏手無策。這次我還要主持一個無比重要的活動——破冰遊戲，對我來說，無疑是一項挑戰，不過“膽粗粗”的我也鼓起勇氣，收拾行裝前往兒童之家。

兒童之家給我溫馨的印象，沒有預期中的冷清和淒慘。不過令我感到溫馨的最大原因是他們相處的氣氛，年紀少少已經互相禮讓、照顧和體諒。此外，我們可以看到姨媽、叔叔（工作人員）的血汗和辛酸，小朋友們能有如此好的修養，絕大部分是因為他們的付出，雖然他們也有自己的家庭和生活，卻願意花時間來照顧被社會所遺棄的一群小孩。他們被稱為姨媽、叔叔，更像是小朋友們的家人，亦是小朋友們的依靠。

然而，有一個疑問在這幾天一直徘徊在我的腦海中。為什麼這些小朋友比同齡的人來得聰明，來得天真，但卻一生下來就被這社會遺棄。如果小朋友犯錯，或許這個社會能原諒他的無知，但對於兒童之家的每一個小朋友來說，反而是旁人的無知，讓他們承受這非一般的痛。當我細心逐一了解他們的故事後，不敢相信原來他們乖巧討喜的背後，只是為了生活，感受到愛，與城市裏有父母寵愛的小孩截然不同。

短短幾天的探訪比預期的順利，學到的東西也比預期中的多，今後若有人問到，「零歧視，你做得到嗎？」我能大聲地說「我做得到，只要你肯踏出第一步，要做到不難，你也可以做到。」

（2016年3月）





作者陳思娟

## 英國

## 學術交流

## 之見聞

· 陳思娟講師 ·

結束為期10天的暑期英國學術交流之旅返澳後，與朋友談最多的便是收穫和感受，腦海中也一一閃過遊歷時的場景。

### 碧草藍天一風吹草低見牛羊

汽車沿路載着學院隊伍由格拉斯哥駛往愛丁堡，沿途一碧如洗的天空，廣袤的草地和清澈的湖水早已將我們的目光轉向了車窗外，司機讓我們駐足片刻，盡情一睹蘇格蘭的地域風貌。清新的空氣沁人心脾，不由閉上眼睛深吸幾口氣。放眼望去，藍天白雲，湖光山色，自成一體，小花似乎是向我們揮手致意，眼看同事們將這美景定格在照片中，我也趕緊抓拍幾張作留念。還勾起了我的兒時回憶，記憶中的我時常搬個小板凳，坐在自家小賣部前凝望天空，默數變幻莫測的雲朵一朵朵地飄過、散開、逝去，如今那片天空是否依然如故呢？

### 慢調生活

古樸雅緻的歐式建築沿街錯落有致，梧桐樹下的鴿子兀自覓食，時而撲展雙翅，與人共舞。人群中安心而悠閒的腳步，隨處可見的街頭藝術表演和圍觀群眾的逗趣，下班回去路上街邊酒吧的小酌與傾談，沒有匆忙，沒有焦急，沒有下班後的疲累不堪，有的只

是用心投入當下的“樂活族”和慢節奏生活下的慵懶、愜意和心滿意足。

### 學術交流開眼界

這次行程的亮點是到訪愛丁堡大學，與該校師生交流。一位在該校就讀的澳門學生引起了大家的興趣，她用簡潔流暢的英語侃侃而談，向我們介紹她來此學習的專業方向和學習目的，希望將自己所學的新知識帶回澳門，提升澳門的專業發展。坐在一旁的導師鼓掌讚許，更表示這位學生的英語有很大的進步，現在能在大眾面前暢聊無阻。

同時我也有幸參觀位於倫敦的St.Thomas醫院附屬Evelina兒童醫院，有感於醫院內佈置如兒童樂園般充滿生氣和溫馨的氛圍，同事打趣問道「若是小孩子進去後不想離開怎麼辦呀？」這樣看來，還真得出問題了。

旅程馬上就要告一段落了。臨飛前，看到隔壁同事在給自己的明信片上寫着：親愛的XX，你還好嗎？旅程還愉快嗎？我心裏念道“我很好，旅程很愉快！謝謝團友們！”

(2016年9月)

# 天使共鳴之 藍萊河畔的回憶（下篇）

· 吳煥芬校友 ·

有一次在家吃中午飯時，接到好友兼同事Colleen來電，需要我回醫院幫忙。看到醫生和Colleen在病房焦急等着，說病人吃了一些東方滋補藥後出現心動過速，細看下，他高大壯健，面色通紅，他說他吃了人參。人參有興奮腎上腺的作用，在40度熱炎夏天吃名貴之紅參，會出現心率異常卻非中毒，說罷，大家似乎鬆了口氣。然而，我對他吃人參的原因充滿好奇，細問下得知他是位穿州過省剪羊毛的工人，工錢是按每頭羊計算，即使在炎熱的夏天，仍要汗流浹背地幹活，由於大量失水導致疲勞，胃納差，故花了不少錢購買紅參，希望能改善健康。Colleen的家人也從事牧羊工作，知道他們還容易感染眼結核膜炎，故我建議他用蕃茄、紅蘿蔔、薯仔、牛肉加薑湯，連渣帶水

吃，以代替人參，此外，每次休息時需先洗手後洗面，放工後加用洗眼配套洗眼。凡藥也有副作用，在炎熱的夏天，患感冒或高血壓者，不要吃人參。相反，薑是廣東三寶之一，早在二千年前我們的祖先已用生薑增進飲食，用乾薑甘草治療慢性阻塞性肺病。

Lightning Ridge是離新南威爾斯州一小時車程的鑛場小鎮，也是澳洲名貴寶石Black Opal 的唯一產地。有一位鑛工在鑛場發生意外，腿被截斷，我在急症室迅速為他檢查和處理，希望他能盡快飛往Sydney R P A Hospital 做手術，然而，當我看見連帶着鞋和襪的斷肢浸在冰水中時，我的心沉了下去，立即請所有鑛工來急症室，一方面處理斷肢，另一方面向他們講述正確的處理方法。他們很用心聆聽和學習，既感謝又激動，因為從來沒有人這樣教導他們。當我護送傷者到機場時，他那蒼白的面色，讓我深深體會他們的辛酸。感恩自己是一位護士，可善用醫學所需的智、仁、勇來治病救人。因應社區環境的變化推廣相應的醫療衛生知識是護理人員防治疾病的重要環節。

在人口老化的社會，幸福的晚年生活需要在年青時一點一滴累積回來。把知識和豐富的經歷分享給下一代，益其智、善其仁、勵其勇，讓他們的人生，處處是青山！醫護智慧的主要旋律，醫者意也！

（2016年6月）



## 健脾益腎法調理虛胖體質

· 莊耀禎助理教授 ·

虛胖多半是由於脾腎氣虛，造成濕氣不敷、水液不行而導致。這類人多半容易疲累、腰痠腿軟，甚至有舌質胖大的表現，而調理原則就是以健脾利濕、補脾益腎為主。平時就可以用一些具有健脾利濕、補益脾腎效果的中藥，做成藥膳或煲湯水，便可改善虛胖的情況。

常見的補脾利濕中藥有茯苓、薏仁、白朮、炒扁豆、淮山、蓮子、芡實等。其中，蓮子和芡實除了健脾之外，也具有益腎功效。在補腎方面，何首烏、杜仲、巴戟天、菟絲子、韭菜子、枸杞和沙苑子等，都是常見的補腎良藥。以下提供幾款簡單易料理的健脾益腎藥膳及保健茶，平時在家都可以自己動手做。

### 四神湯

此湯具有健脾利濕、固腎補肺功效，是臺灣街邊夜市常見的小吃。做法很簡單，將茯苓、淮山、蓮子、芡實各10克，洗淨，與半斤豬肚或豬腸一起燉煮，直至豬肚或豬腸爛熟，加點鹽調味即可食用。不敢吃內臟的人，也可以用豬排骨代替。若水腫情況較嚴重者，可酌量加入薏仁煲煮。



四神湯材料



首烏雞湯材料

### 首烏雞湯

雞肉具有溫補之效果，烏雞色黑入腎，更能溫補脾腎。將首烏10克、生地5克、巴戟天10克、枸杞子20克，先浸泡半小時，再將浸泡的水連同烏雞一隻(切塊)，共同煲煮爛熟，加鹽調味即可。

### 薏仁茯苓粥

此粥具有健脾利濕消水腫功效。先將薏仁泡水3小時，茯苓20克、白朮10克、炒扁豆10克以水1000c.c.浸泡半小時後，再熬煮半小時，並濾去藥渣。將藥湯與米、薏仁共同煲煮成粥，即可食用。若平常容易覺得腰痠的人，還可以酌量加些枸杞子一起煮，增加補腎之效果。

### 三子茶

此茶具有補腎益氣功效，可改善水腫、腰膝痠軟等情況。將枸杞子、菟絲子、韭菜子各10克，以水500cc煲煮10分鐘，或用滾水悶泡20分鐘，即可飲用。

### 白朮生薑茶

此茶健脾利濕、祛寒暖胃，可改善水腫畏寒，手腳冰冷情況。將黃耆5克、白朮3克、生薑三片，置於鍋中大火煮開後悶五分鐘，或直接以熱水悶泡10分鐘，即可飲用。

(2017年3月)

圖片由臺灣中醫陳龍顯提供

## 學院動態：

- 2016年10月9日 師生代表出席鏡湖慈善會紀念辛亥革命105周年集會
- 2016年10月14日 學院召開「2016/2017學年上學期第一次課程委員會會議」
- 2016年10月15日 澳門圖書館暨資訊管理協會來訪（圖1）
- 2016年10月26日 學院代表出席鏡湖慈善會145周年聯歡晚宴暨第20屆領導機構就職典禮
- 2016年10月28-30日 學院受邀參展「高等教育及職業博覽會」
- 2016年11月9、17日 學院為全體教職人員舉辦「成人心肺復甦及自動體外除顫器培訓班」和「成人心肺復甦培訓班」（圖2）
- 2016年11月5日 護老者協會來訪
- 2016年11月22-26日 攀枝花學院醫學院及附屬醫院領導來訪
- 2016年11月26日 2016/2017學年退修會
- 2016年12月2日 科研分享會
- 2016年12月15日 香港學術及職業資歷評審局來訪（圖3）



## 學生活動：

- 學生會舉行「愛國情懷園遊會」
- 2016年10月7日
- 辯論會參加由高教辦舉辦之「第十四屆澳門高等院校學生辯論比賽（廣州話組初賽）」（圖4）
- 2016年10月22日
- 男子組籃球隊參加由澳門專上學生體育聯會主辦之「全澳大學生籃球錦標賽」（圖5）
- 2016年10月、11月
- 體育聯會舉行「澳遊尋蹤」
- 2016年10月30日
- 長者健康促進會舉行「長者健康檢查日2016」
- 2016年11月5日
- 關愛之光舉行「世界愛滋病日·尋迷關愛路定向比賽」（圖6）
- 2016年12月1日