

康護之聲

THE ECHO OF HEALTH AND NURSING



春

澳門鏡湖護理學院通訊 2017 年春季（總第51期 3月31日刊出）
The Newsletter of Kiang Wu Nursing College of Macau

非賣品

2017
Spring
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



提升自身技術水平
防範醫療事故
建立良好醫患關係

柯慶華主席介紹澳門醫療法律制度

學院為應對《醫療事故法律制度》的生效，於2月份舉行了三場座談會，由“護理倫理與法律”科目老師尹一橋教授、伍慧兒助理教授與陸嘉燕講師向員工介紹其內容，大家就教學上如何配合與準備作出深入討論，交換意見。

學院並於2017年3月18日舉辦「澳門醫療事故法律制度及醫療人員執業註冊制度介紹講座」，邀請到本澳醫療事故鑑定委員會柯慶華醫生擔任主講嘉賓，學院師生以及護理同業合共百餘人出席。

柯慶華醫生向聽眾介紹醫療行為及醫療事故的構成要件，包括具法定執業資格及提供服務的目的、作為及不作為的醫療行為，有違法性、有過錯、有損害事實以及行為與損害事件存在因果關係等元素。

透過介紹醫療技術鑑定標準及一些案例分析，柯醫生與在場人士探討如何防範醫療事故發生，提出數項避免醫療糾紛的建議，包括不斷進修以提升自身業務水平、細心為病者診療、不輕率評論同業醫療行為、尊重病人知情同意權、拒絕使用病人自帶藥物等。當有糾紛出現時，可要求同業或醫學組織介入調解，以免對立情況升溫。

「澳門醫療事故法律制度及醫療人員執業註冊制度」與醫療服務提供者息息相關，特別是護士學生透過講座更加明白自身的法律責任，預防醫療事故發生，學院冀學生投身職場後能為建立良好的醫患關係貢獻力量。

吳燕儀專科護士返母校 分享糖尿病專科見聞

學院於2017年3月3日假鏡湖醫院綜合禮堂舉行月會，邀請到澳門鏡湖護士助產學校（學院前身）的畢業生、鏡湖醫院糖尿病防治中心進階專科護士、護士長吳燕儀校友分享「糖尿病專科護士在跨專業團隊工作中的體會與探索」。

現代慢病控制的理念已由過往要求患者遵從醫囑轉變為賦予病人權利進行自我管理的模式。吳護長稱，本澳糖尿病的疾病管理模式亦已發展為由醫生、護士、營養師、技術員組成的跨專業團隊，從患者的醫療、生活及飲食上提供適切的護理和指導，強化患者進行自我管理的知識與生活技能。在多年的專科護理工作過程中，護士為跨專業醫療團隊中重要的一員，故需要不斷進修，增值專業知識，深入和準確地評估患者的健康問題及生活困擾，方能令患者理解及主動尋求有助促進自身健康的方法，並且參與自己的健康管理，學習如何自我照顧，才能有效改善健康狀況。

根據鏡湖醫院過去三年的數據顯示，糖尿病患者求診及回訪率有逐年上升的趨勢，可見專科護理逐漸受到社會重視，專科護士亦得到社會和市民的認同。然而，吳護長在專科發展的道路上並非一帆風順，特別是開展一些較新穎的健康促進活動時，例如教導老友記“拈手指”、打胰島素針，或與他們寫書法、辦生日會等活動，這些活動打破傳統單向性的宣教方式，從患者生活的角度出發，讓他們明白在日常生活、不同場合中如何做好自身糖尿病的控制。萬事起頭難，她仍然堅持為患者解決實際生活遇到的問題，而非依書直說。

她還分享糖尿產婦順利誕下雙胞胎，以及需要截肢的糖尿病足患者的護理經驗，帶出跨專業團隊合作的重要性。此外，吳校友更多次赴外進修足部護理，積極參與學術交流，成為本澳現時唯一為糖尿病患者提供全面足部護理的專科護士。另外，她與團隊利用有限的資源製作負壓足部護理工作箱，大大節省護理患者等候消毒工作間的時間，提高工作效率。

尹一橋院長感謝畢業生回校與學弟學妹分享工作經驗，對吳校友超過廿年的護理堅持和熱誠表示讚賞。隨着社會發展，居民的知識及生活水平提高，護士及健康工作者的功能、角色需要不斷提升和深化，她提醒護士學生要好好掌握基礎教育的知識，打下穩固的基礎，才能迎接未來的挑戰與機遇。



吳燕儀校友是本澳第一位允許收診金的專科護士

喜 訊

學院增2名專業失智症評估員

周嘉琪講師及吳建煒協調員於日前完成由衛生局與香港認知障礙症協會合辦的「認知功能評估證書課程」，增加了對認知能力評估的知識，提高評估能力，掌握認知功能評估的統一標準，他們將參與記憶中心的篩查工作，加強學院開展失智症防治工作的力量。

自2016年起，學院聯同何鴻燊博士醫療拓展基金會及澳門失智症協會，攜手加強記憶中心的建設，並於同年12月至2017年6月派出評估員到三間長者中心展開篩查，根據篩查結果為長者提供和建議合適的後續支援。

學院的記憶中心創建於2013年，並開設失智症電話熱線，為本澳65歲及以上懷疑患有失智症的長者提供認知功能評估，評估員曾文副教授及李衛燕講師均獲得國際認證失智症認知能力評估專業資格，該兩項服務至今均取得良好的社會效益。

澳門鏡湖護理學院失智症早期檢測及防治計劃查詢電話：2835 0001

應對傳媒技巧培訓課 提升學院員工應對能力

在現今資訊爆炸的時代，大眾傳播媒體的影響力甚大。學院為引起同事對傳媒的敏感度，加強大家應對傳媒的技巧，於2017年2月17日下午舉行「傳媒應對課培訓」，邀請香港企業培訓師、資深傳媒人李燦榮先生任導師，約60名教職員工參加。

導師通過講解及短片實例，從概念着手，打破學員對傳媒及宣傳方式的傳統觀念。接着講解實用法則，利用案例示範助學員了解對外發佈訊息的技巧，從而加強與傳媒的溝通合作。

大部份學員認為是次教學生動有趣，角色示範及導師的演繹啟發他們的應變思維，友善的溝通用語不僅有助應對傳媒，亦有助在一般交流中構建良好的關係。



李燦榮先生帶動教學氣氛

加強對失智症患者及家人的支援 學院首辦失智症照顧策劃師課程



出席嘉賓與授課老師代表合影

學院首次聯同香港認知障礙症協會及澳門失智症協會合辦為期三個月、八十小時的「失智症照顧策劃師課程（Certified Dementia Care Planner (CDCP) Course）」，並獲得國際失智症協會（ADI）專業認證，旨在培訓本澳護老機構的前線專業人員，為失智症患者及家人提供更全面的照顧計劃。

課程開學禮於2017年3月25日假望廈校址舉行，社會工作局長者服務處羅淑霞處長、衛生局失智症診療中心協調員羅奕龍醫生、學院尹一橋院長、香港認知障礙症協會主席戴樂群醫生、澳門失智症協會禰永明會長代表潘啟迪先生、「仁·愛晚晴」青年大使及全體學員等超過六十人出席。

尹院長指出，課程的開辦是為配合澳門特區政府的施政重點和推動成為“失智症友善城市”的方針，回應社會的需要。她期望，本澳首批失智症照顧策劃師能為患者及其家人給予專業且全面的照顧，為社會與家庭營造更和諧的生活環境。

香港認知障礙症協會擁有豐富的培訓經驗。戴主席表示，課程經國際失智症協會專業認證，學習內容包括失智症基本知識、疾病診斷前評估與照顧者需求審視、照顧策劃和管理、預前照顧計劃，以及專業實習、個案研討及持續性評核。潘啟迪先生強調，澳門失智症協會致力推動跨專業合作及推廣失智症防治工作，本次課程的開辦正是宣傳推動的良好契機。羅處長則充分肯定了民間機構在推動失智症防治工作的重要角色，課程透過跨專業合作、全面評估、為失智症長者制定專業的照顧計劃，確切回應了失智症防治的“五個早”政策，即早預防、早發現、早診斷、早治療和早支援。

此課程的40名學員來自本澳護老機構的醫生、護士、社工、物理治療師與職業治療師等，學費得到社工局的全額資助。師資團隊均為香港和澳門的專業人士，學員必須完成所有個人報告、小組研習、測驗及終期考試，達到評核及出席率要求方獲頒發證書。



嘉賓與授課老師代表及全體學員合影

學院積極推動護老者培訓

為紓緩護老者照顧的壓力，提升護老者的護老知識和技巧，學院積極推動護老者的培訓。

尹一橋院長與澳門護老者協會林燕妮會長於2017年3月2日舉行「與你同行・護老情真」活動上簽署合作意向書，利用雙方的優勢共同推進護老工作之持續發展。

該會開辦之「護老者照顧長者技巧培訓工作坊」將由學院導師作主講，有助加強護老者的照顧技巧及家居護理能力。



合作意向書簽署儀式

學院與社區機構合辦 工作坊推跨代共融

學院與澳門街坊會聯合總會頤康中心、水荷雀坊眾互助會於2017年3月6日至8日假學院校本部合辦「耆青互動・長幼共融－關愛技巧系列工作坊」，推動市民跨際共融，加強對代際問題的認識和處理技巧。

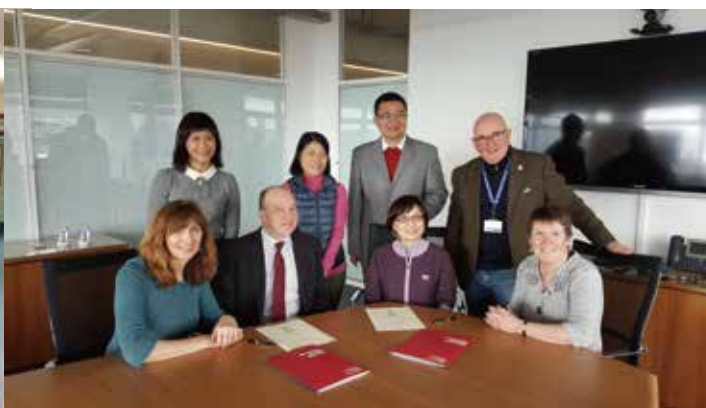
工作坊分為「愛『傾』氏家庭」及「沐浴安全、餵養易」兩部分，由學院劉嘉寶講師及盧子健先生擔任培訓導師，以教學、實地演練、問題討論等形式進行。「愛『傾』氏家庭」工作坊帶出婆媳、長幼之間的相處技巧，如何促進溝通；「沐浴安全、餵養易」工作坊內容為嬰兒沐浴、餵養的技巧，以及照顧新生兒的知識。



學員積極投入練習 ▶



訪問團參觀普利茅斯大學



尹一橋院長與Simon Payne副校長簽訂合作備忘錄

學院助推本澳失智症友善社區 考察英失智症友善社區 簽訂高校合作協議

學院訪問團由尹一橋院長帶領，一行四人於2017年3月13日至22日走訪英國南部的失智症友善社區普利茅斯（Plymouth），出席「國際失智症研討會2017」，與普利茅斯大學（Plymouth University）簽訂友好合作協議，藉此促進兩地師生的交流和科研合作，特別是失智症防治、老齡化研究項目，有助推動澳門失智症友善城市的建設。

曾文副教授獲邀擔任研討會的演講嘉賓，介紹學院五年內展開的失智症防治及推廣工作，並與來自內地、日本、比利時、意大利及英國等地的講者交流各地對失智症照護和研究的意見，一眾認同必須本着以人為本的信念，應從小教育社會對失智症的認識，視患者為正常人看待，對居民及公共服務人員作相關培訓，由政府指導下共同推進，務求讓失智者走進社區過正常生活。

應對老齡化和失智症教育是學院「仁·愛晚晴」的一個重要項目，經過多年積極的推廣，社會對失智症防治已有一定的知識。因應失智者日漸增多，澳門特區政府計劃推動澳門成為失智症友善城市。國際失智症協會指出，建設失智症友善城市有助減輕失智人士及其家庭的照顧壓力，建議各地區圍繞“友善市民、友善機構、友善社區和合作伙伴”四方面着手，提高公眾認知和接納，減少標籤與歧視，鼓勵各方密切合作，改善社區和家居設施，加強醫療、社會服務和教育等軟硬件以配合。此外，從兒童時期開始加大敬老愛老的教育，除加強培養醫護社服人員，提供更多專業間學習的機會，配備一支高素質的應對老齡化社會的醫療社服團隊之外，也需培訓公共服務人員，如警務、銀行、司機、物業管理和超市服務人員等能為失智者提供適時協助的人，便於他們融入社區安全愉快地生活，減輕家庭與社會的照顧壓力。

行程中，尹院長與普利茅斯大學副校長Simon Payne教授簽署合作備忘錄，雙方將在師生交流、科研合作方面展開新的一頁。訪問團成員還包括教學部曾秀梅主任及校外進修部李衛燕副主任。

你了解尊嚴死 與 生前預囑嗎？

• 生死教育小組 •

早前，知名作家瓊瑤在網上公開寫給兒子和兒媳的信引起了市民的關注與討論，發現不少人把尊嚴死和安樂死混為一談，然而兩者其實有本質上的區別。

尊嚴死是指當人處於疾病狀態時的自然死方式，即是按照患者清醒時所訂立的醫療意願，在其彌留之際不再施行額外的延命醫療措施，並以安寧療護的方式給予患者臨終關懷，最大程度地減輕其痛苦，讓其自然而有尊嚴地離世，也是人們追求的所謂「好死」。安樂死是指以醫療護理的手段，直接並有目的地使疾病末期且痛苦的患者加速死亡，即是為了解除痛苦而透過藥物協助患者致死。簡單說來，兩者的區別是，尊嚴死是不採取過分的醫療行為讓患者自然死亡，而安樂死是用醫療手段促使患者提前死亡。

儘管現今醫療科技發展日新月異，大部份的健康問題也有相應的治療方法。但現實上無論多先進的醫療技術都有其限制及為患者帶來一定的痛苦，最終也可能無法使一些末期患者回復健康狀況，繼而慢慢步向死亡。因此，在人生最後的這一程，維護患者尊嚴並紓緩痛苦十分重要，亦是尊嚴死的臨床意義。

尊嚴死的實踐形式是需依賴「預設醫療指示」訂立。「預設醫療指示」是個人在自己精神健全的時候，透過預設的指示，指明當自己一旦患有嚴重疾病或意外，陷於生命末期、長期昏迷、或植物人狀態等失去表達自己意願的能力的情況下，對醫護人員及家人清楚表達自身醫療或個人照顧意願的計劃，讓他們可按照患者

自己的意願決定施救的程度及離世的方式，從而實現個人最後的願望。「預設醫療指示」有多個功能，第一，協助患者在自己有能力的情况下作出合乎個人意願的治療及照顧決定；第二，避免患者的家人或法定代理人在病人瀕死之際，因為不清楚患者的意願而難以決定、飽受壓力或產生遺憾；第三，協助醫護人員在患者僅能依靠特殊治療才能維持生命之時，決定撤除或不給予某些無效的維生治療，減少病人痛苦，維持個人最佳利益及尊嚴。

世界各地對「預設醫療指示」進行立法，無疑對各地的醫療發展、醫患互信的關係等方面均存有積極且正面的影響。然而，確立「預設醫療指示」的先決條件需要社會大眾正確認識死亡，願意預早作好生命晚期安排方能開展。可是，現時普遍澳門居民對討論瀕死及死亡相關議題仍相對保守，同時社會對生死教育的推廣力度也不足，故現時要推動「預設醫療指示」立法實屬不易。儘管本澳現行的法律制度對患者就診時的知情同意權有一定保障，但由於受到傳統思維的影響，市民對安寧療護、紓緩治療的認識不足，往往令臨終患者在生命末期未完全得到善終關懷。因此，為澳門將來社會及醫療事業的發展，推廣生死教育、討論「預設醫療指示」存在必要性，再而思考立法的可能，十分需要政府及社會各界的支持和配合。只有普及大眾對死亡的認知、尊嚴死以及「預設醫療指示」的意義，才能作出對患者最好的善終關懷。

澳門父母承受親職壓力大？



許多青少年的身心健康、社會及學習問題多源於家庭。隨着科技、經濟及社會高速發展，父母面對陪伴與代溝等親職的挑戰越來越多。學院胡笑霞副教授於去年聯同澳門旅遊學院林靜芝副教授及澳門大學胡文詩副教授組成研究團隊，並在高等教育輔助辦公室資助下開展「零至兩歲在澳門服務性行業工作的父母之親職狀況問卷調查」，結果顯示接近七成受訪者認為工作影響到親職，另外，每天會與孩子用膳一至兩餐，以及陪伴孩子超過兩小時的受訪者只佔七成。

調查結果中，超過九成受訪者認為與子女玩玩具，到公園“放電”、運動、遊戲及戶外活動是最有效促進親子關係的陪伴行為，其次是“說話/講故事”、“一同進餐”、“鼓勵欣賞/身體接觸”（例如擁抱）、“一同旅遊”、“一起參加學校或其他機構的親子活動”。然而，超過九成受訪者認為是最有效促進親子關係的活動，真正能做到的家長只有七成，表示每天會與孩子用膳一至兩餐，以及會陪伴孩子超過兩小時的家長佔七成，能帶子女“去旅遊”的受訪者卻只有36%，能做到跟子女“一起參加學校或其他機構的親子活動”的家長亦只佔

28%，總受訪者中七成均認為工作影響到親職。

另外，接近八成受訪者對成為父母及對教養孩子方面感受到壓力。朋友和家人、網絡資源是獲得親職知識的主要途徑，分別超過七成，而由醫院及衛生中心舉辦的有關幼兒身體照顧方面的課程卻不足三成受訪者參加。

這些結果顯示，澳門父母對親子陪伴及親職的知識，甚至是對親職的重視程度可能不足。研究團隊建議政府及有關機構加強開發及提供有效、有系統而又便捷的親職教育培訓課程及資訊，特別是社會心理方面的親職知識與技能。同時，建議家長加強關注與子女共進晚飯等陪伴及親職行為。

The Exchange Program in Singapore

St. Luke's Hospital

• Christy Ku (Year4) •

In Macau, there are three main hospitals and about 19 nursing homes, however, it is not enough for the fast growing population. The population is over six hundred and fifty thousand in Macau, and it is continuously rising. Our government is always committed to developing the community medical services, in order to relieve the medical care demand. In these two weeks, I went to St. Luke's Hospital that is one of the community hospitals in Singapore, to know more about what community hospital is, their medical culture and the difference between Macau and



Christy (right 2)

Singapore. St. Luke's Hospital is divided into three main services, including inpatient, outpatient and supportive service, one of the most profound to me is inpatient service.

Firstly, caregiver training is the most profound to me in inpatient services. In St. Luke's Hospital, they have an assessment form for caregiver, the nurse will give training and assessment for caregiver regularly, they will show them how to do it, and then do it together, or let them do it by themselves, the nurse will be there in the whole process. I think if we could do well in caregiver training, it might let patients have good care in their home, reduce the time they go back to the hospital, increase the quality of life of patient.

Secondly, there is a meeting called Multifaceted Discussion Meeting (MDM) in St. Luke's Hospital every week. It gathers doctor, nurse, occupational therapist, physiotherapist and social worker of a ward to discuss the current situation of the patient, such as condition, finances, or family, etc., and then they will conclude a treatment program for the patient. I think it is good for the patient, because you can know more about the situation of the patient from the other position through the meeting.

Finally, it is a really good experience in these two weeks, I can know more about the community hospital, and the medical culture in Singapore. Our government also wants to relieve the medical care demand, such as planning to build more nursing homes. However, I think it might not be the good way for Macau, sometimes, people might rely too much on nursing home. If we want to reduce the medical care demand, to increase the quality of aging life, community hospital might be one of the good choices in Macau.

(Year 2017)

「鏡湖盃」塵埃落定 備戰過程成辯手最難忘的學生回憶

由學生會屬會辯論會主辦、高等教育輔助辦公室贊助的「辯出新思維系列活動—2017鏡湖盃澳門高等院校新生友誼賽」於2017年2月25至26日假學院演講廳舉行，五支參賽的高校隊伍展開舌戰，最佳辯手、學院二年級黃芷琪同學稱，辯論比賽能夠挑戰個人極限，提升邏輯思維和靈活應變的能力，但舌戰群儒的滋味也未及賽前連夜備戰的過程，將成為她學生生涯最美麗的回憶。

是次活動已連續八年成為澳門辯論界的常設賽事。澳門演辯文化協會裴先達副理事長、澳門理工學院廣東話辯論隊楊穎虹教練、資深辯手李傲軒先生、澳門科技大學辯論隊陳以拓教練，澳門城市大學辯論隊張超隊長及方玉婷副隊長擔任評判。

澳門大學、澳門理工學院、澳門科技大學、澳門城市大學及學院均派出代表隊參加廣州話及普通話組別，共五場的分組賽，對教育、醫療及社會議題進行舌辯。最後由理工、科大分別奪得廣州話賽事、普通話賽事的全場總冠軍，本學院黃芷琪同學獲頒組別賽最佳辯論



黃芷琪（右一）與戰友和對手惺惺相惜

員。她認為，每次參賽都能讓她成長，雖然與各校辯手交鋒鏗鏘有力，但也不及賽前與隊友、黎想導師及學長姐連夜奮鬥的過程深刻，更形容每次備賽和上陣都是挑戰個人體力、精力和腦力的極限，擴闊知識面，提升邏輯思考的靈活性，獲益良多。



參加澳門高校 教研人員劍橋 暑期研修課程有感

• 朱明霞教授 •

2016年5月9日收到劍橋研修學習課程的錄取通知，這個暑期便與澳門共20名高校教研人員共同踏上倫敦的旅途。我們到達Cambridge Selwyn College，分宿舍、拿鑰匙、放行李，仿似回到大學時代，在整個研修學習中，我們不僅能與頂級學者對話，領略世界名校文化，還能與同行者結下友誼，珍惜萬分！

我有幸參與商務與管理、社會及行為科學兩組不同題目的討論課，體現了研究的嚴謹，以及服務社會的價值，展示了大學教育的意義，與我們強調的「產、學、研相結合」的思路同出一轍，其中，讓我最難忘的是有機會聽到劍橋大學榮譽退休教授David P. Farrington分享他長達50多年有關從青少年到成人犯罪軌跡的縱向調查跟進研究。

除了學習之外，與旅伴們同行的時光亦相當為之珍重。我們在課後結伴而遊，穿梭在劍橋大學的校園裏，參觀克萊爾學院，在林蔭道上見到的儒家聖人孔夫子雕像讓我倍感親切。

此行對我來說，最大的收穫是得到一筆可觀的友情財富。通過高等教育輔助辦公室組織的暑期研修學習課程項目，讓一眾高校教研人員有緣成為書友，體驗書院式生活。雖然這次劍橋研修短暫，但澳門未來的高教歷程是漫長的，面對複雜的社會環境、生源與規模的失衡，跨專業融合教育的不足，人才的需求與研究成果服務社會等困難，各高等院校的教育使命亦不輕鬆，但相信憑着我們對教育的熱忱，以及即將推出的新高教法，更有效的推動澳門高等教育的健康發展。

（2016年8月）



朱明霞教授（左2）感言「學海無涯，唯勤是岸」



寄宿家庭初體驗 引人入勝的澳洲學習之旅

• BSN2014 李瑩茵 •

回想暑假在澳洲的五個星期像是做了一場夢，似乎是很久以前的事情，然而事實上只是昨天的事。

尤記得第一天到達布里斯本，面對陌生的人、事和物，對身邊的一切充滿莫名的恐懼。那時，真的很想逃回澳門溫暖的家，回到媽媽的懷抱。當然，時間並沒有停下來，反而鼓勵我前進，結果，在旅伴的陪伴下，我的英文冒險之旅正式展開了。時間也讓我漸漸愛上澳洲，發現這個陌生城市中獨特的美。



生活教學刺激學生學習思維

是次澳洲之行的主要目的是學習英文，上課是少不了的事。週一至週五，每天早上七時出門，晚上六時回家，有時候會感到疲累，我卻享受其中。對學生來說，教育制度固然重要，但更吸引我的是上課的氣氛。昆士蘭大學教導英文的方法令我對英文學習從此改觀。第一節課，老師開宗明義說出學習英語之主要目的為與人溝通，文法與時式僅屬次要，因此，課程大部分時間都在與同學交流，從中發現錯處並更正。捨棄由書本中學習文法和生字，取而代之的是從日常生活中吸收，這是提升教育質量的好方法。相比澳門由小學、中學至大學學習英文十餘年，從未令我對英文產生興趣，回想以前站在臺上一句英文也說不出的慘痛經歷更令我不禁歎了口氣。

寄宿家庭也是學習語言的好地方。交流期間，我們住在當地的寄宿家庭，每天與主人家和他們的三個小孩一起生活，我們彼此間會藉着晚餐時間，分享發生在身邊的小故事，茶餘飯後亦會一起遊戲、打球，還會在週末一同燒烤、外出購物，從日常生活中體驗澳洲人的風土人情。

在布里斯本的日子，不僅讓我鞏固英語知識，還讓我認識澳洲，特別是繁忙的悉尼、陽光與海灘的黃金海岸，還有珊瑚風光的大堡礁均令人難以忘懷。這次交流擴闊了我的人際網絡，讓我認識到來自日本、韓國、巴西和泰國等世界各地的朋友，彼此間無所不談，體驗真正的文化交融，即使現在回澳後，我們仍然保持聯絡，經常互相分享有趣的生活和美食照片，總有着滔滔不絕的話題。

我深信，終有一天我會重遊此地，繼續細味澳洲的美好。

（2016年10月）

雞年春節廣州校友聚會日

· 尹一橋院長、劉嘉賓講師 ·

學院校友會理事會員等一行12人於2017年3月4日，在晴天的陪伴下，得到中山醫原護理部主任、剛退休的廣東省護理學會理事長張振露姐姐的協助，到廣州與14名解放初期回國工作的校友前輩及家人茶聚。

最年長的是照片中前排左1的曾還姐姐，今年91歲，是著名的抗日英雄，她的先生與她的事蹟被拍成電視劇「暗戰危城」。富家女出身的她，更為創辦香港漢華中學出錢出力。一批現在80歲以上的姐姐們，當年在柯麟院長的感召下回國服務，把鏡湖精神推廣到廣州，為建立中山醫學院及附屬醫院立下汗馬功勞。



除了曾還姐姐之外，很多前輩都在茶聚上分享年輕時的經歷和感受，有姐姐表示她畢業後就回國當護士，亦為中山醫的建設盡心盡力，她感激和感恩中山醫對她悉心的培育。也有一位姐姐提到，在來參與聚會的路上，與友人談起母校校友前來探望，讓友人好奇和感動她的母校仍然與她保持聯繫，實屬難得。還有一位校友的心願是重遊鏡湖，回憶年輕時在這裏生活的一切景象，陪同她出席茶聚的女兒答應母親，會帶她回去完成心願。

姐姐們很感謝國家對她們的照顧和回饋，並很幽默地說她們的退休生活是「坐以待斃（斃）」，意即「人民幣」，讓她們的退休生活無憂慮，此外，子女賢孝，對她們悉心照顧，過着很寫意的晚年生活。我們都為各人錄影了一些回憶話語，以回顧往昔的艱苦奮鬥及表達今天的幸福，在場參與者大家都津津樂道。這些有意義的共同回憶，對現在的師妹師弟很有鼓勵作用，為新一代護理接班人，作出更好的護理專業的學習榜樣。

（2017年4月）

澳門鏡湖護理學院2016/2017年度 畢業典禮通知

本學院謹訂於二零一七年九月九日（星期六）上午十一時 假座鏡湖醫院綜合禮堂（於射治療中心三字樓）舉行2016/2017年度畢業典禮。恭請歷屆校友、老師及親友嘉賓撥冗光臨指導！不另函達。

澳門鏡湖護理學院 敬啟
2017年8月21日

關愛義教學習團感想

• BSN2014 張少梅 •

過去都是留在澳門渡過新春假期的我，今年卻有所改變。以前聽着廣西義教團的分享會，他們的經歷吸引了我，這次看到關愛之光開放新春廣西義教團的報名，我隨即參加，藉着假期去見識一下。

兒童之家是此行義教的目的地，由於人們對愛滋病的認知不足，誤以為是一種可怕的疾病，就把受感染的小孩趕出去，甚至被家人遺棄而來到兒童之家。他們十分乖巧，天真爛漫，是一群很暖心的寶。初次去到兒童之家，已有一位小朋友在大堂門口等待我們，聽說是為了快點見到我們，特意提前半個小時等候，隨後我們走到另一個入口，又看到幾位小朋友歡迎我們，直到了兒童之家，小朋友們見到我們很是高興，他們的熱情融化了我的心，沒想到，我們的到來對他們來說是如此的重要。

他們平常除了上學，都甚少有機會外出。這次適逢春節，為了讓他們感受新年的氣氛，我們一群大哥哥、大姐姐帶着他們到外面逛逛街，珍惜彼此間短暫又快樂的相處時間。我們一起去喝早茶，吃小炒、炸雞、漢堡包，看電影，去遊樂園，看到他們滿臉幸福的笑容，讓我也打從心底的愛護他們，就像愛護自己的弟妹一像，只要他們快樂，我也快樂，幸福是如此的簡單。

我是多麼希望永遠都能看到這樣真摯的笑容，希望他們能被社會接納，一起生活、吃飯、玩耍，甚至擁抱，親親面頰，都沒有害怕和顧忌。我明白，要推廣及加強社會對愛滋病的認知並不容易，然而，向「三零」，即零新感染、零歧視、零愛滋病相關死亡的目標邁進，可以由我、你、每一個人開始做起。

經過一週的相處後回到澳門，我與親人、朋友，以及身邊的人分享義教的經歷。我相信，「改變」就是這樣做起，雖然有時大家都會笑，但當我和一位朋友說了後，他反映「如果你不說，我都不知道原來與愛滋病患者共處，吃飯，是沒有問題的」。面對「三零」又踏進一步了。

這次義教不僅豐富了我的春假，還讓我反思「知足」、「感恩」的價值。很感謝兒童之家能收留這些小朋友們，共同建起一個溫暖的家。

（2016年3月）



作者張少梅同學



· 莊耀禎助理教授 ·

在中醫的理論中，天地間的萬物，乃至於人體，都有陰陽兩個部份，而陰與陽兩者必須相輔相成，並且維持在動態平衡的情況。當體內的陰陽，有一方增加或減少時，此陰陽調和的情況便無法繼續維持，身體也會因此而出現異常。例如，體內的陽減少，此時陰可能會增加，便造成了“陽虛陰盛”的身體情況。

如何知道自己是不是陽虛？

從陰陽的角度來說，寒為陰；熱為陽，陽虛就是陽減少，也就是體內的熱減少，因此陽虛人的最大特質就是怕冷，特別是冬天，時常是手腳冰冷的。整體來說，陽虛的人會出現面色蒼白、肌肉鬆軟、畏寒肢冷、喜熱飲食、神疲蜷臥、自汗脈微、舌淡胖嫩等陽氣不足的虛寒證。此外，還會因為某臟的陽虛情況嚴重，而分為肝陽虛、心陽虛、脾陽虛、肺陽虛與腎陽虛等，其症狀也各有不同：

肝陽虛：因肝主筋、開竅於目，且肝經之循行經過生殖系統，所以肝陽虛會出現筋寒攣縮、心情鬱悶、兩眼昏花、視物不明，男性可見陽痿不舉、滑精早洩；女性可見少腹寒痛、月經推遲、甚而宮寒不孕。

心陽虛：中醫所謂的心，包含中樞神經系統與循環系統兩部分。因此心陽虛除了整體的陽虛表現之外，還會表現出征忡健忘、胸悶胸痛、心悸冷汗等症狀。

脾陽虛：脾位於中焦，主管消化吸收，當陽虛時多半會出現食慾減退、脘腹冷痛且喜溫喜按、大便清稀或水瀉完穀等腸胃症狀。

肺陽虛：中醫的肺，是指整個呼吸系統而言。肺陽氣不足則會表現出短氣微息、語音低弱、喘咳頻數、口乾不渴、痰稀量多等。

腎陽虛：腎主骨，是管泌尿生殖之功能，故腎陽虛多見腰膝腿軟、小便清長、遺尿失禁、腰下浮腫、男性陽萎滑精；女性帶下清冷、宮寒不孕等症狀。

在《中醫體質分類判定標準》中，將人的體質分成：平和、陰虛、陽虛、氣虛、痰濕、濕熱、氣鬱、血瘀、特稟等九種體質，陽虛便是其中一種，造成的原因多半是身體因為各種因素而導致消耗過度，而出現的一系列陽氣不足現象。

（2017年3月）



院活動

2017年1月10日、19日

「護理學學士學位課程」上學期考試委員會會議

2017年1月12日

學院為主管人員辦培訓工作坊。

2017年1月13日

兩文三語推動組舉辦英語聚會。

2017年1月20日

學院舉行春節團年聚餐。

2017年1月24日

香港九龍塘學校（中學部）師生來訪。（圖1）

2017年2月7日

學院行政領導出席鏡湖慈善會春茗。

2017年3月7日

學院召開本學年第二次校董會會議。

2017年3月13日

學院與鏡湖醫院護理部召開「雙護會議」。

2017年3月24日

「護理學學士學位課程」下學期課程委員會會議。

2017年3月31日

學院舉辦「科研分享會」。（圖2）



生活動

2017年2月3日

廣州中醫藥大學交流生到學院學習。

2017年1月31日~2月4日

關愛之光前往廣西省南寧市進行「關愛義教學習團」。（圖3）

2017年2月10日

學生會及屬會就職禮。（圖4）

2017年2月20日

長者健康促進會舉辦「耆實•我愛你」2017徵文比賽。（圖5）

2017年3月24日

聲夢合唱團舉辦「校園之Sing歌唱比賽」初賽。（圖6）

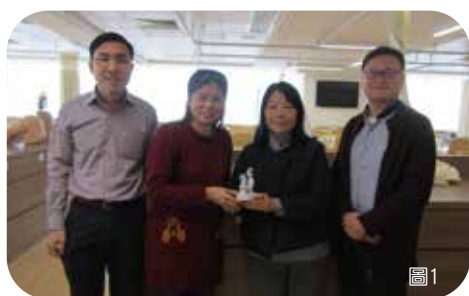


圖1



圖2



圖3



圖4



圖5



圖6