

康護之聲



THE ECHO OF HEALTH AND NURSING

澳門鏡湖護理學院通訊 2018 年冬季 (總第58期 12月31日刊出)
The Newsletter of Kiang Wu Nursing College of Macau

非賣品

2018
Winter
ISSN1813-4572

冬

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

護您同路95載



學院感謝澳門特區政府長期支持護理教育



學生導賞員郭綺妮與校友分享學習趣事

學院於2018年11月16日傍晚假萬豪軒舉行95週年校慶晚會，延開63席。來自美國、加拿大、澳洲及香港等遍佈世界各地的校友藉慶典返回娘家。

行政長官崔世安先生及夫人霍慧芬女士，全國政協副主席、鏡湖慈善會永遠主席何厚鏞先生，外交部駐澳特派員沈蓓莉女士，經濟財政司司長梁維特先生，鏡湖慈善會主席、學校董會榮譽主席廖澤雲先生，鏡湖慈善會永遠主席、學校董會前主席馬有禮先生，社文司司長辦公室主任葉炳權先生，中聯辦教育與青年工作部部長徐婷女士，學校董會主席劉永誠先生、副主席吳培娟女士，中華護理學會理事長吳欣娟女士及學院尹一橋院長擔任主禮嘉賓，與700多位政府官員、境內外高校及護理界代表、校友及師生共聚一堂迎校慶。

葉炳權主任代表譚俊榮司長送上校慶祝賀，未來特區政府將繼續大力支持學院及護理教育事業走向多元化、專科化發展，推進護理人員專業地位的提升。迎着“一帶一路”、粵港澳大灣區等的發展機遇，加強本地護理人才的培育，為澳門護理教育與國際接軌創建有利條件。劉永誠主席指學院創校至今近一世紀，一直秉承中山博愛濟群精神和鏡湖關懷奉獻傳統，堅持「從人到仁」的教育理念，為社會培育大批德才兼備的護理人才。在提升為高等院校的近廿年間，課程種類和辦學層次不

斷向前，更走進社區，開展多項與居民息息相關的培訓課程及科研項目。學院的新校舍將於2019年落成，計劃於2020年啟用，提供更寬闊完備的教育和培訓設施，將成為澳門護理教育重要的里程碑。

校慶活動於16日全天舉行，由學生擔任導賞員陪同校友參觀校園。同日上午舉辦「家庭生命文化研討會」，與北京協和醫學院的專家學者共同探討家庭生命文化發展的新思路。研討會獲高教辦贊助。



葉炳權主任冀高校捉緊發展機遇



家庭生命文化研討會嘉賓與講者合照



校友「回娘家」與校董同賀校慶九十五年



劉永誠主席帶領護院更創輝煌

學院負責人拜訪崔世安行政長官及何厚鏵副主席



拜訪崔世安行政長官

校董會劉永誠主席帶領校董會代表及學院負責人一行10人於2018年11月9日拜訪澳門特別行政區行政長官崔世安先生及全國政協何厚鏵副主席，獲親切接見。

崔世安行政長官及何厚鏵副主席祝賀學院迎來創校95週年，肯定學院長久以來帶領本澳護理教育的發展，為護理人才培育作出的貢獻，支持着本澳的醫療系統。崔世安特首表示，護理人才培育為本澳發展的重要範疇，特區政府會一如既往支持本澳高等教育的發展與人力資源的提升，他相信學院新的教學大樓將為本澳醫護人員創設良好條件有助培養更多優秀護理人才。何厚鏵副主席指出人才的配備是社會可持續發展的關鍵，隨着學院的辦學條件不斷完善，吸引更多有志青年入讀，將鏡湖品牌及護理發揚光大，他鼓勵學生要珍惜外出學習的機會，吸收不同文化和經驗。

劉永誠主席和尹一橋院長感謝特區政府和社會各界的支持，何氏家族於50年代學院最困難的時期捐資興建澄溪紀念堂校址，為日後學院發展和人才培育打下良好基礎。學院在進入高等教育的近廿年間，學生規模、課程種類與層次、辦學水平等方面都得到長足的發展。展望新校舍於未來兩年落成和啟用，為學生提供更完善的校園環境及學習資源，配合本澳社會與醫療的發展培養人才。



拜訪何厚鏵副主席

中聯辦到訪提三要求 認同學院的成績和貢獻

中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室薛曉峰副主任一行於2018年8月30日上午到訪學院，肯定學院自創校以來對澳門發展作出的貢獻，並提出三點要求，強調愛國愛澳傳承的重要性。一、再次傳達習近平主席對澳門高校工作重要指示的精神，培養更多愛國愛澳人才，創造更多科技成果，助力澳門經濟適度多元可持續發展，助力粵港澳大灣區建設。二、利用祖國的優勢和機會發展，進一步提升辦學、教學質量，配合國家所長、社會所需，在滿足本地需求後，擴展到大灣區。三、拓闊眼界，站在祖國、灣區看澳門，訂定適合學院發展的方向。

薛曉峰副主任續稱，中聯辦會不遺餘力支持本澳高校、教師及學生的發展。透過與學生的對話，了解到他們的就業方向，以及對國家政策的看法。薛曉峰副主任讚揚學生懂得推己及人，關心國家發展，對護理行業充滿熱誠，能在學院學習如沐春風，更體現出愛國愛澳情懷的傳承，貫徹學院「從人到仁」的教學理念。

劉永誠主席及尹一橋院長感謝中聯辦的指導和期盼，推動學院在師資教學、課程運作及師生內地交流等方面取得豐碩成果。劉主席表示，未來會積極配合「一帶一路」及粵港澳大灣區等國家發展策略，繼續致力為澳門作育堅實的專業人才。尹院長亦同意大灣區對學院帶來難得的機遇，藉着區域合作的條件，有助兩地護理教育層次的提升。

到訪的嘉賓還包括中聯辦教育部高校處洪波處長及李勇先副處長、教育部綜合處郭劍斌處長、林子清秘書。



中聯辦領導與師生會面



薛曉峰副主任對學院的成績及貢獻表示祝賀和感謝



劉永誠主席帶領嘉賓參觀實驗室



89畢業生獲頒證書 學院加強培育各層次護士推專業發展



譚俊榮司長支持學院開辦多元化和高層次的護理健康課程

「2017/2018年度畢業典禮」於2018年9月22日上午11時假鏡湖醫院綜合禮堂舉行，57名「護理學學士學位課程」畢業生獲頒授學位及畢業證書，並已全部獲鏡湖醫院取錄。10名「護理學專科深造課程」畢業生獲頒授學位後文憑，22名「應用老年學證書課程」畢業生獲頒證書，並頒發多項獎學金及向鏡湖醫院、仁伯爵綜合醫院、科大醫院院長及院長代表頒發專科臨床學習場地認證證書。

行政長官代表社會文化司譚俊榮司長及校董會劉永誠主席到場主禮，為畢業生送上誠摯祝福，讚揚他們懷着堅毅精神為本澳的護理行業及長者服務付出努力。譚俊榮司長更肯定學院的貢獻，將繼續大力支持學院及護理教育事業，開辦多元化和高層次的護理健康課程，並會加快離島醫療綜合體護理學院的建設，加強本澳護理人員的在職培訓和專業提升，為行業注入更多優秀、高層次的護理專業人才。

尹一橋院長表示，學院近年積極拓展本地專科臨床學習場地並進行認證，發展本地專科護理教育，未來將加強對專科護士與高階護士的培育，以助本澳儲備人才，同時回應大量學士學位畢業生終身學習的訴求，以及補充緊缺的師資力量。

2014級畢業生代表薛嘉輝、利婉玲同學向政府、臨床機構、學院和家人致以哀心感謝，並提到護理的過程是「以生命影響生命」，他們將肩負護理專業賦予的責任和使命，貢獻社會，開拓臨床科研和創新科技的應用，以嶄新的方向推動護理專業發展。



畢業生代表感謝政府、臨床機構及學院對護士培養的支持

譚司長頒發專科臨床學習場地認證證書

高中健康照顧課程開學



第五屆高中健康照顧課程開學

中葡職業技術學校與學院合辦第五屆高中健康照顧課程於2018年9月3日假學院演講廳舉行開學禮，迎接40多名中學生開啟新一年健康照顧學習之旅。

學院校外進修部李衛燕副主任致詞歡迎13名高一學生加入，又鼓勵高二高三學生繼續堅持學習，寄語他們要在當今物質豐富的社會中學習珍惜、分辨是非，並超越自我。中葡職中陳英倫校長認為中學生年青有動力，只要早定目標，就有更大機會獲得良好成就。他強調知識以外，待人接物及責任感等核心素養是成功關鍵，期望學生能把握時間去成就理想。

高中健康照顧課程開辦至今見證兩屆學生畢業，有老師表示畢業生多數能成功入讀理想專業，如護理、臨床醫學、物理治療、獸醫、社工等，亦有學生表示畢業後希望投身社區照顧職場，實現當初選修課程目標。

新生成長營為新同學打氣

· 育仁中心 ·

育仁中心與學生會屬會體育聯會合辦的「2018/2019學年新生成長營」，於2018年8月31日至9月1日假黑沙青年旅舍營地成功舉辦，為新生開展新階段學習生活的首次戶外活動體驗。

體育聯會設計了一系列遊戲，透過同學間合作與溝通的過程，打破人與人的隔閡和誤解，有助新同學明白團體解難的重要，對建立醫護人員的核心價值帶來幫助。

兩日一夜的新生成長營中，同學們均表示收穫甚豐，可以了解學院「從人到仁」的教育理念，亦體會到師兄師姐對新生們的關愛與照料。



百名新生首次學摺護士帽



破冰遊戲聯繫友誼



參與者獲贈爺爺麵

「中國文化講堂」之一 澳門老字號-黃枝記

延續17/18學年的中國文化推廣活動，新學年一系列的中國文化講堂已經推出。第一講「澳門老字號黃枝記」於2018年10月5日假望廈校址圓滿舉行。講堂邀請到黃枝記負責人黃天先生及黃與飛先生主講，普及麵食知識，介紹黃枝記的發展史並分享經營心得。

黃枝記由1959年創立至今積累不少經驗和相熟顧客，但要應對社會和市場環境的變化，選擇延續下去或是得以重生，需經過多重關卡。黃天先生指，歷史老店要順應時代的發展去營運，則要擁有業權、接班人、充足勞動力，以及抵抗誘惑、適應制度的能力。

黃枝記經過黃天先生及其父親兼品牌創辦人黃煥枝先生兩代人的努力，今後將由黃與飛先生接棒，將生意推向國際。

接過父親的“咪高峰”後，黃與飛先生分享當下營運心得，從人事管理、調整營運策略到研發新產品等。他憶述小時候常跟着爺爺到黃枝記“搵食”，爺爺亦常給予他麵食，自此與麵結緣，促成新產品“爺爺麵”的誕生，以回憶往日的情感。最後講者向所有參與者派發“爺爺麵”作紀念。

「中國文化講堂」之二 粵劇傳奇

國家級非物質文化遺產粵劇於2018年11月9日登陸「中國文化講堂」第二講。街總青少年粵劇培訓中心團隊到場演出，讓師生深醉粵劇韻味。

粵劇歷史悠久，能追溯至明朝初期，至今仍帶有別樹一格的曲調，代表着粵語及傳統文化的



學院學生槍法表演被讚有潛質

傳承，引人入勝。為了向學生推廣粵劇文化，街總青少年粵劇培訓中心團隊花盡心思，圖文並茂介紹粵劇的背景、特色，讓學生對其中的行當，即人物角色，以及唱腔等表演藝術有所了解，再由兩名現正就讀高三的團隊成員即場表演一節《帝女花》及刀槍把子功，功架十足，嘆為觀止。

粵劇團隊還提供服裝及道具，吸引觀眾體驗粵劇的趣味。有參與的學生對這種表演藝術充滿興趣，希望能夠深入了解，傳承傳統文化。



失智症日 *Memory Walk* 倡關注失智症



部分遊客與宣傳人員合影

國際失智症協會（Alzheimer's Disease International, ADI）最新研究報告指出，全球每三秒新增一名失智症患者，失智症形勢嚴峻，需全球、全社會共同關注。為此，學院及校友會聯合澳門失智症協會於2018年9月21日國際失智症日，共同舉辦「Memory walk記憶步行」活動，組織60人隊伍由學院步行至大三巴景區，沿途向遊人派發失智症宣傳資料，宣傳失智症知識，藉此引起大家對失智症的關注，將失智友善信息廣泛傳播。活動參加者年齡跨越老、中、青，有十幾歲的中學生，亦有年屆80歲長者，不少遊客被這別開生面的宣傳活動吸引。

內地招生代表團 訪學院了解最新招生情況

澳門高教辦組織內地教育部、各省考試院及招生工作共27名代表於2018年11月6日上午到訪學院望廈校址。教育部港澳台事務辦公室王志偉副主任，高校學生司學籍與學歷管理處解漢林處長，考試中心評價處關丹丹副處長，以及來自黑龍江、甘肅、福建、四川、安徽、山西、陝西、北京、天津、廣東、海南、江蘇、湖南、浙江、遼寧、廣西、山東、河南、雲南、貴州、吉林、河北、內蒙古及寧夏等省、自治區考試院的院長、副院長，以及招生工作代表與邢志紅副院長及張凱盈副主任會面。邢副院長向參訪團介紹學院發展及招生情況，特別講解“教學、科研、社會服務三結合”的教學特色，推行全人教育的成果。

參訪團讚賞以生命週期貫穿課程大綱的設計，循序漸進，彰顯價值。對於吸引內地生來澳就讀，他們多關注學生支援、課程的國際認受度，以及畢業生就業與繼續升學的前景等方面。隨後，參訪團參觀護理實驗室、課室及圖書館，了解學院的教學環境和設備。



學院歡迎內地招生代表團到訪

本澳首個糖尿病自我管理手機應用程式 學院與醫院合作研發「糖福薈apps」

學院於2018年9月27日下午舉行本澳首個糖尿病自我管理手機應用程式「糖福薈」科研成果發佈會，公佈「探討智能電話應用程式（糖福薈apps）對促進澳粵兩地2型糖尿病患者進行自我管理的應用與成效」研究結果。研究由學院與鏡湖醫院糖尿病防治中心合作開展，獲澳門科學技術發展基金資助。發佈會由研究項目負責人學院陸嘉燕助理教授、主要研究成員鏡湖醫院糖尿病防治中心方冬虹醫生及吳燕儀進階專科護士主持。

方冬虹醫生及吳燕儀進階專科護士指出，本澳糖尿病發病率為8.3%，即每11人中就有1人確診，並持續位列本澳十大死因之一，主要由嚴重併發症如糖尿病腎病和腦中風等所引致。此外，研究資料顯示，糖



(左起) 陸嘉燕、方冬虹、吳燕儀

病患者存在網路資訊氾濫，對血糖高低及相關健康行為無法拿捏等困境，亦欠供諮詢的專業網上平台，故未能進行有效的自我管理，同時，醫護人員亦難以在問診期間獲得病人近日的指尖血糖狀況而提供個性化治療及教育。故針對臨床情況，團隊研發「糖福薈」，期望透過其中的督促和管理功能，幫助患者進行有效的自我管理。

陸嘉燕助理教授提到，「糖福薈」介面清晰，操作簡單，能夠記錄患者的血糖、血壓、服藥、飲食及運動等情況，並能把數據生成圖表，有助患者、家屬及醫護人員隨時掌握患者的健康狀況，還設有個人化的提醒裝置、線上醫生諮詢及與病友交流的功能，相信2型糖尿病患者能有效進行自我管理，減少併發症發生。陸嘉燕助理教授希望「糖福薈」未來能推廣至粵語為主的其他地區使用，讓更多的患者可借助科技產物進行自我管理，主動為自己的健康把關。

發佈會出席嘉賓還有澳門科技發展基金會朱奕敏高級經理、慢性病防制委員會陳丹梅秘書長、澳門中華教育會岑耀昌副理事長、澳門街坊會聯合總會姚嘉聰副理事長，鏡湖醫院馬學章院長及學院邢志紅副院長等。「糖福薈」程式即日起開放予公眾免費下載使用，查詢可致電6342 7378與研究團隊聯繫。



「糖福薈apps」啟動儀式



「糖福薈apps」發佈會

科研推動家居護理及社區救護

· 湯麗娟技師 ·



出席者合照



(左起) 朱明霞、尹一橋、王嘉杰

2018年9月18日下午學院假演講廳舉行「澳門社區家居護理支援之行動研究」及「社區救護——全「護」皆PRO」兩項研究之成果發佈會，由尹一橋院長，項目負責人朱明霞教授及王嘉杰講師主持，高等教育輔助辦公室資助。

「澳門社區家居護理支援之行動研究」項目是由學院與澳門工會聯合總會工人醫療所家居護理隊共同協作，通過行動研究着重解決家居護理隊護士實際工作問題，改善社區家居護理服務，建立護理技術指南及個案管理規範。透過每兩個月一次的工作坊，家居護理服務隊護士護理專業知識問卷答對率由干預前的79%提升至干預後的90%。研究亦發現家居護理服務隊在評估、用物準備、感染控制及健康教育方面均有不足，通過研究干預其護理操作得到提高。得到高教辦的資助，研究團隊基於研究的結果出版了《澳門社區家居護理技術指南》，可於

http://www.kwnc.edu.mo/web/research/research_017.pdf 下載。

「社區救護——全護皆『PRO』」項目由澳門基金會資助，「PRO」是指「Provider」，引自於「Basic Life Support Provider」即「基礎生命救援術施救者」的意思。學院為了讓學生更全面地掌握社區和院前的救護知識，階段性地培訓老師成為歐洲復甦協會認可之教學導師資格，及培訓學生具備施予「基礎生命救援術及自動體外心臟除顫術」的能力，提升師生在社區進行救護教學及提供駐場服務時的質量。該項目同時對學生進行追蹤研究，了解其於課程培訓後，知識及技巧之掌握和改變程度，為推動澳門救護培訓提供依據。研究結果顯示，標準化培訓課程可使學生之知識、操作技巧、信心和意願有明顯提升。

出席發佈會的嘉賓包括高等教育輔助辦公室曾冠雄副主任、社會工作局長者服務處甘潔玲處長、教育暨青年局中學暨職業技術教育處梁怡安代處長，院舍代表及學院師生等。

曾秀梅主任赴威海擔任一帶一路 護理管理能力建設培訓主講



一帶一路護理管理培訓班全體出席者合影

受國家衛生計生委人才交流服務中心及北京協和醫學護理學院邀請，教學部主任曾秀梅副教授出席「一帶一路護理管理能力建設培訓班」，並作為澳門代表分享於醫療機構中風險事件管理方法。

培訓班於2018年10月19日假山東威高管理學院舉行，目的是為加強「一帶一路」沿線國家在護理管理領域的合作，提升護士在衛生決策中的領導力和影響力。擁有豐富臨床及教學經驗的曾秀梅副教授認為，比較有效的風險管理方法是醫療事故通報機制及定期作內部分享總結。她指出，通報及分享是為了還原事件真相並起互相警惕作用，減低事故再次發生的機會，是正面有效的措施。

是次培訓班還邀請到世界衛生組織護理政策制定與領導力合作中心主任兼北京協和醫學院護理學院劉華平教授、泰國衛生部護理處Chutikarn Haruthai副處長，以及韓國、菲律賓、山東及香港等一帶一路亞太沿線國家地區護理學院院長、教授擔任主講，分享所屬地方護理體系發展，共同就當今衛生健康系統面對如人口老齡化、慢性病、耐藥性、風險事故等問題進行探討，彼此互通當地護理教育和護理專業發展訊息，優化及促進行業發展。

第四批湖南教師來院交流學習

2018年11月1日學院為來澳學習之湖南醫藥學院護理學院陳月富教授及劉永民講師舉行學習總結會議，由邢志紅副院長主持並頒發結業證書。

湖南教師學習計劃為期約一個月，期間觀摩課堂及臨床教學、參與科研工作坊、院校運作及學生工作等介紹會，參訪本澳教育、醫療及社區等機構。陳月富教授欣賞學院漸進式的臨床學習安排，認同護生早入臨床能更早積累真實照顧病人的經驗。又對生死教育選修科留有深刻印象，認為能有助護生正確認識、珍惜以及尊重生命。劉永民講師則讚揚小班輔導的教學模式，認為能鼓勵學生踴躍發表己見，亦能讓其更好掌握課堂知識。

湖南醫藥學院自2015年起派老師來學院，截至目前已有4批老師順利完成學習計劃。邢志紅副院長對護理高教機構派員來澳交流學習表示歡迎，認為能起到相互推動及互補的作用，有利護理教育的發展。出席會議的還有科研管理暨發展部副主任朱明霞教授及教學部副主任伍慧兒助理教授。



湖南醫藥學院教師順利結業



一次豐碩之旅

葡萄牙暑期交流學習

學生到光明醫院學習

• 毛愛妹助理教授、羅美華講師、周嘉琪講師 •



葡國交流收穫豐碩

我們三人於2018年7月16至28日期間參加了學院首次組織的葡萄牙交流學習項目，此次交流活動得澳門高等教育輔助辦公室資助，及澳門駐里斯本經濟貿易辦事處協助安排。

由4名老師及10名學生組成的交流團，先後到了里斯本光明醫院（hospital da Luz）、科英布拉醫學院附屬醫院（Hospitais Da Universidade De Coimbra, HUC）、波爾圖聖若昂醫院（Hospital S. João）、里斯本的護理學院（Escola superior de enfermagem de Lisbon）及Centro de Saúde de Sete Rios衛生中心參觀。其中，10名學生分別到了光明醫院的不同專科學習，並由懂英語的資深護士一對一指導，機會難得。

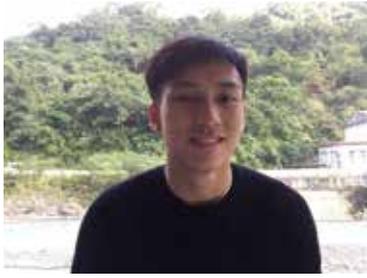
光明醫院以病人為中心，醫護患關係融洽，時常看到醫護人員和病人見面時互相擁抱，病房裏充滿笑聲。護士更會鼓勵病人在力所能及的情況下自己照顧自己，實踐了Orem的自我照顧理念。光明醫院有不少男護士和男助產士，病人對男護士的護理，均受到和女護士一樣的尊重和接受。此外，每名患者均有一個專屬的電子文檔，儲存所有醫療資訊，包括患者在其他醫院就診資訊，實現無紙化辦公，十分便利。

里斯本的護理學院同樣以Orem自我照顧理論作為理念，學生的實習期長達兩年，4年共修讀歐盟國家認可的教育學分240 ECTS（European Credit Transfer System）。歐盟於2005年將各種專業考試制度整合為一種認證，經4年的護理學教育後，可申請成為註冊護士及擁有歐盟護理專業卡（European Professional Card），可於本國或其他歐洲國家工作。

通過在3間醫院的學習和參觀，我們了解到現時澳門提出的器官移植及母乳喂哺議題在葡萄牙十分盛行。他們的醫療體系對於腦死亡的患者遺體，若沒有其本人生前或家人的拒絕捐獻，亡者的器官採取「默認同意」捐獻原則，器官捐贈率上升，成就了葡萄牙器官移植的不斷發展，其肝移植、腎移植、心臟移植等都是首屈一指。另外，葡萄牙政府會給予母乳喂哺的母親5個月的有薪產假，父親也同樣會在嬰兒出生後及母親重回職場時各給予15天陪假，以協助家庭適應改變，推動母乳喂哺。



品嚐葡國美食



Self Introduction

• BSN2017 Ng Wa Keng •

My name is Marco, and I have just graduated from Yuet Wah College. I have a very supportive family, with a twin brother called Michael.

There are several reasons that made me choose to study nursing in the English class. Firstly, I studied in the English section during my secondary school, so most of my lessons were taught in English. Students were also encouraged to speak in English in class which could help me improve my speaking. Therefore, I am confident that I will have a better result and an easier life studying in the English class.

English is a worldwide language which is taught in almost all schools around the world and is very useful when speaking with foreigners. English is very useful when you are on a trip because you can communicate with locals in English, so you can ask for help easily, such as asking for directions to your destination. Since I like travelling to different places, I want to learn English well. Furthermore, learning English is fun, I have a great interest in learning foreign languages.

In my primary school, Cantonese was forbidden and English was the only language that was allowed. In addition, most of the teachers were not Chinese and there were also many students who came from America and Europe where people have English as their native language. This gave me good

opportunities to practise my English. At home, I like watching documentaries on TV which is one of my leisure activities. As most of the clips are in English, it helps me to improve my vocabulary.

Although learning English gave me a lot of amusement, there have always been difficulties in learning it. My writing skills were quite bad when I was a primary school student. At that time, my vocabulary and grammar were horrible, I always failed my composition examinations. However, every time I gave my composition to my mother for her signature, instead of scolding me, she would comfort me and ask me to do better next time by giving me a kiss. This became a motivation for me to use a dictionary for more vocabulary and study grammar well in order to do better. Eventually, I started passing my composition in my secondary school.

In this course, I would like to focus on improving my speaking skills, especially giving a speech in front of a big crowd. Moreover, I also want to read some of the masterpieces of different writers, such as William Shakespeare. I want to know the theme and deep meanings inside these words. At last, I hope there will be group work and activities where I can communicate in English and have fun with my classmates.

(Feb, 2018)





屬於我的義教學習

• BSN2016 鄧嘉盈 •

八天七夜的義教學習團，我們是教學者還是受眾？

小朋友的熱情讓我每天到兒童之家時都會感到自己真是他們的姐姐，或是很久未見的朋友。通過這幾天的相處逐漸了解他們，每位小朋友都有我無法想像的過去和背景。令我印象很深刻的是其中一位小朋友向我傾訴他的過去，通過了解和溝通，覺得他的內心比同齡人更成熟和考慮得更多，說明了外在環境對人的影響，開啟了我的三觀，理解到小朋友有時不自信的表現，以及做出一些出格的事情為得到別人注意，學到的更多是理解他們和珍惜現有，當真誠對待別人時，對方也會為你敞開心扉。

我們的到來不只是帶來一些知識道理，更多的是帶來了歡樂，當聽到他們的笑聲時，都會感到自己對他們的價值和意義。過程中也讓我發現

自己的不足，明白到計劃每件事時現實和理想上的落差，這時難免會感到氣餒，如何去調節自己的情緒以及不影響其他團員也是一門學問。在此次的義教學習團中，我認為學習的意義是大於義教，我所得到的回饋和反思比付出的來得更多，在不知不覺間，開始有了些心靈上的改變和成長了，例如在對話的過程中，會更多先考慮對方的感受，害怕觸動到他的敏感處而導致不開心，更多的會思考如何可以達到有效溝通和溝通目的。

這次是一次難能可貴的經驗，讓我反思了很多方面的東西，也激發了我希望對他們有更多的了解，如果再有機會參與，相信我會毫不猶疑再一次報名！

(2018年11月)

「鈉」陷阱



• 湯麗娟 技師 •

現在推行的健康飲食提倡「少油、少鹽、少糖、多纖」，其中「少鹽」主要是指減少鈉的攝入。鈉是人體中重要的無機元素之一，對維持體液平衡及其他生理生化功能起重要作用。鈉攝入量過高會引起一些慢性非傳染性疾病，如高血壓、心血管疾病，換言之，減少鈉攝入量可以降低血壓及與此相關的慢性非傳染性疾病風險。世界衛生組織建議成人每天的鈉攝入量低於2000毫克。現時的宣傳教育讓許多人都知道加工肉類，如火腿、臘肉、香腸、鹹蛋、皮蛋等是高鈉食物，但仍有不少食物埋藏高鈉陷阱，現在我們一起來揭開真相，以免墮入高鈉陷阱。

1. 主食類

因上學、工作需要，我們未必有時間好好享受早餐，麵包則成了我們的主要食糧，然而，鈉含量比我們想像中的高很多，味道清淡且標榜是「輕怡」的三文治包每片含有162毫克鈉，而清甜的馬拉糕一小件就含有107毫克鈉。也就是說進食三片三文治包就攝入約四分之一的建議攝取量。麵包製作過程一般加入鹽來提升風味，大部分會加入小蘇打粉、泡打粉等來產生膨鬆效果。鹽、小蘇打粉、泡打粉等都含鈉，因此，大部分麵包含鈉量較高。

麵包含鈉量	
A 灌湯包	340 毫克/4個
B 叉燒包	186 毫克/個
C 輕怡三文治包	162 毫克/片
D 馬拉糕	107 毫克/件
E 奶黃包	27 毫克/個

在麵食方面，為了健康我們普遍選擇烹煮非即食的粉麵類，但在選用時也要注意。不同種類粉、麵的鈉含量相差很大，每食用份量蝦子麵鈉的含量是意大利粉的536.5倍。進食一個水煮不加任何調味的蝦子麵鈉的攝取量就已超出建議攝取量的二分之一以上。一般情況，烏冬、麵的鈉含量較高，粉、意大利粉鈉含量較低。

粉麵每食用份量鈉含量 (毫克)	
A 蝦子麵	1073/ 57克
B 兒童菠菜麵	918/ 43克
C 稻庭扁烏冬	333/ 200克
D 特級全蛋麵	180/ 45克
E 星洲炒米粉	44/ 67克
F 幼滑鮮米線	16/ 200克
G 龍口粉絲	5/ 50克
H 通粉	5/ 100克
I 意大利粉	2/ 100克

2. 調味品

調味品能提升食物風味，但其鈉含量都比較高。每食用份量肉碎意粉醬含有1960毫克鈉，幾乎達到建議攝取量的上限。每個家庭必備的調味品——醬油，其鈉含量也不低。為了降低鈉的攝入，在烹煮食物時，可以使用天然調味品，如姜、蒜、檸檬汁、迷迭香、百里香、羅勒等代替含鈉較高的調味品（如雞粉、豆豉、蠔油等）。

每食用份量鈉含量 (毫克)	
A 肉碎意粉醬	1960/ 285克
B 南乳	870/ 28克
C 鹵水汁	664/ 10毫升
D 叉燒醬	568/ 湯匙
E 冷麵汁	560/ 10毫升
F 醬油	336/ 5毫升

3. 零食

說到鈉含量高的零食是不是想到薯條？梳打餅比薯條健康？其實不然，同樣重量的梳打餅鈉含量差不多是薯條的2倍。更令我們意想不到的，每100克紫菜的鈉含量是薯條的4.9倍。即使是糖果，鈉含量也不見得比薯條低，每100克杏仁糖鈉含量只比薯條低33毫克。

每100克的鈉含量 (毫克)			
			
A	B	C	D
			
E	F	G	H

4. 蔬菜類

醃製蔬菜（如泡菜、酸菜、榨菜等）和罐頭蔬菜鈉含量較高，應盡量食用新鮮蔬菜，但避免冰菜、海帶、芹菜、茼蒿、胡蘿蔔等鈉含量較高的蔬菜，在烹煮這些蔬菜時可以少放鹽，也不建議將這些蔬菜製成果汁。

每100克的鈉含量 (毫克)			
			
A	B	C	D
			
			E

5. 乳製品

乳製品被列入高鈣食物清單，但食用乳製品時也應注意其鈉含量，因為人體排出鈉的同時，鈣也隨之流失。有些乳製品本身鈉含量較高，如每100克芝士就含有960毫克的鈉，差不多是建議攝取量的一半。乳製品中，鮮牛奶鈉含量較低，建議飲用鮮牛奶補充鈣。上面提到三文治包鈉含量較高，而芝士鈉含量也高，因此，不建議三文治包搭配芝士做早餐。

每100克或毫升鈉含量 (毫克)			
			
A	B	C	D
			
			E

有些包裝食物嚐起來不覺得鹹，事實上其鈉含量高得驚人。在挑選包裝食物時務必閱讀包裝上的「營養資料」，以了解其鈉含量。可以從「營養資料」中的「%DV」或「%NRV」判斷包裝食物是高鈉食物還是低鈉食物。「%DV」或「%NRV」表示營養素參考值百分比，如每100克某食物的鈉「%DV」是18%，表示食用100克該食物，鈉攝入量就達到人體每天所需的18%。每食用份量鈉「%DV」等於或低於5或含鈉量為120毫克則為低鈉食物，每食用份量鈉「%DV」等於或高於22或含鈉量為480毫克則為高鈉食物。

(2018年11月)

學院
動態



圖1



圖2



圖3

- 2018年9月5日 澳門大學法學院江華高級導師主講「護士應有的公民素質」(圖1)
- 2018年9月26-28日 尹一橋院長赴北京出席全國婦聯執委會會議
- 2018年10月9日 師生代表出席「紀念辛亥革命107周年」集會及獻花儀式
- 2018年10月9-14日 學院參加由澳門科技委員會舉辦的「2018科技活動周暨中華文明與科技創新展」(圖2)
- 2018年10月23日 尹一橋院長出席「港珠澳大橋開通儀式」
- 2018年10月28日-11月4日 尹一橋院長赴北京出席全國婦聯執委會會議
- 2018年11月1日 香港仁愛堂田家炳中學中六學生來訪(圖3)
- 2018年11月1日 馬來西亞華校董事聯合會總會來訪
- 2018年11月23日 學院舉行「防火及防災講座」
- 2018年11月28日 學院召開「校董會及顧問委員會聯席會議」

- (圖4) 育仁中心舉辦暑期交流分享會
- 體育聯會龍舟隊參與「2018中秋盃龍舟賽」
- 學生會舉辦「秋意濃，月正圓」中秋國慶園遊會
- 育仁中心舉行「在校外地生歡聚」活動
- (圖5) 辯論隊參加「第十六屆澳門高等院校校學生辯論比賽」
- (圖6) 長者健康促進會舉行「長者健康檢查日2018」
- 學生會舉辦萬聖節派對
- 體育聯會籃球隊參加「2018-2019年度全澳大學生籃球錦標賽」

- 2018年9月21日
- 2018年9月23日
- 2018年9月28日
- 2018年10月12日
- 2018年10月13日
- 2018年10月27日
- 2018年10月27日
- 2018年10月28日



圖4



圖5



圖6

學生
動態