

康護之聲

THE ECHO OF HEALTH AND NURSING



春

澳門鏡湖護理學院通訊 2019 年春季（總第59期 3月31日刊出）
The Newsletter of Kiang Wu Nursing College of Macau

非賣品

2019
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

學院首屆自辦 護理學碩士課程開學



尹一橋院長致詞



出席嘉賓與學生合照

學院獲澳門特區政府批准自主開辦「護理學碩士學位課程」，開學禮於2018年12月27日傍晚假校本部演講廳舉行，由尹一橋院長及課程負責人朱明霞教授主持。課程是自新高教法生效後，澳門首個由學院層面獨立開辦的碩士課程，首屆錄取學生均為澳門醫院及社區服務的護士。

尹一橋院長致詞指，隨着社會進步及發展，疾病型態亦不斷改變，護士的素質、技能乃至科研能力需要跟上節奏。她期望此課程能提升護士學術研究及解決問題能力，臨床獨立思考，查找科學證據，準確判斷以提供適切護理，讓服務對象獲更優質照料。

朱明霞教授介紹「護理學碩士學位課程」學制兩年，課程設置參考了本地及鄰近地區醫療社服機構、醫護專業團體及學士學位畢業生等持份者、專家學者的意見，切合社會及醫療服務的實際情況，亦貼合國際趨勢。

學院為籌辦「護理學碩士學位課程」，於2017年12月邀請澳洲西悉尼大學、香港中文大學及北京大學三位護理專家組成評審團，對課程進行認證，獲質量認可，同時，相應增大學習支援系統的投入，如統計、寫作輔導及資料庫等，以支持研究生學習。



掃二維碼 (QR CODE) 即可登記
訂閱《康護之聲》電子版，
並可選擇保留/取消郵寄紙本。

學院與歐洲高等護理學校 構建合作關係

學院於2018年12月及2019年1月分別與葡萄牙及比利時三所高校簽署合作協議，加強護理教育的國際合作，為師生創設交流機會。

尹一橋院長及曾秀梅教學部主任於2018年12月訪歐，得到澳門駐葡萄牙經濟貿易代表處柯天蓮主任的協調及見證，尹一橋院長與葡萄牙高等護理學校校長Filomena Gaspar教授在該辦事處簽署合作協議，透過加強與葡萄牙高校的交流合作，積極融入國家發展大局。

尹院長與Dr. Isabel Maria Pereira Anibal Vaz簽署合作備忘錄

繼葡萄牙外訪，曾秀梅主任隨後亦拜訪了比利時兩所高校Haute Ecole Leonard de Vinci及La Haute école libre de Bruxelles Ilya Prigogine，雙方就護理教育趨勢、辦學特色及學生發展等交流意見，學院分別與兩校簽署了合作協議，建立夥伴關係，並將於2019年暑假派出師生前往當地交流。

融入大灣區 敲定四項目 學院成功拓展發展版塊



尹一橋院長（中）與
粵港澳三方護理團體代表一同參會



粵港合作機構代表
進行合作項目文本交換儀式

尹一橋院長於2019年2月25日在「第二屆粵港澳大灣區衛生健康合作大會」上進行粵港澳三方合作項目文本交換儀式，成功簽署4份大灣區合作項目文本，涉及範圍包括專科護理、智能化護理產學研、老年護理及中醫中西醫結合護理。

是次大會深圳召開。這是學院自中央公布《粵港澳大灣區發展規劃綱要》後，首次參與的粵港澳大灣區衛生健康合作大會，並與廣東省護理學會、廣東省護士協會、廣東省中醫院、深圳市護理學會、香港護理專科學院及香港老年學專科護理學院等共17個大灣區醫療機構、高等院校及專業團體簽署4個合作項目，包括《粵港澳大灣區專科護理聯盟》、《粵港澳智能化護理產學研合作平台》、《粵港澳大灣區老年護理聯盟》及《粵港澳大灣區中醫、中西醫結合護理聯盟》。粵港澳三方即將共同構建專業發展、教育培養、學術交流、科研創新4方面合作項目，推進粵港澳大灣區衛生健康高質量發展。

是次大會簽約合作項目高達62項，合作單位遍佈粵港澳三地的政府部門、醫療機構、高等院校及專業團體。大會選出12項具代表性的項目在現場進行合作項目文本交換儀式，學院的《粵港澳大灣區專科護理聯盟》、《粵港澳智能化護理產學研合作平台》項目佔其中兩份。

借是次行程到訪香港中文大學（深圳）圖書館，獲張甲館長熱情接待，向尹一橋院長展示圖書館設備及智能化管理。



學院與中山大學第一附屬醫院
共建構大灣區合作



港中大（深圳）圖書館
每個角落經張甲館長精心設計

教育部吳岩司長訪學院推 粵港澳大灣區高等教育可持續發展



▲ 吳岩司長（左四）訪學院期間與學院及高等教育局一眾代表合影

▼ 會談期間



國家教育部高等教育司吳岩司長與江河副處長於2019年2月28日上午到訪學院，受到邢志紅副院長、曾秀梅教學部主任、張凱盈院長辦公室副主任等熱烈歡迎和接待。

會談中，邢副院長介紹了學院的辦學理念和特色、專業學科和課程設置，總結了學院近年於教學、科研和社服等三方面的發展及成果等。吳司長表示繼續支持學院的教育工作，共同推進粵港澳大灣區高等教育的可持續發展。雙方並就醫學教育的新概念、醫護教學模式、合作辦學、素質保證等內容展開了討論。是次到訪的嘉賓還包括澳門高等教育局高等院校協調廳丁少雄廳長和高等院校學生廳陳旭偉廳長等。

護理初體驗之「影子護士」先導體驗計劃

學院於2018年12月至2019年1月期間，先後舉辦了4場共24個名額的「影子護士」先導體驗計劃，讓一年級的護生在入學後即以「觀察者」角色，跟隨帶教護士到不同科室學習，觀察護士工作、熟悉病房環境，以及留意醫護患之間的交流，從而增加對病房工作的認識，有助於下學期正式進入臨床學習時，更易融入臨床環境。

參與這次的影子計劃的BSN2018級溫凱琳、閔儉、楊志堅、徐鈞豪同學，以及跟進是次計劃的黎想老師分享他們的看法。



溫凱琳同學
觀察科室：105內科

豬油膏、神仙水

我觀察到護士在交班時很仔細，從中亦學到不少術語，如豬油膏、神仙水，很新奇。

體驗賦予的意義

影子計劃給我一個機會了解醫院運作，讓我提前收穫經驗，到下學期正式出房時應該比較鎮定。

商科讀護理無影響

雖然中學時修讀商科，對生物、化學等學科並不熟悉，但所涉及的知識，老師都會一一教導，故未感吃力，更能藉此機會多學新知識。

生命的啟發

別人形容康寧中心是陪病人走最後一程的地方，剛開始體驗時就被安排幫忙“推床”，即是將逝世的病人移往別處，初時覺得悲傷，但經過半天的體驗改變了我的想法。這裏的帶教老師很友善，病人亦抱着樂觀的心態，讓整個病房變溫暖。

堅持追求心中所想

從高一開始我已經想做護士，可惜中學畢業那年沒有考上護理系，在我修讀其他專業的一年間，仍然很想讀護理，推動我再次投考，現在的我已經找到心中所想。



楊志堅同學
觀察科室：康寧中心



閑儉同學
觀察科室：95 外科

參與的助力

從校內通告得知有影子計劃後，同學們都有興趣參與，當然一起參與更有動力。

病房尋蹤

跟隨帶教老師派藥時曾發現有病人不在位置，便跟着老師去找他，找到後又繼續派藥，從沒想過護理工作也包括這些。在體驗的過程中雖然要長時間站立，但可以接受，因為過程中並不是“企定定”，而是跟着老師四處走動，觀察她們照顧病人。

選擇讀護理的原因

成為醫生、護士早已是心中理想的方向，故中學時已選擇理科打下基礎。

參與計劃感受

原本以為老師會沒空理會自己，但眼見她忙中有序，照顧病人之餘仍不忘帶着我熟習每一個照顧步驟，收穫良多，感恩遇上這位帶教老師。

學好一點再去照顧人

病房的經歷增加了我對學習的熱誠，希望學好一點讓自己將來出房更有信心照顧病人。

參加動機

希望提前了解臨床運用，正式出房時能為服務對象提供更好的護理。

發現先進儀器 與電視劇所見有落差

電視節目中看到醫護人員總在危急關頭拯救生命，好像需要充足的體力，但成為影子護士後，才得知現在有先進儀器輔助，相比起體力，更講求專業知識和技巧，讓我大開眼界。

對未來充滿希望

觀察了半天已讓我感嘆科技發達，並對護理行業的未來充滿信心。我相信科技可減輕醫護人員的工作量，這次體驗讓我更堅定自己讀護理的心。

機會可一不可再

在沒有壓力的情況下，能以觀察者的身份近距離接觸醫護工作，這樣的機會很難得。學弟妹們如有機會參與應該好好把握。

徐鈞豪同學
觀察科室：85 內科





黎想
一年級班導師

學生參與度高

影子計劃很熱門，吸引非常多學生報名，但始終病房位置有限，參與名額有一定限制，使活動供不應求。

影子學生與非影子學生

在他們下學期臨床學習時，曾參加計劃的學生普遍較快融入病房環境，未有參與的學生雖然也能從影子計劃分享會中取經，不過還是有親身體驗的影子們更有優勢。

持續性計劃

影子計劃對帶教的壓力不大，而且對學生學習有幫助，估計會繼續舉辦。

有什麼想對學生說？

恭喜所有影子學生獲得珍貴的學習機會，希望同學透過體驗，除了為正式出臨床學習做好心理準備，亦能從中感受並學習到醫護人員的責任感，為你們有所收穫而感到高興。

Echo of
Health and Nursing
Echo of
Health and Nursing
Echo of
Health and Nursing



「中國文化講堂III」 香葉嫩芽



陳佩蘭會長(左7)介紹茶藝

中國文化講堂「香葉嫩芽」於2019年1月18日假望廈校址開講，澳門茶藝專業人員協會陳佩蘭會長擔任講者，聯同4名茶藝師現場展示茶藝，講堂由劉嘉寶講師任主持。為了讓同學增加對茶的興趣，了解茶的美學，陳佩蘭會長從茶文化、茶德、茶藝，再講到茶道，講解茶的種類、內涵、營養、禮儀。她提到，培養茶的興趣有助提升個人的優雅氣質，以及對生活的品味。一名茶藝師卜樂先生更即席展示茶藝，透過音樂、茗茶、茶具等擺設佈置，交織出茶的美感和態度，沖泡一壺富有底蘊的單叢茶，使泡茶、敬茶及品茶的过程令人賞心悅目。另外3名茶藝師亦為在場每位師生沖泡正山小種及奇蘭茶，入口細滑，刺激味蕾，帶出視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺的享受。

澳門藝術家莫義世先生於2019年2月15日到望廈校址主講中國文化講堂「字裡行間」，與百名師生一起遊走本澳大小街巷，細看漢字與書法的關係和美學，講堂由張詩瑩公關秘書主持。街上的手寫牌匾、店舖裏的廣告文字，都體現出漢字書法的特色，要寫出一手好字，需要花時間練習積累經驗，然而，現時隨着電腦技術的發展，手寫字逐漸被電腦字取代，對於這種傳統文化的慢慢脫色，莫義世先生感可惜。他認為，書法不但能修心養性，更能突顯一個人的性格，甚至顯示出其健康狀況，只要找到書法的趣味，就能習得一手好字。他隨即展示部份書法家的作品，與在場師生進行書法鑑賞，欣賞漢字的視覺之美。

「中國文化講堂IV」 字裡行間



是次講堂吸引學生參與

對澳門應對人口老齡化政策和科技化的思考

· 李衛燕助理教授 ·



中心工作人員
展示輔助機械的使用



利用機器人
帶動長者做運動

本人隨長者事務委員會於2018年8月前往日本交流，通過訪問日本東京政府介護、福利部門及參觀民間長者服務機構，了解日本在長者長期照顧服務方面的政策、措施及應對人口老齡化挑戰等方面的先進經驗。

人口老齡化造成長期照顧服務資源緊張，為解決人資問題，日本早在80年代末開始推行「高齡者保健福祉推進10年戰略（黃金計劃）」，在國民及政府共同負擔的支付原則下，全面實施「介護保險制度（即長期照顧保險制度）」，以維持老齡化社會的長期照顧服務可持續發展。近年日本亦積極研究應對方法，提倡「終身學習」，鼓勵活躍長者參加長者大學學習，以提升長者生活質量。此外，引入智慧科技輔助設備，以提升服務效率的同時，確保護理人員的職業安全。是次行程正好參觀了一所特別養護老人中心，除了日間服務、日間康復服務、短期住宿等長期照顧服務之外，中心

全面應用機械化輔具，如電動輪椅床、協助搬運的機械，以及床上生命體徵監測感應器等機械設備，並引用機器人帶動長者運動，以機械狗陪伴長者，務求減輕護理人員的負擔，提升護理工作效率。

澳門同樣面對老齡化的挑戰，特區政府亦有制定《長者權益保障法律制度》及《澳門長者服務十年行動計劃》，提倡終身學習，鼓勵長者活躍人生，但與日本不同的是長者的長期照顧服務開支由政府承擔，亦未普及應用科技。然而，面對人口老化日益嚴峻，必須思考沉重的人力資源及長期照顧開支所造成的財政壓力，若能借鑒日本經驗，研究長期照顧服務費用可持續發展的方向，以及引用機械輔助，便能有效減輕照顧壓力，此外，在科技應用的同時，亦應檢視長者的真正需要，體現人性化照顧，彌補科技無法給予的「人的關懷」。

(2019年3月)

「第十五屆世界華人地區長期照護會議」 收穫豐

・梁淑敏副教授・



學院代表與香港老年學會會長梁萬福醫生(左7)、澳門社工局蔡兆源廳長(左6)合照

「第十五屆世界華人地區長期照護會議」於2018年11月29日至12月1日假香港舉行，是次會議由世界華人地區長期照護聯會主辦，香港老年學會和香港理工大學老年護理研究中心承辦，以「可持續及優質的長期照護服務」為主題，吸引700多名來自香港、台灣、澳門、內地、新加坡、泰國、加拿大、澳洲、日本等地的學者和長期照護服務工作者參與，場面鼎盛。

是次會議除大會主題發言外，還設有十個專題研討會。學院作為聯會成員協辦是次會議，由主禮嘉賓尹一橋院長帶領6位學院代表參會，包括籌委會澳門代表及專題研討會講者梁淑敏副教授、李衛燕助理教授。她們

分別在優質長期照護服務專場發表「The health status and care needs of the elderly care service users in Macao」，以及在護老者支援專場發表「澳門失智症照顧者系列支援行動的啟示」。為應對人口老齡化的挑戰及提升長期照護服務的質量，多地專家和學者提出加強及優化社區和居家照護服務，以減少長者對醫療及院舍照護的需求，亦有港台地區的專家和學者指近年積極推動預前照顧計劃和在家安寧照護，期望藉此讓長者能根據個人意願，選擇合適的照護和醫療決定，以助他們減少臨終時面對的困境。

反觀本澳的預前照顧計劃及在家安寧照護服務卻未普及，一方面由於未有配套

法規，不利服務開展，另一方面亦為居民缺乏相關認識，以致發展緩慢。然而，若借鑒鄰近地區的成功經驗，相信有助加快相關照護服務的發展，促進長者晚年的生活質量。

「世界華人地區長期照護會議」自2002年開始，每年於不同城市或地區舉辦，以促進長期照護服務在華人地區的發展，其中兩次曾在澳門舉行。是次參會的澳門代表還有周嘉琪講師、王嘉杰講師、謝淑玲項目協調員，以及學院畢業生、社工局長者服務處、母親會、工聯、明愛等多個社會團體不同專業背景的代表，畢業生及老師亦共同於會上發表3份海報。

(2018年12月)



A sharing of thoughts about AIDS

• English Club •



Before entering the nursing industry, I thought AIDS was a very terrible disease. I also thought that no medical technology or medicine could completely cure AIDS. The only way I could learn about AIDS was through TV dramas, which would describe people infected with AIDS as promiscuous and addicted to drugs. And I had an impression that those patients always wanted to spread the HIV to others in a bad way. Although I had never been exposed to AIDS patients, I was afraid of AIDS patients due to TV's influence, and I would try hard to avoid AIDS patients at that time.

Now as a nursing student, I know and understand the truth of AIDS; it is not as terrible as I thought. Once, I went to a lecture about AIDS, and one of the guest speakers on the stage was an AIDS patient. I was surprised to see that his behavior and speech were as normal as any other healthy person, and he looked even more confident. He told us all about his illness; he felt desperate after knowing that he was diagnosed with AIDS and did not dare to explain his situation to his family and friends because he was afraid of being discriminated by them. However, paper can't wrap up a fire, his family and friends found out that he was suffering from AIDS. Fortunately, his family and friends did not give up on him; they accompanied him to the hospital for active treatment, comforted him and encouraged him. With their encouragement and companionship, he became confident and optimistic, actively receiving treatments. Now, he dares to tell us his experience, sharing his feeling and told us not to discriminate against AIDS patients.

After listening to his speech, I was deeply touched.

If we give AIDS patients a little more comfort, they may become optimistic.

If we give AIDS patients a little more encouragement, they may actively get treated.

If we give AIDS patients a little more companionship, they may feel that the disease is not so terrible.

If we don't discriminate against AIDS patients, the world will be full of love and peace.

(Mar, 2019)

護理之路

感謝學院栽培

• 歐妙玲助理教授 •



歐妙玲助理教授獲授予台灣大學博士學位

當年，在我快將於「鏡湖護士助產學校」畢業時，母校正計劃栽培畢業生繼續學習，以培育本澳護理教育人才。正因為這計劃，畢業後的我選擇留在母校，朝着護理教育之路進發。

在母校資助下，我以學生的身份陸續到北京協和醫科大學、香港浸會大學及台灣大學完成學士、碩士及博士學位，期間見證母校的發展和變遷。在課程層面上，見證着「高等護理專科課程」編寫並通過國際護理專家評審、「護理學學士學位課程」獲特區政府批准並三次通過課程評審，以及近年成

功開辦通過專家認證的「護理學碩士學位課程」。在院校層面上亦見證母校從中專教育提升為高等教育及更高層次的護理教育，更完成首次國際性的院校素質核證。

在我積極學習的20年間，母校為推進澳門護理專業的發展未曾卻步，而我也在母校的栽培下並肩成長，不斷提升自身學歷，奮力向着職業生涯追趕，期望藉着提升自己的學歷和經驗，更好地完成教育護士學生的使命。作為護理教育工作者，我十分感謝母校多年的培育。

（2019年2月）



本文作者群與帶教老師合照

醫護人員是最接近生老病死的前線工作者，每次的接觸都是很好的成長機會，使我們對生命有不同的體會。

一位與我們年紀相若的病人，不幸患上末期癌症並已轉移，腹水、呼吸困難、雙下肢水腫等問題都在她身上表現出來，當時正留院作舒緩治療，並且已簽署DNACPR（Do not attempt CPR，不作心肺復甦術）。作為護士學生，我們很想為她做點什麼，卻感到自己無能為力。環看四周，她的桌上有很多營養食品，床頭也貼滿笑盈盈的相片，她的經歷賦予每張相片不同的意義，一切平凡的擺設也

變得不平凡。我們眼中的她很辛苦，但十分堅持，沒有表現出一絲的絕望，還一直安慰自己的家人。她的母親總在她身旁照料，雙眼通紅，一臉倦容，即使疲倦也只靠在沙發椅上閉目，寸步不離守在女兒身邊。

一天突然看見病房中的護士手腳急了起來，她的家人與朋友都來到她的床邊、病房及科室門口哭泣，作最後的送別。這是我們第一次參與屍體護理的過程，師姐們為她穿上白袍並進行護理，她的母親亦在此時情緒崩潰，聲音劃破了寧靜的病房，看着這一切的我們也難忍淚水流下，明白到醫護人員有許多的無可奈何，唯一能做的是在生時減輕

她的不適，在死後為她好好進行遺體護理，讓她走得更有尊嚴。

這件事讓我們反思，與患者年紀相約的我們，處於美好的生活環境之中，擁有健康的身體，有能力學習、旅行，享受生活，但這些似乎理所當然的美好事物，現在卻不敢篤定，面對生命的脆弱，她提醒了我們要活在當下，把握與家人、朋友相處的時間、珍惜擴闊視野的機會，感受生命的真誠可貴！選擇了護理專業的我們，為了將來在不同狀況時都能貢獻力量，亦應當時刻準備好自己。感謝她為我們上了寶貴的一課。

（2019年2月）

無聲

的一課

BSN2016

老文迪、何詠琳、李家興、
林曉欣、梁浩霆、黃綽妍

2018年廣西關愛 義教學習團

• BSN2016梁雪盈 •

今年是我第二次參加廣西義教，這一次更是以統籌、團長的身份參與整個活動，短短8日感受很多。

原來兒童之家小朋友長大了，去年一些未能控制情緒的小朋友，現已沒有再出現這些問題，他們之間亦互相提醒和監督，以養成良好的行為習慣。在義教的一天早上，我和另一位團員與小朋友玩飛行棋，團員多次給予機會，讓小朋友吃掉她的棋，勝出遊戲，但小朋友都沒有做，她知道團員在遊戲中沒有吃掉她的棋，還製造機會讓她取勝，做了一個榜樣，故在之後的遊戲裏，那個小朋友給了每位參與者一次機會，達到了我們這次義教的目的，希望他們學會謙遜禮讓，不計較得失。

兩批前往廣西的隊伍都有準備生涯規劃教案，恰巧碰上有3個為應屆中考的青少年，其中有一位正為選科志願而苦惱，在



我們交談的過程中，發現她對未來很迷茫，因此我們每天都跟進她的情況，幸好最後她亦堅定了自己的目標，入讀志願學校，這是我們是次義教的最大喜訊，也是我們持之以恆義教的動力，希望兒童之家的小朋友、青少年都擁有陽光的人生。

(2018年11月)



專注當下 儲蓄愉悅

• 黎想講師 •



功課太多，睡眠不足，時間不夠用，成績總是不滿意。學生似乎很容易陷入這種焦慮的狀態，我們稱之為學習壓力。這種焦慮和壓迫感來自於「還債」，即精神萎靡一上午還的是前一晚熬夜的債；通宵趕報告還的是太遲開始或效率太低的債；臨時抱佛腳還的是悔不當初的債。任務和時間彷彿上演着追逐賽，但怎麼也追不上，或許會歸咎於時間管理不善，導致處於「負債」的狀態，上述種種我認為是缺乏專注力管理。

專注指的是我們的大腦調動意識將精力集中在某一事物上，忽略其他事情。專注力猶如銀行賬戶，需要儲蓄總額，合理計劃支出，專注於當下，才能不需在將來還債，但當「死線」或考試迫在眉睫，相信不少學生都有這樣的經歷，默默坐在後排，下定決心要好好利用上課這個「空檔」做最後衝刺，而這堂課的內容則留在之後再補！然而，越想低頭把自己藏起來，卻越是藏不住「死線」的焦慮感，以及任務太多應付不來的壓迫感，還有突如其來的聚會、連續劇、網絡遊戲、社交軟件等分散了注意力，讓時間的債務滾成雪球，生活最終陷入總在「還債」和「撲火」的狀態。

人的專注力有限且易受外界影響，最主要的原因是網絡遊戲、社交軟件提供了即時愉悅的反饋，導致我們專注力分散，難以堅持既定目標。相比之下，堅持學習帶來的往往是艱辛的過程，反饋也需要一段時間才能呈現。那麼，面對欲望和誘惑，應如何自控？

說到具體的行為控制，不妨嘗試給自己設置反饋機制。比如，告訴自己今天動用計劃好的運動時間去吃大餐，是超前消費，必須付出雙倍的運動時間來償還；被抖音不停彈出的短視頻吸引，無故付出了兩小時，是非理性消費，必須付出同等的時間到既定任務上。當然，自我控制是件非常消耗意志力的事，建議從外部環境設置入手，減少自身意志力的消耗。例如學習的時候將手機鎖在櫃子裡，避免不停伸手去拿來看，或卸載短視頻手機應用，避免自己繼續沉迷。

心理學上著名的「棉花糖實驗」指出，能夠忍耐和等待的小孩將獲得更多棉花糖，這就是所謂的「延遲滿足」，指為了長遠的、更大的利益而自願延緩或者放棄目前的、較小的滿足。換言之，要克制眼前誘惑，需要以堅持明確的遠期目標為基礎，當我們積極的專注投入，達到興奮忘我的狀態，最終提高工作效率並獲得的成就感，會比「及時行樂」的愉悅感更大，希望學生能愛上和享受這樣的愉悅感。

（2019年3月）

學院動態

2018年11月23-12月1日 學院承辦「護理臨床帶教老師培訓基礎課程」。

2018年12月9日 教職員工及學生參與「公益金百萬行2018」。(圖1)

2019年1月4日 「護理學學士學位補充課程」考試委員會會議。

2019年1月4日 學院邀請中山大學尤黎明教授主持科研工作坊，講題為研究生導師對學生的有效管理。

2019年1月4日 校務委員會出席「習主席在會見港澳各界慶祝國家改革開放40周年訪問團的講話」和「習主席在慶祝國家改革開放40周年大會上的講話」報告會。

2019年1月5日 學院與澳門佛教青年中心合辦「生命教育工作坊」。

2019年1月15日 「護理學學士學位課程」考試委員會會議。

2019年1月17日 學院舉辦「2018/2019學年退修會」。(圖2)

2019年1月25日 學院為全體教職員工舉辦「危機應變培訓」。

2019年1月26日 學院組織教職員工外遊。(圖3)

學生動態

2018年12月21日 體育聯會舉行「澳門遊蹤」。(圖4)

2019年1月22-27日 關愛之光赴廣西義教。

2019年2月25日 學生會舉行新春聚餐。

2019年2月1日 學生會舉行「第十六屆學生會及屬會就職禮」。(圖5)

