

康護之聲

THE ECHO OF HEALTH AND NURSING



澳門鏡湖護理學院
KIANG WU NURSING COLLEGE OF MACAU



第 64 期

ISSN1813-4572

非賣品

澳門鏡湖護理學院通訊2020年夏季(總第64期 6月30日刊出)
The Newsletter of Kiang Wu Nursing College of Macau

不一樣的護士節
復課是怎樣進行的？

P2-6 | 2018/2019學年「仁·愛晚晴」青年大使 P11 | Aussie Slangs
P7-10 | 科技能取代護士嗎？ P12-13 | 奶酪陷阱 P14
P15



封面圖：黎想講師攝

出版：澳門鏡湖護理學院

地址：(校本部) 澳門鏡湖馬路35號地下 (望廈校址) 澳門慕拉士大馬路218號A 澳門日報大樓13-16樓

電話：(853) 8295 6200

網址：<http://www.kwnc.edu.mo>

院長：尹一橋

傳真：(853) 2836 5204

電郵：admin@kwnc.edu.mo

編輯：康護之聲編輯組

掃三維碼QRcode
即可登記訂閱

《康護之聲》電子版



新形式 慶祝國際護士節

籲護生緊貼前輩步伐 承傳無私護理精神

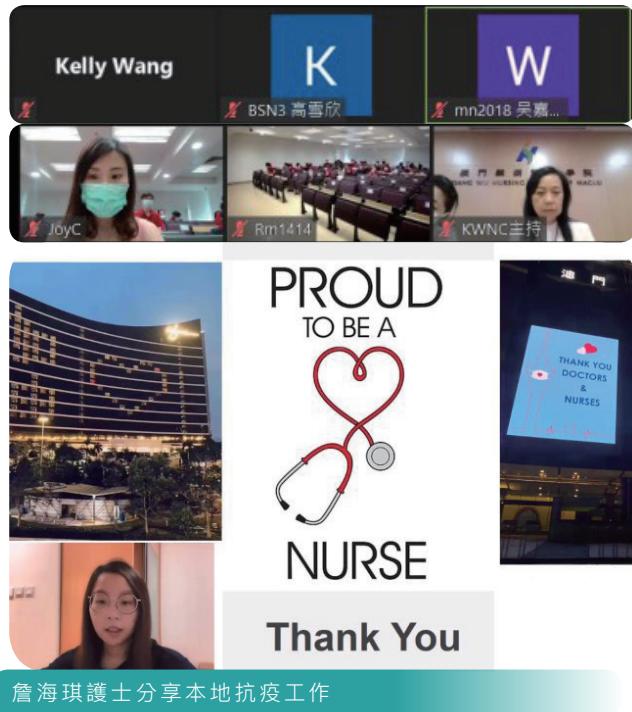
學院於 2020 年 5 月 8 日上午以線上線下結合的新形式舉辦護士節慶祝活動，內容包括舉行抗疫經驗分享的專題講座、播放護生宣誓打氣短片，以及瀏覽「國家安全走進校園」網路圖片展。共 300 多名師生員工參與。

抗疫經驗分享專題講座由朱明霞教授在線主持，邀請到學院的前任教師、現職湖南長沙中南大學湘雅二醫院護理部張慧琳副主任，以及學院碩士生、現職仁伯爵綜合醫院詹海琪護士，分享參與新冠肺炎前線抗疫的所見所聞，讓師生更深入了解各地的抗疫防疫工作，吸取寶貴經驗，強化專業認同感。



張慧琳副主任分享武漢方艙醫院抗疫情況

張慧琳副主任曾在學院任職兩年客座教師，是次她應國家緊急召喚赴武漢支援，承擔起湘雅醫院支援武漢武昌方艙醫院的護理隊長，帶領其團隊進行 43 天的救治工作。自獲悉她到前線的一刻開始，學院上下均向她送上祝福和鼓勵，也對她無私的精神和行動表示崇高敬意。是次她的分享，表現出醫護團隊與患者共同抗疫的決心，也體現出仁愛照顧的奉獻精神，極大鼓舞着學院全體師生。



另一講者為本地的抗疫前線人員詹海琪護士，她表示在疫症襲來一刻，自覺學習護理多年，擁有專業的知識和技能，應有保護澳門和全澳市民的使命，專業的熱誠不斷燃燒，不退縮，故主動申請加入前線抗疫隊伍，無懼前往隔離病區治療患者。她分享在治療期間，患者表現得焦慮和孤獨，最需要的是身心社靈的關懷和照顧，強調關懷照護的重要性，並期望是次分享能帶給護士學生更多啟發，明確畢業後的專業路向。

三、四年級的宣誓短片及加油話語隨專題講座結束後播放。雖然因防疫未能一如既往進行授帽授章儀式，但是次經歷將使學生銘記於心，護士的專業角色和價值對社會非常重要，要薪火相傳護理之火，不僅要感謝前輩的努力，也要積極引領未來後輩的專業發展。



國家安全走進校園



育仁中心亦在慶祝護士節活動上，帶領師生觀看由澳門特區政府主辦的「國家安全走進校園」網路圖片展，師生員工從不同的角度認識國家安全，鼓勵思考如何從自身出發，為構建安全和諧社會出一分力。

授章儀式暨 「感恩有您」師生交流會



授章儀式別具意義

疫症無情，學院有愛。為了讓畢業班學生在學期結束前留下珍貴的回憶，學院於 2020 年 6 月 10 日下午假演講廳舉行授章儀式，四年級學生舉行「感恩有您」師生交流會。

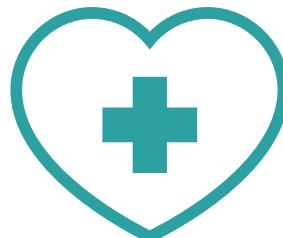
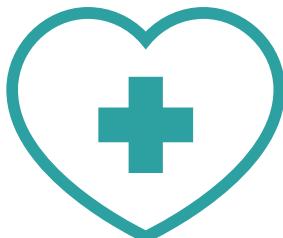
尹一橋院長、邢志紅副院長、曾秀梅副院長，教學部伍慧兒副主任、王思琛助理主任，張柏菱講師及林美盈臨床教師擔任受章嘉賓，薪火傳真，藉授章儀式讓學生傳承護理前輩的專業精神，堅守護理的角色和使命。

緊接授章儀式後，四年學生以真摯動人的「感恩有您」師生交流會，為在學四年畫上完美的句號。望着相片、聽着師生分享，四年學習的點滴像回憶的走馬燈一樣觸動心靈。畢業是為了實現理想，師生感情卻是永恆。



學生分享學習感受

準護士畢業生參與 衛生局抗疫支援義務後備隊



全城防疫，全民有責。除了上季《康護之聲》提到多名老師投身衛生局抗疫支援義務後備隊外，還有 50 多名學生於停課期間主動報名，負責電話訪查居家隔離人士，關注其健康狀況，期望能以護士學生的身份，將所學的知識和技能幫助社會。雖然最後並非全部學生獲選，但不論是否有成功進入義工隊，學生均表示是次經歷喚醒了自己入學的初心和使命感，畢業後更會時刻警惕自己、裝備好自己，成為全澳市民尊敬和信賴的護士。

王思琛助理教授、張雲講師、周嘉琪講師及林美盈講師知悉學生欲參與抗疫支援隊伍，便創建了網上群組，強化他們的傳染病知識、臨床應對能力，以及及時更新世界各地的疫情資訊和防疫政策。下面有幾位參與行動的畢業班學生分享體會。

一起脫下口罩重展笑容 · BSN 2016 何詠琳 ·

原本只要再過多兩個月實習期便能完成整個大四課程，突如其來的新冠肺炎使我生活失去原有的節拍，雖然還有兩個月實習期我才是護士，然而，我已認定自己屬於醫護界的一份子，希望能貢獻一點力量，因此加入了防疫後備隊，並時刻自我增值，做好幕後工作，為前線打氣。我期望自己能像前輩一樣守護這個城市，更期待大家能脫下口罩，重展笑容的一天。



沒有做不到只有想不到 · BSN 2015 王定容 (內地生) ·

由於疫情嚴重，需要停課在家做好自我隔離。雖然自己尚未成為護士，未能在前線工作，但我始終認為自己也是這場戰鬥的一份子，沒有做不到只有想不到。戰場不只是醫院，若將社區的防疫支援工作做好，促進更多人保持健康，亦是為醫院減輕負擔。





糾結 · 凝聚 · BSN 2016 黃少鴻 ·

我是心懷救死扶傷的精神加入後備隊，很想運用自己所學的知識及技能去幫助社會，幫助市民。雖然護士學生只能申請後勤支援的崗位，但對支援前線的工作同樣重要。在此很感謝學院老師把我們組織起來，每天發放關於抗疫的資訊供大家一起學習，讓我們能夠以教育者的角色去幫助抗疫，只要每個人出一點點力，就能形成巨大的力量。

即將投身護理前線 · BSN 2016 何樂詩 ·

在病毒未大規模擴散以前，已加緊留意其擴散進度，所幸政府和社區的防疫工作迅速到位，病毒未能在澳門肆虐，但我們一刻都不能鬆懈。高等院校全面停課的時候，我們即使不能作為守護健康的第一道防線，但一直關注疫情的最新消息，並加入防疫後備隊，成為維護澳門人健康的後盾，為疫情防控工作略盡綿力。



17 年後的我願意 · BSN 2015 盧思華 (香港生) ·

對於疫情我未有太大的擔憂，我認為社區防疫工作是公民責任，人人有責。雖然 2003 年 SARS 我未有能力幫助別人，但 17 年後的今日，我是一名護士學生，有專業的知識和技能，希望盡己所能幫助澳門早日走出疫情。



作為護士學生 我有責任 · BSN 2016 謝家傑 ·

我常常關注新冠肺炎的新聞，擔憂社區爆發時澳門醫療體系會措手不及，故即使未能上前線，仍希望參與後備隊盡一分力，從中吸取感染控制經驗，為全面投身護士職場做好準備。

復課是怎樣進行的？



學院的高教課程根據高等教育局的指引於 2020 年 4 月 1 日起分階段復課，為了控制人流，各年級的課室及實驗室使用時間重新調整，錯峰使用，現在讓我們來看看復課後的學習情況。

現場及遠程教學同步進行

復課後的教學同時提供遠程教學，讓未能返校的學生也能同步學習。



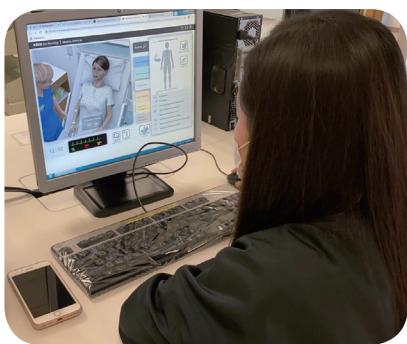
護理老師戴上遠程工具讓不在校的學生亦能線上學習



課堂以小組進行及分散座位

投入操作練習

操作練習為護理學習重要的一環，並與將來的執業註冊制度考核相關，也是這次復課的學習重點。除了實驗室操作練習外，學院更提供 vSim 操作教學。



學生使用 vSim 學習



應用 VR 教學

老師準備教學模型

入校必須健康申報

進入校本部及望廈校址，必須出示健康申報及通過測溫。



檢測人員監測入校人士健康情況

定期清潔校園設施

清潔人員會於固定時間清潔校園設施。每個課室、用餐空間使用後均會清潔及消毒。課室、圖書館、電腦室等活動空間已減少50% 座位，控制人流。



定期清潔校園環境



在抗疫防疫期間，我們感受到醫護人員的重要性，感激和感恩他們的付出。作為在澳門育人近百年的高校，學院同樣肩負着培育優秀護理人才的重要使命，絲毫不怠慢，務求讓更多優秀畢業生服務澳門，並熱切期待同樣有目標、有志向成為護理人員的人士加入，同時希望市民大眾支持澳門的護理教育。

實驗室模擬臨床學習

受到疫情影響，部份年級科目取消到醫院進行臨床學習，改為在校內實驗室模擬科目的臨床學習。師生帶教比例維持1：5到1：6，臨床學習時數維持5日，每日8小時。「護理學學士學位課程」一、二年級學生均於5月完成模擬病房的臨床學習，雖然未能進入真實病房，但學生學習熱情不減，精神面貌良好。

中葡職業技術中學的「高中健康照顧課程」亦順利於5月4日復課，學生對重返實驗室進行技能練習，都表現興奮。



復課後一年級學生表現積極



二年級學生進行兒科學習



二年級學生設計網上衛教活動模擬托兒機構臨床學習



中葡職中健康照顧課程學生亦完成新生兒照顧技巧課

臨床前講解會 及心理調適講座

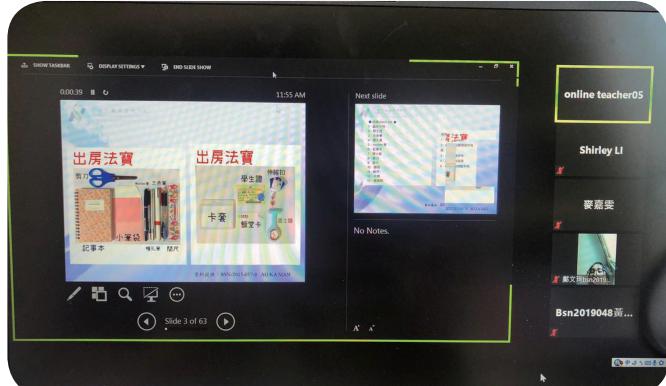


一年級學生在這學期進行首次的臨床學習，教學部王思琛助理主任於2020年4月16日為他們進行「臨床學習前講解會」，期望他們即使在實驗室作臨床學習，仍達到應有的標準和效果。

另外，為減低疫情後可能對低年級學生產生的衝擊，心理輔導員林詠欣小姐與學生進行互動式講座，以遊戲讓他們表達疫情期間產生過的感覺和想法，引導他們調適身心，舒緩困擾，建立正向態度和價值觀。



王思琛助理主任指引一年級學生為首次臨床學習做好準備



講解會亦以線上線下形式進行



學生參與心理調適講座

2018/2019學年 「仁·愛晚晴」青年大使

澳門理工學院（國際漢語教育）麥淑芬同學

從2015年起，護理及健康教研中心每年都會舉辦「仁·愛晚晴」青年大使活動，目的是增加青年對失智症的認識，學習與失智症患者互動，並將所學帶回自己的社區，與家人和社區民眾分享，實踐「失智症友善社區」的建設。2018/2019學年的青年大使們將連續投刊康護之聲以記錄她們在家訪的經驗，本期為麥淑芬大使的分享。

最初參加這個活動是為了了解失智症相關的資訊，透過知識學習及家訪活動後，不僅讓我增加對失智症方面的知識，更學會使用一些評估工具及評估技巧，而且透過家訪活動，親身與患者接觸，是一個很難忘的體驗。

開始時也會有些擔憂，時刻銘記老師在課程中提及的注意事項及溝通技巧，因此，小心翼翼地進行第一次的家訪，其後還會進行會議，總結家訪過程，提出問題，交流改善方法。透過總結吸取到家訪的經驗，需要關注的問題很多，而且越細緻越好，還要觀察家訪對象個人及家居環境情況，才能有效地幫助家訪對象制訂符合切身需要的方案。

因此，透過參與「仁·愛晚晴」青年大使的活動，我比以前更了解長者的需要，也比以前更懂得與他們相處。活動的家訪對象是失智症患者，都是獨居老人，在沒有接觸她們以前我以為要特別地去對待，在和她們的交談中我發現她們跟普通老人一樣，只不過是健忘一點和情緒不太穩定，她們同樣渴望親人的陪伴，都需要耐心地對待。失智症是長者常見疾病，希望有關資訊能夠普及。



青年大使與中心社工討論家訪情況（攝於2019年）

科 技 能 取 代 護 士 嗎 ？

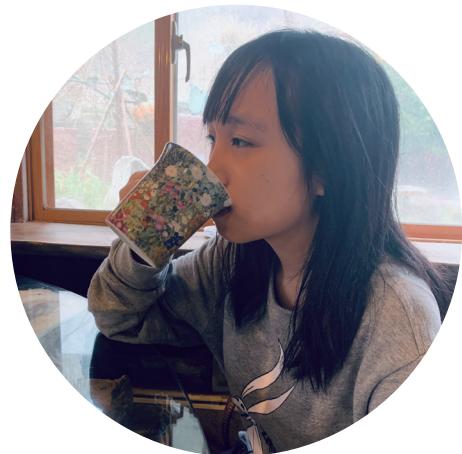
· BSN2019 鄭文珣 ·



護士的專業角色難被取代

近年，精準的自動化技術和人工智能的出現，敲響了人類就業的警鐘。隨着醫療科技發展，自動化給藥程序、機器人照護及手術用機器人紛紛面世，不僅提高了醫療上的準確度，亦讓人思考原本進行這項工作的護士，會否被科技所取代？

牛津大學曾於 2017 年針對 700 多個職業進行調查，其指出護士是最不容易被機器人取代的職業之一，而該領域在未來 10 到 20 年機械化的涵蓋面仍然很低。我認為，護士並不會被科技取代的論點有以下三點。



作者鄺文珣同學

第一，科技不能取代護士照護病人心靈

首先，護士的首要工作是保障病人的健康，根據世界衛生組織對健康的定義，一個人的健康包括生理、心理和社會。在生理健康方面，現時科技只能幫助護士傳送藥物和資料文本，不排除日後有更先進的科技發明能提供更多的幫助，但在心理和社交方面，現時並沒有任何一項科技發明能理解人類的精神世界，無法解決人類的感情苦惱，以及幫助護士安撫病人。在生理照料中，護士照顧病人的技術是要和情感並存，這使得科技很難取代整個治療過程。

第二，科技不能取代護士成為多方溝通的橋樑

除了照顧病人之外，護士還要與治療師、醫生等醫療團隊，以及家屬進行溝通，交代病患的情況，傳遞醫囑，這也是整個醫療過程重要的一環。相反，機器人在情感表達及溝通技巧上相對缺失，無法像人類處理複雜的醫患關係。在《人工智能有聲翻譯溝通無效原因分析研究》一書中提及，人工智能無法為人類完成有效溝通的主要是其音量、音質、聲調、語速等輔助語言缺乏而導致。此外，即使是不帶感情表達的內容，人工智能也未必能提供完整有效的資訊。可見在護士構建的多方溝通橋樑上，無法被機器取代。

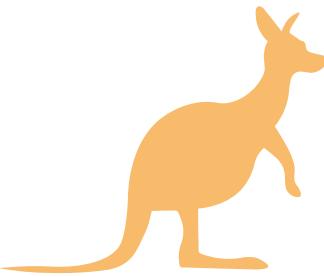
第三，以科技取代人類護士的性價比過低

據資料顯示，日本為了應對護理人員短缺的問題，於 2012 年撥款 24 億日元，資助 24 間公司開發護理機械人，用於照顧長者，陪伴其對話、唱歌、行走及上網。足以見得，機械人的成本高昂，能力卻仍不足以取代護士，只能輔助。

科技發展無疑為部份疾病的患者帶來曙光，也能提升醫護人員的技術，然而，人類有心靈上的需求，需要透過感受進行情感交換，才能維繫着人與人之間的關係，故護士不止是以知識和技能照顧患者，更會注重他們的心靈需要，關懷患者。這就是現時科技機械人無法取代護士的主要原因。

Aussie Slangs - G'day Mates!

Lecturer Queenie Mak



Have you ever come across the English words “arvo”, “barbie”, “piccie”, “brekkie” and “sunnies”? Do you know what these words mean?

You are probably wondering if they are even real English words. The answer is YES, they are all authentic English words widely used in Australia in informal context. Australians often shorten the words they use, for example, they call themselves “Aussies” which means Australians. They also shorten the country and some cities’ names - Straya (Australia), Brissie (Brisbane), Tassie (Tasmania) and the Gong (Wollongong). They use these informal words literally every single day with friends and family in conversations and text messages. This kind of slang words creates a friendly and carefree tone, and that is what makes Australian English distinctive.

The following are a couple of Aussie slangs that you must know if you are prepared to visit Australia and speak to the locals.

1. G' day

“G’ day” (pronounced /gə'deɪ/) stands for “Good Day” which means “Hello / Hey!”. It is a greeting that you can use both day and night when you meet someone (your friends or someone you meet for the first time).

For example:

- When you get on the bus, you can say hello to the bus driver by saying “G’ day!”

Note: Most Aussies are friendly and polite, besides saying “G’ day”, they also say “Thank you” aloud to the driver before they alight from the bus to show appreciation.

- When you meet your classmates at the campus, you can say “G’ day mates, how’s it going?”

(=Hello friends! How’re you?)

Note: “G’ day” is rather informal, probably you should not use it with your teachers.

2. No worries

“No worries” means “You’re welcome”, “It’s okay, please relax”. This phrase is used as a reply to “Thank you” or “Sorry”, and you will hear people use this one a lot.

For example:

- When you hold the door for someone and he says “Thank you” to you, you can reply him with “No worries”.

- If someone stepped on your foot by mistake and apologized to you anxiously, you can say “No worries”.

3. Good on ya

“Good on ya (=you)” (pronounced /gə'ɒnje/) means “It’s good, I’m happy for you”, “Well done!”. It is a useful phrase to express your congratulations and happiness to someone for the good news they have.

For example:

(Talking to your neighbour)

You: Hey Judy, how’s it going?

Judy: Very well! I just came back from grocery shopping, I’m gonna make my favourite dishes tonight.

You: Well, **good on ya**... Have fun!

Note: The phrase “Good on you” is distinctively Australian. It has the same meaning as “Good for you” in American and British English.

arvo = afternoon

barbie = barbecue

brekkie = breakfast

cuppa = cup of tea

piccie = picture

sanga = sandwich

sunnies = sunglasses

乳酪陷阱

湯麗娟助理研究員

媽媽在超市冷凍區挑選豆腐時，妹妹叫嚷着：「不讓我吃雪糕，那就買杯乳酪給我吧，反正乳酪很健康，有很多益生菌又高蛋白」。她隨手拿起了一杯乳酪放進購物籃，我拿起 M 牌、E 牌和十牌的乳酪，把營養標籤一側顯示給妹妹，並說道：「不一定健康，你看不是所有乳酪都是高蛋白，一杯 180 毫升的十牌乳酪才含有 1.8 克蛋白質。有些乳酪糖含量是很驚人的，一杯糖含量就可能等於一天糖攝入量的 90% 以上。」妹妹聽後趕緊拿起購物籃的乳酪，查看營養資料並問應如何挑選乳酪？

我說：「除了通過查閱營養標籤，還可通過配料去選購。盡量選購配料表中第一、二位是奶或其製品…」還沒等我說完，妹妹就搶着說道：「那就直接選純乳酪就可以啦。」我提醒她最好選擇配料中沒有糖的成份，如十牌和 N 牌的純乳酪，它們的蛋白質含量差不多，但糖含量卻相差超過一倍。還有需要清晰希臘乳酪和希臘式乳酪的分別。希臘乳酪由鮮奶、忌廉和益生菌製成，而希臘式乳酪就由低脂牛奶和蛋白粉製作。這兩種乳酪一般比普通乳酪濃稠、高蛋白，但並非都比普通乳酪健康。我指着 N 牌的希臘式乳酪說：「N 牌的希臘式乳酪比其品牌的低脂純乳酪就更高脂、更低蛋白。」妹妹從冷凍櫃拿了兩杯乳酪放進購物籃笑說：「那我們就買 F 牌和 E 牌的希臘乳酪，它們的蛋白質比較高，脂肪和糖的含量比較低。」

M牌 鮮桃熱情果味乳酪	E牌特級芒果乳酪 (1.5% 脂肪)	十牌脫脂乳酪	十牌純乳酪	N牌 高鈣低脂甜味純乳酪
				
配料： 乳酪、5.0% 桃、改性澱粉、0.4% 熱情果果汁、天然香料、增稠劑（果膠）、酸度調節劑（檸檬酸、檸檬酸鈉）	配料： 瑞士牛奶、水果製品（芒果、糖、改性澱粉、香料、防腐劑山梨酸）、糖、牛奶蛋白、活性乳酸菌	配料： 水、糖、脫脂奶粉、藍莓醬、穩定劑 (E466、E440、E405)、酸度調節劑 (E330)、活性乳酸菌（保加利亞乳桿菌、嗜熱鏈球菌）、副乾酪乳桿菌、鼠李糖乳酸桿菌）、調味劑	配料： 鮮牛奶、糖、水、乳清蛋白、蛋黃粉、保加利亞乳桿菌、嗜熱鏈球菌、副乾酪乳桿菌、鼠李糖乳酸桿菌）、調味劑	配料： 鮮牛奶 (14%)、水、奶固體、糖、改性澱粉、濃縮奶礦質、活性乳酸菌
食用分量含量 100克	100克	180毫升	120克	140克
食用分量營養				
熱量 (千卡) 110	95	115	117	112
蛋白質 (克) 2.8	4.0	1.8	3.8	5.8
脂肪 (克) 4.0	1.5	0	4.4	2.6
糖 (克) 13.8	15	23.4	13.3	13.2
N牌低脂純乳酪 	F牌全天然希臘乳酪 	N牌希臘式原味純乳酪 	E牌特級希臘式乳酪 	
配料： 水、奶固體、活乳酸菌、乳化劑 (E471)	配料： 巴氏殺菌奶、忌廉、活性乳酸菌（保加利亞乳桿菌、嗜熱鏈球菌、嗜酸乳桿菌、雙叉乳桿菌、乾酪乳桿菌）	配料： 水、奶固體、乳化劑 (E471)、活乳酸菌	配料： 瑞士牛奶、熟處理的發酵乳固體、活性乳酸菌（嗜熱鏈球菌、保加利亞乳桿菌、嗜酸乳桿菌、雙叉乳桿菌、乾酪乳桿菌）	
食用分量含量 100克	100克	100克	100克	
食用分量營養				
熱量 (千卡) 57	96	123	88	
蛋白質 (克) 3.6	9	3.3	9	
脂肪 (克) 2.2	5	10	4	
糖 (克) 5.5	3.8	4.9	4	

其他焦點動態

4月

- ✓ 學院舉行了第 47 期「解決問題、促進健康（PSBH）」工作坊及第 46 期跟進工作坊，工作坊以線上舉行。經過了一年努力，四年級同學共完成了 22 個項目。
- ✓ 學院分別獲廣東慈善會及中華教育會捐贈口罩，更好地為學院的抗疫工作助力，全體師生員工對該兩機構表示衷心感謝。
- ✓ 邢志紅副院長及張凱盈副主任出席了「粵港澳高校聯盟 2020 線上工作會議」及「促進澳門建設粵港澳大灣區旅遊教育培訓基地聯盟 2020 年線上會議」，學院作為聯盟的成員，藉工作會議交流粵港澳大灣區在高等教育及旅遊教育的最新訊息。

6月

- ✓ 學院多位同事出席了分別由鏡湖慈善會、澳門中華教育會、澳門發展策略研究中心及澳門工會聯合總會等主辦的「第十三屆人大、政協第三次會議情況報告會」，了解國家發展與政策，學習全國兩會精神，冀發揮學院的專業與優勢，積極融入國家發展大局。
- ✓ 學院開展一項「粵港澳大灣區護士對護理人文關懷認知調查」的跨地區合作研究，對象為於港澳大灣區內的醫院、診所、學校、長者服務機構、療養院等機構執業的護士，透過問卷調查及訪談收集資料，以瞭解粵港澳大灣區護士對護理人文關懷認知的現狀及影響因素。



徵稿邀請



《康護之聲》誠邀師生、員工、校友踴躍投稿，內容涵蓋學術交流、教學活動、學習分享、健康百科，以及學生會及屬會活動等，更設有 English Corner 歡迎撰稿英文文章。

投稿要求

字數：以 600 以內為宜

語言：中文、英文皆可

照片：不少於 1MB（每篇文章需要附上至少一張與內容相符的照片或作者照片）

請將稿件電子檔以附件形式，連同作者的姓名和聯絡電話電郵至 risako@kwnc.edu.mo。如對本刊物有任何寶貴意見，亦歡迎透過電郵表達。衷心多謝各位作者、讀者一直以來對《康護之聲》的鼎力支持！