

康護之聲



第 **67** 期

ISSN1813-4572

非賣品

THE ECHO OF HEALTH AND NURSING



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

澳門鏡湖護理學院通訊2021年春季(總第67期03月31日刊出)
The Newsletter of Kiang Wu Nursing College of Macau

教學、科研、社區服務
學生活動

P2-7 | 親懷服務
P8-9 | Are we born kind

P10 | 老人院舍看生死
P11 | 食得健康-芝士

P12
P15



封面圖：藍國鳴 拍攝

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>

傳真：(853) 2836 5204

電郵：admin@kwnc.edu.mo

院長：尹一橋

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



三項科研成果反映 本澳的衛生健康狀況



▲ 三項研究得到政府、社服機構及博企的支持

「澳門博彩從業員新型冠狀病毒感染預防性行為研究」

有效樣本：1,495 個

研究結果：

- 1. 澳門博彩從業員對新冠病毒預防行為的依從性較好，尤其在公眾場所佩戴口罩、外出回家洗手等。
- 2. 最直接的影響因素是健康資訊、企業培訓和防護資源的提供，而公共預防政策則影響着這些因素的推行。
- 3. 超過8成研究對象的傳染病健康素養顯示足夠，是有效防疫行為的重要促進因素。



項目負責人王慧博士：

研究反映出現時本澳最密集群體的防疫狀況，監督本澳防疫措施的功效。儘管研究結果正面，但政府、團體組織、個人多層次聯動防範對公共衛生的重要性，要多關注教育程度較低的群體，才能提升公眾對新發傳染病的警覺性和防控水平。

「仁·愛晚晴」研究項目—「澳門某社區老人認知衰弱狀況調查」

有效樣本：572 個

研究結果：

- 1. 以石排灣社區的長者為研究對象進行身體與認知功能篩檢，大部份長者的身體機能良好、認知能力正常。
- 2. 有23%，約4名中有1名長者的身體功能表現為衰弱前期，而有抑鬱症狀、自評健康程度差的長者的身體衰弱風險較高。
- 3. 認知能力下降的長者有12%，約8名中有1名，女性、體重過輕、教育程度越低，以及無進修的長者的認知能力下降風險較高。
- 4. 這些衰弱如未能改善會引起疾病、殘障，甚至死亡等不良結果，增加醫療及照顧者的負擔。



項目負責人周嘉琪講師：

衰弱並非不可逆轉，只要及早識別症狀和前期介入，有助實現健康老化。例如可留意長者會否走路變慢、手腳無力、說話變差及腦部執行能力變弱，注意保持好心情、均衡飲食，切勿過度清淡及過度減重，鼓勵持續進修。

「仁·愛晚晴」研究項目—「澳門民眾對失智症認知和態度調查」

有效樣本：676 個

研究結果：

- 1. 針對世界衛生組織推薦的7類優先推動人群（警務人員、銀行職員、公交司機、大廈管理員、高中生、大專學生及退休長者）進行研究。整體人群對失智症有基本認識和症狀識別的能力，特別是女性，以及曾接觸或照顧失智症患者的人士。
- 2. 整體人群對疾病的風險因子認知較薄弱，常誤解失智症是正常老化的一部分。
- 3. 整體人群對失智症患者的互動和照顧方式的態度結果偏正向，但仍然存在「家長式」的照顧看法，如失智症患者需要被像孩子一樣照顧。



項目負責人吳建煒講師：

「家長式」的照顧容易忽略失智症患者自信和心理健康的需要，建議適當讓他們參與更多照顧決策，既可尊重患者權利又可提升照護質量。研究同時反映出不同人群的需要，不僅要針對性地開展公眾教育，更要全民一同營造理解、接納失智症長者的社會氛圍，身體力行支持失智症友善社區建設。



▲ 學院代表與出席嘉賓合照



▲ 梁淑敏副教授主持發佈會



▲ 研究成果發佈會圓滿舉行

「澳門博彩從業員新型冠狀病毒感染預防性行為研究」、「澳門某社區老人認知衰弱狀況調查」，以及由社工局資助的「澳門民眾對失智症認知和態度調查」3項研究項目於2021年1月14日在「2020/2021學年研究成果發佈會」上公佈成果。科研管理暨發展部主任梁淑敏副教授感謝本澳6間博企、政府部門及各社會機構的支持和配合，所收集的問卷有較高的信效度，學院計劃為3項研究結果推出相應的培訓課程。

學院與澳大攜手 「新冠疫情後期澳門市民心理健康狀況調查」 公佈研究結果

學院與澳門大學合作開展的「新冠疫情後期澳門市民心理健康狀況調查」於2021年2月5日的新聞發佈會上公佈研究結果，是次研究是國家精神心理疾病臨床研究中心開展的全國多中心調查研究的子課題之一。

「新冠疫情後期澳門市民心理健康狀況調查」共收到1,005份有效問卷結果顯示，近6成受訪者十分關注疫情相關的資訊；7成半自認為嚴格執行個人防疫措施；7成認為疫情對其生活有中至重度的影響，另有不到1成表示疫情期間曾遭受嚴重經濟損失。在精神健康方面，1成左右受訪市民感受到明顯抑鬱及焦慮情緒困擾，但他們對尋求精神或心理健康支援的意向不高，只有約3到4成表示嘗試通過熱線電話、互聯網或醫療機構尋求精神或心理幫助。而在疫情後期，大多數受訪市民精神心理狀態穩定，沒有受到明顯精神心理症狀困擾。

研究項目負責人、澳門大學健康科學學院項玉濤教授，澳門大學教育學院李思敏助理教授和學院陸嘉燕助



▲ 研究團隊發佈結果

理教授提醒市民，目前與疫情相關的各項挑戰仍然很大，要注意各種情緒和心理健康轉變，在精神心理健康不佳時要積極尋求專業治療，並呼籲社會應多宣傳推廣有關精神及心理健康服務，普及維護精神及心理健康、心理疏導、危機干預等方面的知識，把疫情對市民精神心理健康和社會經濟發展的負面影響降最低。



護理學專科深造課程 招生

紓緩護理(10名)
Hospice and Palliative Nursing

老人護理(10名)
Gerontological Nursing

15/3-16/4/2021
報名形式：網上報名 (Online Application)
報名可掃描QR CODE



17:00
17:30

22/3/2021
於校本部設有招生講座

www.kwnc.edu.mo
查詢入學可致電：+853 82956228 (區小姐)
或電郵至：admit@kwnc.edu.mo

「護理學學士學位課程」完成課程審視

學院於2020年11月30日至12月2日完成「護理學學士學位課程」審視，首度由國家教育部高等教育教學評估中心派出8位全國首屈一指的護理學專業認證工作委員會專家組，以國家級標準及澳門教育及青年發展局指引審視學院課程。

評估中心高度重視是次課程審視，孫穎副處長、專家組主席吳瑛教授均認為是澳門與內地在護理教育和發展領域上相互溝通、了解的重要契機，有助共同探討護理教育的發展，尤其是兩地護理人才的培養，以及全球化背景下的護理教育新模式。

特別時期 特別安排

受新冠疫情影響，為期3天的課程審視均以線上形式進行，包括與會者座談、實時聽課及校園導覽，當中的參與者包括校董會、管理層、教學團隊、臨床機構、學生、畢業生及專業團體等各層面持份者。校董會劉永誠主席、尹一橋院長感謝評估中心及各參與者，並對是次課程審視充滿信心，相信學院的學術水平、課程質量，以及教與學的成效能符合國家的認可。



▲ 校董會與學院共同迎接課程視審



▲ 校董會與學院共同迎接課程視審



▲ 專家組與校董會及學院領導層會面



▲ 專家組與學生會會面

回顧「護理學學士學位課程」的質量保證之路

2002年	2009年	2015年	2020年
通過蘇格蘭、香港、澳洲及巴西著名學者的評審，同年開辦課程	通過香港護理專家評審	完成香港與英國護理專家的課程審視	完成國家教育部高等教育教學評估中心的課程審視

學院與澳門失智症協會合辦 失智症照護研究與實務研討會

學院與澳門失智症協會合辦的「失智症照護研究與實務研討會」於2021年3月6日下午假演講廳舉行，社會工作局長者服務處甘潔玲處長、中國杭州師範大學健康與護理研究院許虹教授、澳洲弗林德斯大學護理與健康科學學院肖東霞教授、學院朱明霞教授及周嘉琪講師分別分享了「澳門失智症支援服務與發展」、「《失智症預防照護與康復》」科普叢書出版分享、「通過國際合作在澳門實施iSupport在線教育項目」、「澳門重度失智症患者的生活狀態與醫療專業人員的照顧經驗研究」及「澳門某社區老人認知衰弱狀況調查」主題。研討會以線上線下形式舉行，近200人參與。



▲ 研討會得到澳門特區政府及社會各界嘉賓主禮及支持



▲ 是次研討會吸引公眾及專業人員出席

學院與鏡湖醫院辦「臨床教師培訓」

學院與鏡湖醫院一年一次合辦的「臨床教師培訓」於2021年2月4日以線上線下形式舉行，共85位臨床帶教老師參與，其中鏡湖醫院63人、學院22人，互相交流帶教心得及分享經驗，為2020-2021下學期的臨床帶教工作做好準備。



臨床帶教老師關注學生學習情況 ▶

學院與珠海市醫療及護理教育機構 簽訂合作協議

學院與珠海市人民醫院醫療集團於2021年2月25日上午在珠海衛生健康局舉行的「珠澳醫療共融建設健康灣區」簽約儀式上簽訂友好合作框架協議，深化醫療及護理教育發展，共建健康灣區。珠海市人民醫院將成為學院「護理學學士學位課程」及「學位後專科深造課程」的臨床實習基地，並計劃日後聯合舉辦珠澳兩地護理學術交流活動，共促護理教育發展。



▲ 尹一橋院長與陸驢工院長簽訂合作協議

學院與社區機構座談探討護理人力供求



▲ 學院與社區機構代表合影

學院於2021年3月3日與社區機構代表座談交流，介紹學院人才培育方式及教學設施，了解社區對護理人力的需求，期望就社區護理服務的質素及人力供求進行有效溝通。澳門工會聯合總會、澳門街坊會聯合總會、母親會、澳門明愛、澳門菩提長者綜合服務中心及澳門扶康會等6個機構代表出席。有機構代表反映，目前社區護士流動率高，且人力緊缺，主要流向醫院，加重醫療系統負擔，加上人口老齡化，市民對院舍及長者日間護理中心的需求隨之加大，伴隨失智症個案上升，社區護理有必要加快發展和完善。還有機構代表建議有關單位開展全澳護理人力需求研究，制訂全面而長遠的醫院及社區護理人手規劃及專業發展策略。

「樹屋人心理測驗」培訓、預防愛滋病教育講座

關愛之光於 2020 年 11 月 22 日為幹事舉辦「樹屋人心理測驗」培訓，希望讓幹事初步認識和了解其心理測驗及運用方法，為日後進行義教、交流等活動做好準備，培訓由臨床心理學家葉康妮小姐主講。另於 12 月 19 日邀請澳門關懷愛滋協會的代表為會員進行「“知”多 D “滋”少 D – 齊來認識愛滋病」預防愛滋病教育講座。



▲ 關愛之光成員了解最新預防愛滋病的資訊

救護真多 FUN

救護隊於 2020 年 12 月 28-29 日走進培道中學，利用午休時間以攤位遊戲（認識急救箱、傷口分類及包紮原則教學與實踐、配對傷口情況及處理步驟）、情景演示（心肺復甦術教學、演練及自動體外心臟去顫器操作）等方式，喚起青少年對院前急救和護理的興趣，教導他們簡易的傷口應急處理方法，宣揚「助人自助」的正向觀念。



▲ 培道同學學習心肺復甦術

2021 年普通話辯論友誼賽

辯論會於 2021 年 1 月 31 日參加由澳門旅遊學院舉辦的「2021 年普通話辯論友誼賽」大一新生賽，理事長王澤欣同學受邀擔任評委。參賽的 4 間高等院校圍繞「新冠疫情（Covid-19）加速／減緩了全球化的發展」及「理解需不需要共情」兩個專業辯題展開論辯。辯論會派出的辯手妙語連珠，獲得評委好評。



▲ 辯論會近年積極參賽及經驗

送舊迎新賀牛牛

為了營造賀年氣氛、培養同學對中華文化的興趣，BSN2018 級學生於 2021 年 2 月 5 日在望廈校址舉辦「送舊迎新賀牛牛」活動，設有寫揮春、剪紙和 BINGO 遊戲，讓受疫情影響未能回家的外地師生能在澳同樂。



▲ 師生憑揮春寄意新年願望

學生會活動凝聚歸屬感

學生會於 2021 年 2 月 28 日與澳門科技大學醫學院學生會共同舉辦「醫護學生同樂日 2021」，透過室內團建及戶外定向，讓本學院、科大醫學院及理工學院護理學系的學生互相認識，培養及提升體育精神、責任感和歸屬感。另於 3 月 5 日舉辦「2020-2021 新春團拜」，與各屬會代表、老師團拜，並設有插花體驗、手寫揮春、利是封摺紙等環節，促進師生之間的交流。



▲ 學生會舉辦跨校活動

鏡湖盃羽毛球賽

體育聯會於 2021 年 3 月 6 日假澳門鮑思高小學運動場舉行「鏡湖盃羽毛球賽」，吸引 9 隊共 36 位師生參加，鍛煉健康的體魄，培養體育精神。



▲ 鏡湖盃羽毛球賽參與者

一個人，一分子，你我彼此

· 王玉玟技師 ·

每一刻、每一次、不同活動、不同事件，每個人都有其不同感想，連結自己的生活，啟發自己的人生。護士學生除了學習外，又有怎樣的故事？一齊看看麥浩婷同學在龍舟隊中學習團隊精神的故事。

麥浩婷，今年大四，朋友都稱她為 Bel。在 2017 年的一次偶然，同學邀請她參加龍舟隊的練習後開始接觸龍舟，起初抱着嘗試無妨的心態，更抱着與同學間擁有學習以外的共同話題，結果一練便是 4 年。在訓練的過程中必須逆水而行，與隊員齊心、齊漿、齊力到達終點，「一個人是不可能完成這件事（龍舟划行），就如同出房實習，也是不可能靠自己一個照顧所有病人，同學和醫護人員的提醒、分工合作，才會讓整個工作

順利。」Bel 覺得龍舟練習與護理實習上的共通點都是需要團隊合作，同時，團隊合作對護士的工作十分重要。

Bel 鼓勵學妹學弟，如果想多了解身邊的同學，可以透過一些活動的參與，特別是學院的屬會活動，加深彼此的認識。



▲ 麥浩婷同學參與 2020 年澳門國際龍舟賽

鏡湖醫院護理部親懷服務

· 毛愛妹助理教授 ·

懷孕與分娩對於大多數家庭來說是既緊張又高興的過程，但有一小部分孕產婦和家人因為種種原因未能等來期盼的健康嬰兒，而是面對有嚴重疾病或者缺陷的新生兒，甚至是死胎或者新生兒死亡。為提高產科和兒科護理質量，鏡湖醫院於 2017 年 2 月成立了親懷團隊，為流產、出生後有嚴重缺陷新生兒、死胎或是新生兒死亡的產婦和她們的家庭提供哀傷服務。

親懷團隊除了護理人員以外，也有醫生、院牧和心理治療師。護理親懷小組由護理部副主任、產前和兒科各病區護士長、親懷護士三級管理架構組成。小組根據胎兒或者新生兒發生不幸的時間，分別制定了產前、產時、以及產後護理流程。

哀傷護理培訓是護理親懷小組的重要內容之一。在 2018 年和 2019 年小組已經舉辦了 6 次工作坊，內容主要是溝通技巧和哀傷輔導，以臨床實例為討論材料。工作坊也強調親懷護士的自我反省能力，如剖析護士自己的性格特徵，自己對於生命和死亡的看法等。親懷小組



▲ 毛愛妹助理教授

提供的哀傷護理包括：為產婦及家人提供獨立空間；陪伴產婦，但避免空洞勸說，做一個富有同理心的傾聽者；鼓勵家人特別是產婦丈夫的陪伴；提供產婦及家人與新生兒告別的機會，視死亡新生兒如同其他新生兒，為他／她穿戴整齊，置於嬰兒車，注意遮擋畸形或缺損之處，鼓勵產婦及家人為死亡新生兒起名字，留下照片或者腳印留做紀念等。此外，親懷護士也向產婦及丈夫宣教下次懷孕的注意事項。

自親懷團隊成立以來，已經為幾十例個案提供了服務。以產科部份統計為例，2018 年度有 19 例，2019 年度有 12 例，2020 年 1-7 月份已經有 10 例。隨着女性教育水平提高以及在職場的追求，晚婚晚育比例增加，加上澳門人工輔助生殖技術的開展，可以預見今後產科和新生兒異常情況將會有所增加，哀傷服務將成為產科和兒科護理必不可少部分。鏡湖醫院的親懷服務已經在這個方向作了有益嘗試，積累了寶貴的經驗。今後親懷服務仍有完善空間，特別是要將服務延伸至產婦或患兒出院後的社區護理。



▲ 鏡湖醫院出版小冊子輔導家屬情緒

Are we born kind?

· Postdoctoral Researcher in Special Projects Tam Kuai In ·

Growing up in the Chinese culture, the philosophical belief that “humans are originated from kindness”（人之初，性本善）is taught to us from a very young age. However, have you ever wondered if we really are kind when we were born?

In an attempt to understand human babies' sense of morality, a team of researchers from Yale University conducted a study, trying to reveal preverbal infants' attitudes towards the behaviour of helping and hindering. While it was traditionally perceived that the skills to differentiate people or situations that are right or wrong are taught by one's parents, some psychologists suggested that moral evaluation could be an innate attribute of human. Hence, the purpose of Yale's study was to better understand if moral evaluation of human is an acquired ability through learning from extant cultural environment or an inherent quality.

In the experiment, it consisted of a puppet show that involved 3 characters performing social interaction events. All characters were made of wood and were animated with eyes. The first scenario started with the climber character resting at the bottom of a hill, it then attempted repeatedly to climb the hill. On its third attempt, the climber was either helped up the hill by a helper (a yellow triangle), or pushed down by a hinderer (a blue square). The show was performed repeatedly, alternating between helping and hindering scenarios. Babies' looking time at each scenario was measured, and the puppet show would stop when infants' looking time had reached a pre-determined criterion showing they had sufficiently processed the scenarios, the looking time criterion was based on the researchers' previous study. Having fulfilled the looking time criterion, babies were then presented with both the helper and the hinderer characters, and were encouraged to choose between them.

Surprisingly, results of the study show that participating babies had predominantly selected the helper, and the researchers suggested that the distinct impressions babies had on the two characters were primarily based on their different actions in treating the climber. Interpreting the experiment findings in the aspect of psychology, the ability to evaluate individuals based on their social actions amongst the “unbiased” preverbal infants lent support to the perspective that, the judgement we have on others based on the presenting social interactions is universal and unlearned; the moral foundation of us humans is not merely a cultural product, but also an innate capacity, contending that we are indeed, born kind!



Albeit “humans are originated from kindness” has been the philosophical core amongst us Chinese, I have been questioning this belief as inequality and injustice overwhelm the current society we reside. Nevertheless, the results of this experiment renders me some hope, in that we, as humans, are not just “amoral agents”, but individuals innately equip with the capacity of moral evaluation, with which cultural values we adhered are subsequently amalgamated.

If you are interested in the baby experiment, the QR code will take you to a short video!



老人院舍看生死

· BSN2017 郭芊蔚 ·

通過在老人院舍的實習和選修生死教育，讓我對生命和死亡的理解得到進一步的認識及感受。

我所實習的院舍大部份病人都是腦中風或腦損傷入院，當中嚴重的病人需要長期臥床、沒有自主能力、不能溝通、需要鼻飼餵食或利用氣管切口呼吸等。由於這些病人的狀況已不能逆轉，所以現在的護理工作只是使他們的病情不要惡化，延長他們的壽命。最初面對這些病人的時候，我會思考他們的生命意義，對此感到迷惘，甚至懷疑和不斷反思自己的護理工作對病人的真正幫助。在進行氣切護理時，每當病人咳嗽，我都會反思是否與我的動作有關，其後每次氣切護理都會更加注意，以減少病人在清洗氣切期間感到不適。在為期兩週的實習後，我慢慢發現身為護理人員的我們應該切身考慮他們的處境，運用同理心進行護理，讓他們在人生最後階段亦能有尊嚴、舒適地走過。

院舍中還有一些能部分自理或完全自理的病人，從評估中發現他們大部分對於生命都持着不樂觀的態度，認為生命沒有意義。為了提升他們的自我生命價值與自我肯定，我引用了課堂所學的生命回顧法，幫助他們回顧一生。儘管後來並未能與個案完成整個生命回顧，但我相信這舉動已幫助他們回憶生命的意義。面對這類病患，我認為除了給予身體的治療外，心理、社會、靈性方面的需求同樣重要，有助他們安享晚年。



▲ 學生與老人院舍長者進行端午節活動

為大一新生而設的「影子護士」先導體驗計劃

· BSN2020 譚詩敏 ·

2021年1月16日是我成為康寧中心一份子的一天。我跟着帶教老師一步步了解科室和護士的工作，從當初認為最簡單的派藥開始，看見護士和護士之間的合作，按照醫囑反覆核對姓名、床號等資料才給患者，令我回想到課堂上學習的理論在臨床上的運用，過程中感謝師姐給予我簡單臨床操作學習的機會。其後看見師兄準備為患者進行流感檢測，在遇上不確定情況時一直詢問，尋找肯定的答案，這份決心值得我學習並運用到生活上。

作為影子的我，看到護士、醫生不分等級互相幫助，盡力滿足患者的需求，護士的工作也不再只是打針、派藥，還悉心照顧每名患者。「影子護士」讓我明白到理論的重要性，看清未來的使命，日後在學習道路上我會更加努力，希望4年後能有幸成為這科室的一份子。



▲ 譚詩敏同學（左）與同學分享經驗

· BSN2020 黎思穎 ·

談到護士具備的能力與角色，雖然老師在基礎護理學I的課堂上有教授，但當時的我仍未透徹了解，直至今今天跟着帶教老師體驗一天護士的工作，我才深深的明白護士具備獨立自主和判斷決策的重要性。除了具備專業知識外，護士更是一位名符其實的健康倡導者，就如今天所見，護士會在病人出院前，教導他們及其家屬一些護理的知識和提供護理方案，以便院外護理。

在大一上學期修讀基礎護理學I的我，經常抱怨着為何要提早學習這門學科及評核7步洗手、開無菌包等技能，今天自己出了病房才明白，在醫院裏懂得洗手是保護自己和病人的最關鍵要素，而開無菌包是最基本的操作，才感到自己目前所學的知識是多麼少。我們應把基本的知識和技能根基打好，才能在病房裏結合臨床經驗活用出來。「影子護士」的珍貴體驗給予我很大的反思。



▲ 黎思穎同學與科室護士留影

小概率事件發生了

· 澳門大學學生 翁慧嫻 ·

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，本期為翁慧嫻大使的分享。

時至今日，大眾對失智症這個名詞多半都是一知半解。「失智症患病機率這麼小，不會發生在自己或家人身上的。」——普羅大眾總是存有這種僥倖心態，但當他們真正遇上失智症這種病症時，往往感到手足無措，無所適從。

鄭姑娘（化名）是一位醫護人員，她也像普通市民一樣認為失智症離自己很遙遠，但無奈的是，其媽媽大概在 70 多歲時開始出現健忘等等的失智症病徵，當自己忘記擺放物品的位置時，就認為有人偷了。剛發現時，鄭姑娘和其家人都不容易接受，即便鄭姑娘是一位醫護人員，在她照顧失智症患者時仍然遇到不少困難。

照顧失智症患者需要大量的時間和耐心，時刻注意她的人身安全和情緒變化。到其媽媽 80 多歲的時候，病徵更加明顯，頻繁以為有人偷偷進屋、財物被竊、情緒不好，並認為「只有自己是對的，別人的意見是錯的。」的想法，在一定程度上加大了照顧的難度。後來照顧時間長了，鄭姑娘也摸索出照顧患失智症母親的小秘訣，例如，保持母親心情愉快，在確保她人身安全的情況下儘量滿足她的意思和要求。在家人無微不至的照顧下，鄭媽媽的病況穩定了許多。

鄭姑娘認為照顧失智症患者除了確保其衣食住行外，還應該給予關懷和尊重。在母親情緒不穩的時候，嘗試將話題轉移到會令她開心的事物上，多點陪她到外面走走等，都是有效的照顧方法。鄭姑娘經歷告訴我們要重視失智症，不要認為其發病率低，離自己和家人很遙遠，預防失智症要從年輕開始。



食得健康 - 芝士

· 湯麗娟助理研究員 ·

隨着生活節奏不斷變快，麵包夾芝士是不少人的早餐配搭。芝士的蛋白質含量豐富，也是常被推薦用於補鈣的食物之一，但同時是高脂肪的食物之一。我們該如何選擇合適自己的芝士？

中國人較多有乳糖不耐症，有些芝士（如車打芝士、瑞士芝士）在製作過程中乳糖會被降解，即使是乳糖不耐症者也可以食用。加工芝士（processed cheese）常見的是塑料膜獨立包裝的片裝芝士，因為一般加入乳清（whey），而大部分如乳糖存在乳清中。乳糖不耐症者建議食用天然芝士，或不含乳清的加工芝士。

芝士製作過程需加入鹽，含鈉量一般比較高。在食用含鈉量高的食物時，需選擇含鈉量較低的芝士。方包製作過程一般加入鹽和含鈉添加劑故其含鈉量一般高，食用方包時可搭配含鈉量較低的瑞士芝士、茅屋芝士或忌廉芝士。烹飪食物加入芝士可增加菜餚的風味，建議適量減少鹽的份量，甚至不加鹽，以避免攝入過多的鈉。高血壓患者需慎重選擇芝士，建議選用含鈉量較低的瑞士芝士。

雖然研究顯示食用芝士較多者患心血管疾病的風險可降低，但芝士脂肪含量一般為 20-30% 甚至更高，血脂偏高者需注意，應酌量食用或選用低脂芝士。

常見芝士營養成分（每100克）

	忌廉芝士 (Cream Cheese)	茅屋芝士 (Cottage Cheese)	馬蘇里拉芝士 (Mozzarella Cheese)
			
	營養成分		
能量 (卡路里)	334	85	290
蛋白質 (克)	6.2	11.2	20.7
脂肪 (克)	31.4	2.2	21.3
鈉 (毫克)	313	310	1400
	哥打芝士 (Gouda Cheese)	車打芝士 (Cheddar Cheese)	瑞士芝士 (Swiss Cheese)
			
	營養成分		
熱量 (千卡)	357	392	382
蛋白質 (克)	25.0	26.0	26.5
脂肪 (克)	29.0	32.0	26.5
糖 (克)	1700	1500	191

其他焦點動態

1月

- ✓ 育仁中心舉行「欺零」講座
- ✓ 《澳門護理雜誌》編委會舉行「第五屆編委會會議暨雜誌經驗分享會」
- ✓ 學院舉行退修會及澳門世遺遊
- ✓ 教學部召開「護理學學士學位課程」、「護理學碩士學位課程」考試委員會會議
- ✓ 學院召開學術委員會會議
- ✓ 學生會舉行「第 18 屆學生會及屬會組織就職典禮」

2月

- ✓ 學院舉行 2021 年員工暨家屬團年聚餐

3月

- ✓ 廣州醫科大學護理學院徐學虎副院長率師生一行來訪
- ✓ 浙江高等教育澳門學術考察團來訪
- ✓ 教育及青年發展局陳旭偉廳長一行 4 人來訪
- ✓ 科研管理暨發展部舉行科研分享會
- ✓ 學院與鏡湖醫院召開雙護會議
- ✓ 朱明霞教授出席「2021 海峽兩岸暨港澳社區長者精神健康研討會」並作線上發言
- ✓ 兩文三語推動組舉辦「English Café」



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

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！