



專欄文章

日期： 2021年2月25日（星期四）

資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】

標題： 塑全人健康 展生命力量

參考網址：[請按此\(報導\)](#)

【無牆醫院@iM網欄】塑全人健康 展生命力量

■名人薈萃 18:18 2021/02/25

讚好

A+ A- 大字 小字 閱讀文章 保存文章

分享：



那打素全人健康持續進修學院 (英文簡稱NICHE) 的主要服務對象是醫療人員，學院的使命是倡導終身學習以索求全人健康，鼓勵他們實踐全人關顧，務求將最優質的醫療服務給予病人。學院「全人健康課程」系列中的 “Stress Management and Resiliency Training (SMART)”，是特別為新入職護士度身訂造的培訓。目的是希望透過輕鬆的分享，幫助新一代護士正視全人健康的需要，體驗如何從身、心、社、靈的方向去管理壓力及提升復原力，支援他們在護理路上踏出最艱難的第一步。

護士專業常常與「有愛心」、「好偉大」、「白衣天使」、「純潔」等等描述及形容掛鉤，但與此同時，在現實中的護士卻面對「厭惡性工作」、「體力勞動」、「趕不上的工作節奏」、「追更」、「感染風險」、「與死神拔河」、「零錯誤的要求」等等的壓力。面對龐大的工作壓力，很多資深的同業也會感到吃力，更何況是一班人生及工作經驗尚淺的生力軍呢？隨着時代變遷，護理工作文化的演進，新一代護士的壓力來源又豈止以上的來源。NICHE同工深入了解這一代護士在職場上面對的困難和壓力，



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

繼而幫助他們正視壓力的來源，彼此分享經歷、感受和出路。在SMART工作坊內，參加者會透過心理評估，提升個人對抑鬱、焦慮及壓力狀態的認知。NICHE同工會引導和鼓勵參加者找出導致結果背後的因素，說出當中的經歷和感受。以下是一些參加者的分享：

「入職第一年，最大壓力係畀人鬧」。

「我好驚同其他醫護團隊或專職醫療對話」。

「我最怕接聽病房嚟來電」。

「我覺得自己好廢」。

「在病房內，大家都以廣東話溝通，但我一句也聽不懂」。

「我處理唔到病人同我“Say No”」。

「心好累」。

「抗疫呢段日子，我好似同外界失去聯絡。朋友都唔敢跟我見面」。



▲ 新入職時的我



▲ 我的工作壓力



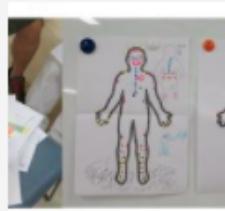
雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會

ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

學院同工會使用體驗活動，幫助參加者了解壓力對個人身體所造成的影响，並把它具體地表達出來。同工會與參加者進行「身體素描」 "Body Scan"，利用不同顏色的貼紙，貼在人形輪廓不同的位置上，藉此表示身體各部位不同程度的不適。當中，藍色貼紙代表輕微，紅色貼紙代表嚴重，而金色貼紙則代表非常嚴重。

個人的健康是整全的，身體、心理、社交、靈性的健康不能分割，互相影響。在SMART工作坊內，學院同工會引導參加者從「身、心、社、靈」四個方向思考及彼此分享如何減壓，拓闊他們管理壓力的策略。例如，從身體入手：「行山」、「做運動」、「跑斜坡」、「按摩」；從心理入手：「聽海浪聲」、「接受不完美的自己」；從社交入手：「搵人傾」、「約朋友浸溫泉」、「返屋企食飯」；並從靈性入手：「靜觀」、「發呆」、「自我反思」、「返教會」、「聽詩歌」。NICHE營造輕鬆有趣的氣氛，幫助參加者放鬆及投入工作坊，以啟發的方式使參加者正視自己所面對的狀況，經過認知、了解及反思，進而尋求蛻變，追求全人健康。

其實，醫護人員每天照料着病人，他們也是照顧者之一，但他們也是需要被關愛的人。因為我們相信「有被關懷的照顧者才有被關顧的病人」，希望透過NICHE的課程，可讓醫護人員感受到同樣的關愛。



▲ 「身體素描」 "Body Scan"



▲ 我的減壓方法

“ 作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>

”

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【imoneymag.com】

#即Like [iMoney智富雜誌](#) 專頁【設定為 搶先看/See First】搶盡投資先機！



塑全人健康 展生命力量

那打素全人健康持續進修學院 (英文簡稱NICHE) 的主要服務對象是醫療人員，學院的使命是倡導終身學習以索求全人健康，鼓勵他們實踐全人關顧，務求將最優質的醫療服務給予病人。學院「全人健康課程」系列中的 “Stress Management and Resiliency Training (SMART)”，是特別為新入職護士度身訂造的培訓。目的是希望透過輕鬆的分享，幫助新一代護士正視全人健康的需要，體驗如何從身、心、社、靈的方向去管理壓力及提升復原力，支援他們在護理路上踏出最艱難的第一步。

護士專業常常與「有愛心」、「好偉大」、「白衣天使」、「純潔」等等描述及形容掛鉤，但與此同時，在現實中的護士卻面對「厭惡性工作」、「體力勞動」、「趕不上工作節奏」、「追更」、「感染風險」、「與死神拔河」、「零錯誤的要求」等等的壓力。面對龐大的工作壓力，很多資深的同業也會感到吃力，更何況是一班人生及工作經驗尚淺的生力軍呢？隨着時代變遷，護理工作文化的演進，新一代護士的壓力來源又豈止以上的來源。NICHE 同工深入了解這一代護士在職場上面對的困難和壓力，繼而幫助他們正視壓力的來源，彼此分享經歷、感受和出路。在 SMART 工作坊內，參加者會透過心理評估，提升個人對抑鬱、焦慮及壓力狀態的認知。NICHE 同工會引導和鼓勵參加者找出導致結果背後的因素，說出當中的經歷和感受。以下是一些參加者的分享：

「入職第一年，最大壓力係畀人鬧」、

「我好驚同其他醫護團隊或專職醫療對話」、

「我最怕接聽病房嘅來電」、

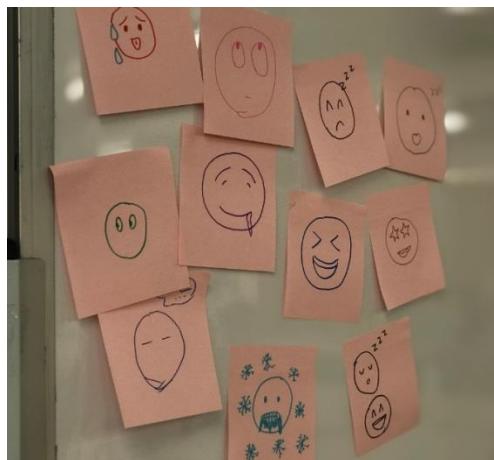
「我覺得自己好廢」、

「在病房內，大家都以廣東話溝通，但我一句也聽不懂」、

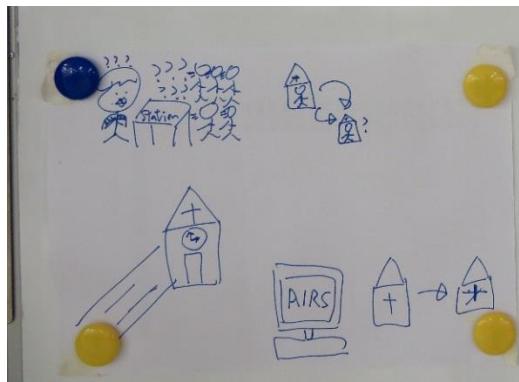
「我處理唔到病人同我 “Say No” 」、

「心好累」、

「抗疫呢段日子，我好似同外界失去聯絡。朋友都唔敢跟我見面」

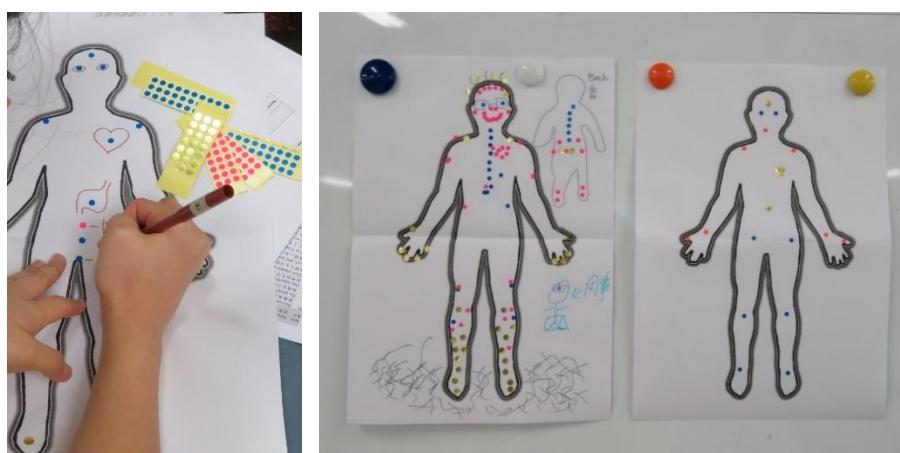


新入職時的我



我的工作壓力

學院同工會使用體驗活動，幫助參加者了解壓力對個人身體所造成影響，並把它具體地表達出來。同工會與參加者進行「身體素描」“Body Scan”，利用不同顏色的貼紙，貼在人形輪廓不同的位置上，藉此表示身體各部位不同程度的不適。當中，藍色貼紙代表輕微，紅色貼紙代表嚴重，而金色貼紙則代表非常嚴重。



「身體素描」“Body Scan”



個人的健康是整全的，身體、心理、社交、靈性的健康不能分割，互相影響。在 SMART 工作坊內，學院同工會引導參加者從「身、心、社、靈」四個方向思考及彼此分享如何減壓，拓闊他們管理壓力的策略。例如，從身體入手：「行山」、「做運動」、「跑斜坡」、「按摩」；從心理入手：「聽海浪聲」、「接受不完美的自己」；從社交入手：「搵人傾」、「約朋友浸溫泉」、「返屋企食飯」；並從靈性入手：「靜觀」、「發呆」、「自我反思」、「返教會」、「聽詩歌」。NICHE 營造輕鬆有趣的氣氛，幫助參加者放鬆及投入工作坊，以啟發的方式使參加者正視自己所面對的狀況，經過認知、了解及反思，進而尋求蛻變，追求全人健康。



我的減壓方法

其實，醫護人員每天照料着病人，他們也是照顧者之一，但他們也是需要被關愛的人。因為我們相信「有被關懷的照顧者才有被關顧的病人」，希望透過 NICHE 的課程，可讓醫護人員感受到同樣的關愛。

作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://nethersole.org.hk/>