



【本矜憫之懷 · 促全人健康】

雅風

89期 | 2019年第三季



全人生命成長 ♥

健康嬰兒 ♥ 的成長

雅風

89期 | 2019年第三季

編者話	全人生命成長·健康嬰兒的成長	2
專題文章	快樂育兒四要素	3
	你的孩子健康嗎?	4
	你的幼兒安全嗎?	7
	「餵」愛堅持	8
	嬰兒靈性健康之培育	10
	嬰幼兒飲食營養的迷思	12
	幼兒語言發展	13
	智選玩具攻略—嬰幼兒篇	14
人物專訪	專訪內科部門運作經理·譚綺君女士	16
	建安風「骨」 專訪骨科部門主管范智豪醫生	18
書籍介紹	幼兒情緒翻翻書 鬧情緒，怎麼辦? 兒童情緒管理小百科	21
本會動向	全人關顧研討會 2019	22
你講我聽	讚賞檔案撮錄 (二〇一九年四月至六月)	23
心靈格言		24

編輯委員會

顧問	文志賢醫生(醫院行政總監) 羅玉琼女士(行政事務總經理) 邱徽道醫生(NICHE 督導委員會委員) 曾秀華女士(NICHE 名譽專業顧問) 陸亮博士(NICHE 名譽專業顧問) 梁傑兒博士(慈善基金會轄下委員會[人力資源 牧關事工 外展復康]委員) 馮家柏醫生(拉撒路會創辦人) 李錦洪先生(時代論壇創辦人) 岑素園女士(基督教聯合醫院前任護理總經理) 李鳳琴博士(NICHE 學院主任)
主編 執行編輯 委員	周雪惠女士(NICHE) 鄭敏儀姑娘(骨科) 方小蘭姑娘(外科) 羅麗珍姑娘(內科) 凌銳輝院牧(院牧部) 董小明先生(精神科) 楊桂蓮姑娘(急症室) 葉婉茵女士(慈善基金會總辦事處) 陳潔開女士(大埔那打素醫院前任部門運作經理) 丘岳先生(那打素外展復康事工) 鄭小萍女士(NICHE) 劉嘉儀女士(NICHE) 黃慧純女士(NICHE) 劉芷詠女士(NICHE)
出版單位	那打素全人健康持續進修學院 The Nethersole Institute of Continuing Holistic Health Education 香港新界大埔全安路十一號J座七樓廿八室 Room 28, 7/F, Block J, 11 Chuen On Road, Tai Po, N.T., Hong Kong 電話: 2689 3875 / 2689 2182 傳真: 2667 4439 電郵: niche@nethersole.org.hk
設計/印刷 版權	Open the Close 版權所有·須經本院同意方可轉載或影印

非賣品



全人生命成長—— 健康嬰兒的成長

李鳳琴

2019年第三季主題為「全人生命成長·健康嬰兒的成長」，今期內容以0-2歲嬰幼兒的全人健康和全人生命成長為探討課題。

首先，我們有以下兩個假設：

- 天下父母都寄望孩子能夠健康快樂地成長。
- 0-2歲該是人生中最快樂無憂的階段，幼兒在父母/照顧者的悉心愛護和養育下漸漸成長。

轉眼看現實，一句「贏在起跑線」觸動父母的神經線。有些父母在孩子出生前，已為孩子排學位，到孩子出生後，半歲人仔參加 play group，為升學做好準備。面對競爭性社會，可以理解父母的憂慮，他們相信每個階段為幼兒作出的「選擇」將足以影響他們日後的成就。所以，出現了「孩子要學多些、學快些、學深些」的揠苗助長情況，落入「發展孩子潛能」的迷思。作父母的為此疲於奔命，大人小孩也勞累。

那麼，培養健康快樂的嬰幼兒，對父母來說還重要嗎？我們口說希望孩子健康快樂地成長，在實際生活上可以如何實踐，在孩子的發展上怎樣作出平衡？有人說，兩歲前的幼兒如同一張白紙，你給他/她什麼，他/她就吸收什麼。正因如此，這時期是十分重要的基礎期，要把握孩子這黃金兩年，為日後發展做好準備，父母可以做什麼最適切幼兒的發展需要，便是今期的重點。今期專題文章設有八篇，分別邀請了醫護、專職醫療人員和院牧為讀者撰文分享健康幼兒在不同範疇的成長，包括：身心發展、靈性培育、飲食營養、語言發展、家居安全及智選幼兒玩具等等。人物專訪兩位本院同事，內科部門運作經理譚綺君女士和骨科部門主管范智豪醫生。書籍推介兩本兒童情緒繪本。另本會將於十一月舉辦之全人關顧研討會，誠邀讀者踴躍報名參與。

回到人生的起步點，在父母的悉心照顧下，0-2歲的小人兒能夠盡其本份做好四大任務「食、玩、睡和上廁所」，還有父母與孩子建立起穩固而親密的關係，不就是嬰幼兒階段的全人成長需要嗎？**雅**

快樂育兒

四要素

小蘭
小吉



隨着社會進步，現代父母的育兒觀念也有轉變，育兒不再是滿足於照顧幼兒的基本需要，而更多着重於幼兒發展。小孩由出生至兩歲是重要的階段，需要父母／照顧者在各方面有高度的照顧。父母經歷孩子由呱呱落地的嬰兒漸漸長成至「曉行曉走」的幼兒，過程充滿挑戰，驚喜萬分，見證孩子最多的「第一次」，第一次轉身、爬行、站立和步行，說聲爸爸、媽媽……還有許許多多的第一次。既然嬰幼兒階段對一個人的日後成長如此重要，當中有什麼育兒要素值得我們關注，才不致顧此失彼？外國有專家對這個話題作出不少研究，並把研究結果歸納為「優質照顧兒童的 10 個要素」^{註1}，我們嘗試就當中一些要素概括出四大關注點，祝願各父母，快樂地育兒。

1. 持續參與兒童保健計劃

本港醫療為嬰幼兒提供保健措施包括：母嬰健康院為初生嬰兒提供健康檢查及疫苗注射，向母親提供照顧幼兒的資訊及哺乳指導。新生兒在兩歲前作定期覆診，讓醫護人員能及時察覺幼兒在各方面的發展情況，作適當的評估跟進。為確保幼兒健康成長，建議家長定期帶年幼兒子女到母嬰健康院檢查，並有穩定的家庭醫生。（進深分享詳見專題文章「你的孩子健康嗎？」「餵養堅持」「嬰幼兒飲食營養的迷思」）

2. 與主要照顧者和幼兒工作者的關係

孩子年幼時最常接觸的主要照顧者會是父母、祖輩或家傭，有的在職家庭將孩子交到日間幼兒中心託管，與幼兒緊密接觸者對其發展影響深遠。隨着社會進步，大眾對幼兒服務的要求除了能提供基本照顧外，還着重幼兒

的成長需要和發展。照顧者（包括父母）要不斷學習，更新育兒知識，留意嬰幼兒的獨特個性、學習能力、發展階段，並學習如何規劃日常活動和生活，透過日常對話、互動和適切回應需要，與幼兒建立緊密的關係，有助他們培養出人際間的信任 and 安全感，健康成長。（進深分享詳見專題文章「你的孩子健康嗎？」「幼兒語言發展」「嬰幼兒靈性健康之培育」）

3. 選擇適齡的環境與活動

三歲以下兒童會透過不斷探索四週的環境來學習新事物。照顧者要留意嬰幼兒活動空間的安全和潛在危機，還要注意睡眠空間的安全。在舒適的環境下，幼兒可以按個人興趣和能力玩耍和活動，選擇安全而適合他們年齡的玩具。（進深分享詳見專題文章「你的孩子安全嗎？」「智選玩具攻略—嬰幼兒篇」）

4. 語言發展及品格培育

學習和掌握一種語言始於對話。一般而言，照顧者和幼兒之間的日常對話是幼兒語言發展的好開始。當照顧者整天對嬰兒輕柔地說話，重複一些簡單的生活詞彙，問問題，講故事和唱歌時，正是為幼兒的語言和閱讀能力奠定基礎。照顧者與幼兒在聆聽和交談之間保持平衡，能促進幼兒語言認知發展和品格培育。（進深分享詳見專題文章「幼兒語言發展」「嬰幼兒靈性健康之培育」）^雅

註 1：

10 Components of High Quality Child Care for Infants and Toddlers.

<https://www.childdevelopmentcouncil.org/resources/10-components-of-infant-and-toddler-care/>

你的孩子健康嗎？

鄭恩華
兒科專科
醫生



孩子的成長非常迅速，尤其在嬰幼兒期，他們每個月在身體上和發展上都有明顯的改變。作為父母，特別是第一次為人父母者，難免會擔心寶寶的成長是否正常。要知道孩子是否健康成長及發展正常，我們要從孩子的兩個構面來評估：生長狀況和發展階段。

生長狀況的評估指標

生長狀況指標包括：孩子的身高、體重和頭圍。身高反映寶寶的骨骼發展狀況；體重反映寶寶的營養吸收狀況；而頭圍則是孩子腦部發育的指標，頭圍的成長速度太快或太慢，都可能出現問題。一般而言，當家長帶小孩子到母嬰健康院接受疫苗注射時，健康院的護士會量度孩子的身高、體重和頭圍，以「香港兒童生長曲線圖」對比孩子的生長數據，觀察有沒有偏離一般同齡孩子的生長情況。作為家長，最重要是按照母嬰健康院的安

排，依時帶領小孩接受檢查和接受疫苗注射。

同時，家長們也要認識一些有關嬰幼兒常見的健康問題及注意事項，如果孩子健康出現相關病徵時，能夠及早識別情況並帶孩子尋求專業治療。作為兒科醫生，以下列出四項有關兩歲以下幼兒的常見健康問題：

1. 發燒及上呼吸道感染

我行醫差不多二十五年，發覺家長們對兒童發燒的處理方法有兩極化的情況，有些家長一知道小孩發燒，就顯



得手足無措，甚至失去理智，四出尋找醫生；有些卻「闕佬懶理」，等到病情非常嚴重時，才去找醫生處理。我曾經見過一位家長，她的兒子第一天發燒，早午晚分別看過三位醫生，最後來到我的診所，她表示希望兒子能夠立即退燒。其實，兒童發燒只是一種病徵，是身體正在對抗細菌或病毒而發出的警號，小朋友發燒最常見的原因是過濾性病毒引起的上呼吸道感染，孩子在第一至二天發燒，如精神狀況正常，可以先多喝和暖的開水和多作休息，減少穿衣及用溫水擦浴，以利散熱，也可以遵照醫囑服用一些退燒藥例如 Panadol（撲熱息痛）。不過，如兒童發燒是由細菌引起，例如肺炎、尿道炎或是腦膜炎，而炎症持續並且病徵越來越嚴重的話，就需要找醫生作詳細檢查。

2. 急性腸道炎

急性腸道炎 / 腹瀉可發生於任何年齡人士身上，而幼兒患上急性腹瀉對其影響尤甚。急性腹瀉通常是透過病菌或病毒污染的手或曾進食受污染的食物或飲品而引致，病童會有頻密、稀爛甚至水狀的大便，也可能會出現嘔吐及發燒等徵狀。大部份患急性腸道炎的病童，在兩至三天後會自然痊癒，但有兩點家長要特別注意：第一，如果病童嘔吐嚴重，小便比平日少了一半或甚至整天都沒有小便的話，小朋友可能出現脫水情況，嚴重脫水會導致休克，危及生命。第二，如果大便中有大量血或粘液，有機會是由細菌（例如副溶血性弧菌、沙門氏菌）引起的腸道炎，需要找醫生作詳細檢查。因此，保持良好的個人衛生，經常洗手，尤其在接觸嬰幼兒前、準備食物和進食前及如廁後，就能有效預防腸道炎感染。



3. 眼睛斜視

經常說眼睛是靈魂之窗，小孩為什麼會有斜視？腦部、腦神經、眼睛或眼球肌肉的先天性缺陷或後天的疾病、損傷，都可能引致斜視，但其實這些原因都比較少。兒童斜視最常見都是屈光問題，包括近視、遠視或散光，家長察覺並及早發現，為小孩配上適合的眼鏡矯正視力，避免問題惡化影響孩子日後的視力和成長。家長亦要謹記兒童長時間對着電子屏幕，會令近視加深，甚致增加患上青光眼或視網膜脫落等問題。

4. 食物及營養問題

筆者經常被家長問到是否需要每天給孩子吃點維他命（維生素）、鐵質或是鈣片之類的補充劑，使孩子有足夠的營養並促進成長。一般來說，嬰幼兒從母乳或配方奶粉和固體食物中能吸收足夠的營養，並不需額外服用營養補充劑。嬰兒在六個月以後，只要飲食均衡，每天的餐單都包含五大類基本食物，即是穀物類、蔬菜類、水果類、肉 / 魚 / 蛋 / 豆類和奶類，便足夠他們健康成長。

要孩子健康成長，除了要注意孩子的「生長指標」外，「發展指標」也非常重要。

發展階段的評估指標

所謂發展遲緩，是指孩子在各個發展向度，包括：生理發展、感官知覺、動作、語言、認知學習、人際社會心理、情緒、生活自理等項目，有一種或數種以上是明顯落後於同齡孩子的情況。相信很多家長聽聞「自閉症、發育遲緩、過度活躍」等兒童發展障礙。其實，每個孩子的發展速度都不同，不需與其他朋友的孩子比較，例如見到朋友的仔仔十二個月就識行，於是就非常心急，每天都訓練自己的孩子走路，這樣是不必要的；反而，給孩子多些正面的鼓勵，定時帶小孩到母嬰健康院檢查，讓





醫護團隊作出適時的診斷和轉介，對孩子提供適切的幫助，家長也無須過份憂慮。

至於父母親如何引導孩子有更佳的身心發展呢？以下三大原則作為參考：

1. 跟孩子有充足的相處時間，對孩子有敏感度

建立親子關係，愈早愈好！幼兒在兩歲前，是最需要爸爸媽媽花心思陪伴的時期。爸爸和媽媽不用焦急於了解幼兒的個性與成長，反而要注重有充足的親子時間。生活在香港這個節奏急促的社會，很多時候父母都有很多工作或應酬，沒有太多時間陪伴小朋友，其實幼兒成長頭兩年的身心發展是非常重要的。我非常欣賞有些家長每晚都抽時間陪伴孩子入睡，在床邊講故事給孩子聽。有一位家長告訴我，他晚上跟孩子所講的故事已經說了超過二十次，孩子仍然聽得津津有味，可見其實故事內容是其次，最重要是父母能夠每天抽一點時間跟孩子相處，慢慢地，家長和孩子就會建立起默契。每天願意花時間和孩子溝通的父母，對自己的孩子的敏感度較高，在觀察孩子的一舉一動時，便能夠知道孩子的需要，也能夠及時察覺孩子在生理及心理上的問題。

2. 培養孩子的紀律

同樣道理，訓練小朋友的生活常規也最好從小開始。幼兒約一歲開始，其自由活動的能力和學習能力不斷增強，他需要清楚及貫徹一致的規範以幫助他理解成人對他的要求，從而學到守規矩、合作和自律。例如寶寶習慣邊

玩邊讓大人追着餵食，到了三、四歲時就很難糾正了。我曾經診斷過很多有便秘問題的小朋友，他們大部份都是因為在幼年（大約十八個月）時，家長未有為小孩進行排便訓練 (Toilet training)，以致小孩日後出現嚴重的便秘問題，這些都是因家長沒有把握好對孩子進行適當紀律訓練的機會而導致的情況。正面管教，就是用有建設性和不傷害孩子的方法去幫助他建立良好的行為與生活習慣。

3. 建立溫暖又安全的環境讓孩子健康成長

在孩子年幼時期，最需要的是建立他/她的安全感，你的認同和鼓勵亦能幫助他們肯定自我和建立安全感。孩子需要在穩定及溫暖的環境中成長，他們需要你的關注和鼓勵來建立自信心去探索周遭，學習新事物。中國人的傳統是鮮有稱讚孩子的，認為讚賞會使他們容易驕傲，我相信這個想法已經過時。孩子從父母長輩獲得適當而具體的讚賞，有助他們肯定自我，建立自尊、自信及獨立個性，長大了亦懂得欣賞別人，處事較為正面。

不要以為好的行為是理所當然，卻只留意到不理想的行為。當幼兒明白到原來良好的行為會獲得家長的關注時，那便會增加他多做好行為的動力和機會。有研究指出，夫婦有和諧的關係，對建立孩子穩定健康的成長尤為重要。

正面管教加上載有關懷的親子關係，必定能培養出健康快樂的孩子。雅



你的幼兒安全嗎？

阮明慧
職業治療師



意外是導致幼兒傷亡的主要原因之一。而人們普遍認為最安全的地方——家居，卻暗藏不少危機，亦是最常見發生意外的地點。常見的家居意外包括：跌傷、誤吞異物、燙傷、夾傷、割傷、窒息、遇溺及觸電等。

隨着幼兒成長，幼兒的好奇心日漸增加，他們喜歡以動作及口腔來探索或操控周邊環境。同時他們的活動能力也是每天不斷地發展，學懂轉身、翻身、坐、爬、站、行、跑及跳。但安全「零」意識、不足的平衡力及身體穩定性，都是導致幼兒意外發生的原因。幼兒當然未能明白及判斷什麼是危險，作為照顧者有責任保護幼兒免受傷害，最需要的是加深入了解幼兒的成長過程、有充足的安全意識及提供安全的家居環境。以下是一些細節分享：

1. 從「環境、傢俱及電器」出發

睡房

- 使用合規格的嬰兒床
- 床欄加置防撞墊
- 使用毛毯扣固定棉被位置

浴室

- 加置防滑地墊

廚房及飯廳

- 廚房門口加置安全門欄
- 妥善收藏利器
- 避免使用檯布及玻璃餐具

其他家居環境

- 避免使用窗簾繩，或使用窗簾安全扣固定窗簾繩，或把窗簾繩網扎並掛於高處
- 門縫加置門鉸保護膠，門側端加置 U 形塑膠門阻
- 加置窗花
- 在露台加置圍欄

電器

- 不用的插蘇位可裝上插蘇封套
- 如選購坐地風扇，可選無葉風扇或加置風扇保護網罩

傢俱

- 儘量避免使用摺枱及摺椅。如有必要，摺枱及摺椅應設有合規格的安全鎖
- 抽屜加置安全扣鎖
- 傢俱加置角位防撞墊或安全防撞條

雜物

- 清潔品及化學品應收納在有鎖的櫃內

- 切勿以一般用來盛載食品的容器儲存危險物品（如：藥物及化學品）藥物、保健食品及細小物件需妥善收藏於兒童難以開啟的安全瓶中
- 膠袋應妥善存放或棄置，以免幼兒把膠袋套在頭上而引致窒息

2. 從「日常照顧」出發

- 勿獨留兒童
- 如未能看顧幼兒時，應把幼兒暫時安放在拉上床欄的嬰兒床上、網床中或設有安全圍欄的遊戲區內
- 避免讓幼兒穿着襪子在過滑的地板上行走
- 先測試食品溫度，後餵食
- 餵哺嬰兒時，需正確掃風
- 避免使用微波爐加熱食品，因經微波爐加熱的食品溫度分佈並不均勻，可引致幼兒咀部或咽喉燙傷
- 不宜餵食可引致哽塞的食品，菜餚應切成小塊及小心去除食品的骨
- 當坐高腳椅時，為幼兒妥善地繫上安全帶
- 高溫的食品放置在桌子中央
- 先測試水溫，後沐浴
- 水桶或水盤盛水使用後，即時倒去

3. 從「選購玩具」出發

- 避免細小的玩具
- 確保玩具表面平滑及沒有容易鬆脫的細小部份

總括而言，只要照顧者加深認識幼兒的成長過程，時刻保持警覺及作好預防措施，其實大部份的家居意外是可以避免的。■

「餵」愛堅持

陳秋娟
註冊助產士



常言道：「母乳是嬰兒最天然的食物」。世界衛生組織建議，初生嬰兒從出生後一小時內開始以全母乳餵哺，直至滿六個月大，之後逐漸添加固體食物，並繼續餵哺母乳到兩歲或以上。寶寶首六個月以全母乳餵哺，母乳可以提供寶寶生長發育所需要的各種營養成份，是媽媽為寶寶度身訂造的禮物，更是寶寶第一道的天然疫苗。

雖說母乳餵哺是寶寶最自然的餵養方法，但並不是每位母親都能順利地餵哺母乳，當中有些媽媽更會經歷不同程度的痛苦和掙扎。能否成功餵哺母乳或持久餵哺母乳，準父母在產前知識的預備、信念和共識，以及家人和社區的支援也是非常關鍵的因素。

我是一名助產士，也是「國際母乳認證顧問」，現時在母乳餵養小組工作，每天的職責是協助在產後病房餵哺母乳有困難的母親。作為國際母乳認證顧問，除了照顧產後病房內的母親，還需要在母乳診所接見出院後遇上母乳餵哺困難的母親，盡快協助她們解決哺乳的問題。

產後的日子，是人生的新階段，餵母乳所面對的挑戰是許多新手媽媽首要面對的難題。儘管有些媽媽在產前預備充足，不斷搜集餵哺母乳的資訊，又參加工作坊，閱讀相關的書籍等等；當嬰兒呱呱落地時，要把書本上的餵哺知識與技巧應用在寶寶身上，對新手媽媽來說也會有不知所措的時候。

在產後病房，新手哺乳媽媽常見的問題，大多是哺乳知識不足。例如她們會問：「BB 喊係咪因為我冇奶？」、「我上奶先餵得唔得？」亦有些媽媽會提出：「我想補奶粉」、「我返屋企先餵……」等等各種情況。更有一些媽

媽因為餵哺姿勢及寶寶吸吮位置不正確，導致乳頭皮破血流。這些媽媽大部份因為信心不足及對哺乳知識不足，認為寶寶啼哭是因為吃不飽，因而對自己產生壓力，導致產後未能上奶。此時，作為顧問，最重要是耐心聆聽，體會她們的感受，糾正一些謬誤，輕拍膊頭以示支持，並教導她們正確餵哺姿勢及嬰兒含吮方法，藉此增強她們的信心。母親漸漸明白到自己的狀況、掌握處理方法，定能把困難克服。

母親出院後，遇到疑問或困難時可由病房轉介到母乳診所跟進。我在診所內曾遇到不同的求助如「塞奶」、「乳腺炎」、「乳房腫脹」等這些被轉介的個案。黃女士在產後六星期，和母親一起來母乳診所。她的乳頭上出現小白點，令乳管閉塞，產生硬塊和疼痛，乳汁流不出來。她在家已用盡方法，包括熱敷、用毛巾揉搓及讓寶寶吸吮，也沒法把小白點清除。跟黃女士會診時，我用一根針子在媽媽乳頭上的小白點輕輕一挑，「撲」一聲通了，母乳便源源不絕流出來。她即時感到舒緩多了，大家亦覺得興奮。隨即讓寶寶吸吮，加快硬塊的消失。此後，黃女士便掌握到同類症狀的處理方法，對哺乳的信心也加強了。

張女士在產後三星期患有乳腺炎，右邊乳房紅腫及有硬塊，碰到就痛，乳汁流速很慢，幸好沒有發燒，初次在母乳診所會見她時，雖有丈夫陪伴前來，但仍然哭着要停止餵哺母乳。我的首要職責是讓媽媽明白到乳汁流通是治療乳腺炎的主要方法。相反，如果停止餵哺母乳的話，乳管會繼續阻塞，便有機會讓細菌感染，甚至形成膿瘡。當張女士明白到繼續讓乳汁流通的重要性，待她服了止痛藥後，先按摩乳房，隨後緩緩擠乳疏通。過程中，雖然已服用了止痛藥，但仍感到痛楚。她嘗試忍着痛楚接受治療，那份堅持及忍耐，令我動容。當阻塞情況舒緩後，我便教導她回家後的處理方法，包括冷敷、服止痛藥及卵磷脂、乳房超聲波物理治療、持續擠乳、讓寶寶吸吮。接下來的覆診，丈夫每次都陪伴在側，默默支持。其後乳房硬塊逐漸變小，紅腫漸退，乳腺管回

復暢通，她反問：「依家乳腺管暢通返，我點解要停餵人奶？」為着寶寶的健康，母愛洋溢，令人佩服。

有些哺乳媽媽因發高燒入院，乳房紅腫有硬塊，乳汁沒法流出，被診斷「乳房膿瘡」，病情輕者可用針筒抽走乳房膿水，病情重者則開刀放膿，要每日洗傷口，直至傷口收縮癒合。這些媽媽，不畏辛苦，不怕痛楚，信念堅定，繼續「搵」奶，我問她什麼原因令她如此堅定，她們答道：「丈夫十分支持我餵人奶，大家都希望BB身體好」、「BB肯飲人奶，我唔怕辛苦」。不過，要堅持餵哺並不容易，母親鍾女士因害怕「乳房膿瘡」復發，還要照顧另一名年幼長子等等各樣限制，結果選擇斷奶，放棄母乳餵哺。

近年，政府致力推廣母乳餵哺，醫管局亦推行「愛嬰醫院」運動，令社會大眾更多人認識餵哺母乳的重要性。母親哺乳之路艱難重重，沿途需要丈夫和家人的心理支持、信任及正面鼓勵，亦期望更多僱主、市民能為哺乳母親的路途護航。以上提及的個案，母親能夠持續餵母乳，克服困難，也是全賴有家人的支持，才可「餵」愛堅持。

母親能以全母乳餵哺寶寶是理想事，但若不能也不要自責，媽媽不要給自己太大的壓力，因為每個媽媽也不同，每個嬰兒也不同，母嬰應享受相處過程。希望每一位母親都可以保持良好的心情，享受她們與幼兒的美好時光。雅



陳姑娘正指導產後媽媽攬抱嬰兒及含吮乳房的正確方法。

嬰兒 靈性健康之培育

凌銳輝

聖經的教導

- 詩篇 22:9,10 但祢是叫我出母腹的；我在母懷裏，祢就使我有倚靠的心。我自出母胎就被交在祢手裏；從我母親生我，祢就是我的神。
- 詩篇 71:6 我從出母胎被祢扶持；使我出母腹的是祢。我必常常讚美祢！
- 詩篇 139:13 我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已覆庇我。
- 詩篇 127:3 兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是祂所給的賞賜。
- 箴言 22:6 教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。
- 以弗所書 6:4 你們作父親的，不要激怒兒女，卻要照着主的教訓和勸戒，養育他們。

從以上幾節聖經經文，告訴我們知道，兒女是耶和華上帝賜給人的產業，當兒女仍在母腹中的時候，已經被耶和華上帝所守護着，是祂看顧母腹中的胎兒成長到從母腹出生。

從《箴言》和《以弗所書》那兩節聖經，又讓我們知道：當兒女出生後，作父母的便肩負起上帝託付教養兒女的重任，並作兒女的榜樣，引導他們行當行的道路，保護他們遠離危險，更要按照着耶和華上帝的教訓正面管教他們、勸戒他們。父母在培育嬰兒靈性健康上，擔起重要的角色！

培育靈性的實踐

艾里克森 (Erikson) 的「發展任務學說」是研究孩子成長的其中兩個很重要的基礎理論之一。其中提到 0-2 歲嬰兒的「自我發展任務」，認為他們對周圍的新事物非常敏感，並喜歡抓摸物件，以聽覺、視覺、嗅覺、味覺及觸覺去認知和探索這個世界，而且這時期的心理成熟，是透過家人的愛及訓練，得到「嘗試解決問題」的機會，建立出「自信及信任他人」的基礎，這也是這個年齡最需要建成的人格特質之一，延續以後的個人性格發展。因此要這階段的孩子成長得健康聰明，父母便需要掌握孩子的生理進度，給予充份的發展空間及在旁給予培訓指導，孩子就會快樂及主動地學習的了。

現今社會不斷強調追求成功卓越，不少家長都樂意花時間和金錢在培育孩子的成長，但焦點往往只落在孩子的學術成績上，認為是直接影響他們將來的成就，因而忽略了孩子的全人成長發展，尤其在品德及靈性上的培育最易被忽略。就如坊間流行「贏在起跑線」這種說法。

作為基督徒父母的必須時刻反省，我們會否不自覺地掉進「成功卓越」的迷思，照單全收，甚至當成金科玉律，失去了基督徒本應有的信念和對上帝的信心？同時，究竟甚麼是對孩子最好和最重要的培育，能幫助他們走上真正豐盛而滿足的喜樂人生呢？

聖經強調父母要培育孩子的品格和靈性。這是父母給孩子最美好也是最重要的禮物，好叫他們將來人生的路上遇到甚麼事情，都必定有神的祝福和引導，神所賜的平安。作父母的，我們不單可以透過一些活動，如：在家中舉行家庭崇拜，唱詩歌給孩子聽，與孩子一起閱讀兒童聖經及德育繪本，與孩子數算生命中的恩典和美好，學習感謝。此外，帶幼兒到大自然郊外走走和探

索，讓他們幼小的心靈體會神創造的美與善。更重要的是父母倚靠神，讓嬰兒在一個以基督為主的家庭氣氛中成長。父母是孩子的榜樣，最早期的啟蒙老師，當父母在生活上面對困難時，仍然懂得倚靠耶穌有平和的情緒表達，幼兒也會感受得到，並因此在心靈裏學懂怎樣倚靠神，並且常常有平和安穩的情緒。

中國基督教播道會文字部，為配合嬰兒出生至兩歲這段時期的發展而編寫的嬰兒級課程是一個很好的教材，有系統地讓作父母知道怎樣培育嬰兒的靈性，而更重要的是，它教導了父母可以怎樣建立一個實實在在倚靠耶穌的基督化家庭，讓嬰兒在其中可以得到健康的靈性培育。這課程的介紹中提到：「嬰兒級的學生是嬰兒，課程卻由他們的父母來閱讀……將主日學帶進家庭去，然後，又將這些家庭教導帶回教會。」其中又提到：「嬰兒級的課程有兩個目的 (1) 幫助父母明白嬰兒身心的發展，並且知道怎樣培育嬰兒，讓他們一步一步的認識神 (2) 勉勵父母建立真正的基督化家庭，讓嬰兒從小開始便對神和祂的話有個正確的態度。」

總結

最後，我們要知道每個父母都是人，有限制、軟弱和不完美。所以，父母在肩負起培育嬰兒靈性成長這重任時，對耶和華上帝存着一顆信靠的心，將自己和孩子的成長交託禱告上帝；對孩子存着一顆謙卑的心，時刻開放學習作一個好父母，願與孩子一起成長。當父母能夠這樣做時，不單是言教，更是身教，成為孩子屬靈的榜樣。我們如何領受天父無條件的愛，作父母的在教養上與天父同工同行，以生命影響生命，將上帝的信息和愛傳遞給孩子！^[雅]



嬰幼兒

飲食營養的迷思

陳偉雄
營養治療師



初生嬰兒迅速成長，食物營養對他們尤其重要。嬰兒首六個月的營養全來自母乳或嬰兒配方奶。世界衛生組織及各國兒科學會都一致推薦母乳是二歲以下嬰兒的最佳營養來源。接受母乳餵哺的嬰兒有較佳的抵抗力，患上哮喘或食物敏感之風險較低，智商亦較好。

I. 母乳最好，但接受母乳餵哺的嬰兒體重較輕？

臨床研究顯示吃母乳的嬰兒的體重相對喝嬰兒配方奶的較輕，但這並不代表營養不足。反之，喝配方奶粉的嬰兒容易攝取過量的熱量和蛋白質，增加長大後出現肥胖及患上代謝綜合症的風險。有媽媽會因未能餵哺母乳而選擇嬰兒配方奶，坊間的嬰兒配方奶五花八門，賣點各有不同。但臨床證據顯示，選擇任何合標準的嬰兒配方奶對嬰兒的發育及健康都沒有明顯分別。嬰兒配方奶有1至4號，被指為適合嬰兒在不同階段的營養需求。其實1至4號配方的營養成分相近，1號配方的蛋白質較易消化及吸收，適合嬰兒飲用，而在6個月大後，嬰兒逐漸轉為以固體食物為營養來源。

II. 飲食開始加固，應否戒奶？

嬰兒成長至六個月大時，控制肌肉的能力日漸成熟，同時母乳或嬰兒配方奶難以完全滿足嬰兒的發展需要。因此，按嬰兒的接受能力，可先從單一的糊狀食物開始。隨着嬰兒的口腔協調、咀嚼及吞嚥能力提升，食物的質

感可慢慢轉至碎粒，再至軟稔的食物。幼兒約兩歲時，大概可進食普通質感的固體食物。

在加固飲食的初期，母乳或嬰兒配方奶仍是主要的營養來源，因此並不需要急於戒奶。至嬰幼兒適應了固體食物作為主食時，奶類吸收的份量便可逐漸減少，例如由每日4-6餐逐漸減至2-3餐，以免影響嬰兒對固體食物的食慾。

III. 飲用高營養奶可以解決嬰兒偏食問題？

高營養奶難以徹底解決因偏食問題而出現的營養不足，雖然高營養奶有較多的維他命及礦物質，卻難以補充蔬果獨有的植化質 (phytochemicals) 及抗氧化物質。加上高營養奶熱量和糖份較多，容易導致日後嗜甜及肥胖問題。如出現偏食問題，需耐心調整，否則偏食習慣有機會持續至青少年期。要避免嬰兒偏食，家人要在飲食上立下好榜樣，建立嬰兒有良好的飲食行為。此外，安靜的飲食環境讓幼兒專注進食，家長應為幼兒預備多元化的食物，新食物要耐心嘗試八至十五次，好讓幼兒慢慢接受新食物。

家長當然十分關注，甚至擔憂嬰幼兒的營養健康。其實嬰幼兒在愉快安寧的飲食環境、家人有正確的飲食習慣的正面影響下，貫徹母乳餵哺並配合多元化的健康飲食，便會得到均衡而全面的營養，快高長大！**雅**

幼兒語言發展

顏桐欣
言語治療師



語言是孩子學習和認識四周事物的重要媒介。因此，語言對孩子認知能力、社交能力及情緒發展極為重要。本文將會先介紹幼兒由初生至兩歲的語言理解及表達能力特徵，再跟大家分享鼓勵幼兒說話的要訣。

幼兒語言發展階段

0至1歲：

幼兒會對聲音有反應及注視說話的人或發聲的物件，並且在環境提示下能意會一些日常用的句子（例：聽到「食奶奶」和看到奶瓶，便意會到有奶飲）。在表達能力方面，他們會由一開始用聲音及眼神來表達需求（例如在肚子餓時用哭聲來表達需求）到重複的發聲如「打」或「巴-巴-巴」，再發展至牙牙學語的階段，說一些「太空話」或模仿一些單詞（例：媽媽）。

1歲至歲半：

幼兒開始明白一些簡單的指示（例：坐定定）。當聽到常見物品和人物的名稱（例：鞋子）時，會望向或指着該物件及人物。在表達能力方面，他們懂得指出或發聲以表達要求，更開始說出一些單詞（例：人物名稱：「爸」、「媽」或常見物件名稱：「波」）。

1歲半至2歲：

幼兒能聽從更多簡單指示按照完成動作（例：車媽媽），或指出身體部份等。另外，他們能說出更多單詞（名詞和動詞，並逐漸加入形容詞如「乾淨」、「乖」等），更開始說雙詞（例：「要-波波」）。

與幼兒溝通及訓練其說話的要訣

1. 投其所好

幼兒對感興趣的活動會特別專注和投入。家長要跟隨孩子的興趣，讓他作主導，積極地參加幼兒的活動。遊戲或玩具要配合孩子的年齡、發展階段和興趣，以增加孩子的投入感，從而提升他們的聆聽和說話技巧。例如孩子愛玩車，在他玩車時，跟他說話：「東東推車車」、「坐車車，叻叻」。

2. 多談眼前的事物，增加語言輸入

幼兒主要透過模仿成人的說話以學習語言，家長可盡量多跟孩子談眼前的事物和日常的活動，以增加語言輸入。家長可嘗試平行描述 (Parallel talk) 技巧，在與孩子玩耍時，描述孩子在做的事情。例如當孩子在吃蘋果時說：「食蘋果」。另外，家長可運用自行描述 (Self talk)，與孩子玩耍時描述自己的動作，增加孩子聆聽語言的機會及擴闊孩子的詞彙及句式。運用以上技巧時，家長應減少「指令」和「問題」，注意句子長短，放慢說話速度及強調、重複重點字眼。

3. 孩子說話或發聲後要即時給予恰當的回應

家長需多聆聽孩子，若他們說話或發聲後，要即時回應和讚賞他的發聲或說話。另外，當幼兒說話的意思或句式不完整時，家長可以將幼兒的說話加以修整，並鼓勵幼兒仿說一遍。例如：幼兒跟媽媽說：「包包食」，家長可以先嘗試了解幼兒的意思，然後將句子修整成「食包包」，再請幼兒說一遍。**雅**

智選玩具攻略



嬰幼兒篇

陳翹楚
職業治療師

愛 玩是孩子的天性！

遊玩更是 0-2 歲嬰幼兒的主要「工作」，他們正處於感知運動期，透過感官及動作探索來認識世界、啟發認知、肢體控制、言語及社交情緒等發展。

現今的父母很捨得購買玩具給孩子，但買得多、買得貴，是否代表最好呢？市面上琳瑯滿目的嬰幼兒玩具，哪一種最適合寶寶呢？家長應按照寶寶的發展里程碑，挑選適齡的玩具，提供剛剛好的挑戰，才能激起寶寶持續遊玩的動機，從而不斷自我探索及學習。

0至6個月的寶寶：

多半躺着，以感官來認識世界。五感中以觸覺、聽覺、味覺及嗅覺的發展最早，視力的發展尚未完善，對於鮮艷及強烈對比的顏色、人的臉孔、聲音感到興趣，喜歡用手去觸碰、慢慢學會轉身。



按照發展里程碑，挑選適齡的玩具

玩具功能	玩具建議	親子遊戲
<ul style="list-style-type: none">★ 刺激視聽知覺發展★ 誘發視覺追蹤及探索聲源★ 發展頸部力量★ 誘發轉頭及抬頭動作★ 誘發手部抓握、觸碰不同質感、伸手取物及手眼協調能力	<ul style="list-style-type: none">★ 感知型玩具★ 會動、會發聲、有柔和音樂、色彩繽紛及不同質感的玩具★ 例如：床頭懸掛玩具、手搖鈴、音樂玩具、布玩偶、觸感布書	<ul style="list-style-type: none">★ 促進辨識熟悉的臉孔及人聲★ 增強安全感及穩定情緒。★ 多撫摸、常抱抱★ 傾傾偈、唱唱歌★ 哈哈笑、扮鬼臉

7至12個月的寶寶：

開始發展大小肌肉，以動作來探索或操控周邊的環境。可以坐穩，逐漸可以爬行、站立及走路。開始掌握手指的運用，能左右手交換物件，用種種方式把玩物品，例如搖動、大力敲打、推拉，懂得自行拍掌，喜歡按鈕，喜歡故意扔下物品，讓人拾起。逐漸可以運用拇指及食指檢取細小的物件。喜歡放東西入口，以口腔去探索。

玩具功能	玩具建議	親子遊戲
<ul style="list-style-type: none">★ 促進坐、爬行、站立和走路等動作★ 增加雙手操作，訓練小肌肉	<ul style="list-style-type: none">★ 具聲光效果、能滾動、有回饋反應的玩具★ 例如：音樂旋轉球、不倒翁、發聲爬行墊、移動型聲光車、搖搖馬、觸感布書、多功能遊戲板、發聲按鈕玩具、拍拍聲光鼓、大塊軟積木、不同軟硬度的波波、小盒子	<ul style="list-style-type: none">★ 促進共同專注力的發展★ 增強社交互動及學習跟從簡單的話語指示★ 一起爬、一起走★ 放與拿、俾俾你★ 看看鏡、指指看★ 唱唱歌、拍拍手★ 親一親、抱一抱★ 看看書、聽故事★ 躲貓貓、找找看★ 點蟲蟲、小明小明小小明



愛玩是孩子的天性

1至2歲小朋友：

四肢活動及協調能力增強，開始四處走動和說話，會模仿動作及說話。手指控制更加靈活，開始使用各類工具，如打開瓶蓋、拿筆塗鴉、使用湯匙、倒水、拿杯子喝水。

玩具功能	玩具建議	親子遊戲
<ul style="list-style-type: none">★ 促進爬行、走路和跑步等動作★ 增加四肢協調能力★ 促進手眼協調能力★ 增強認知理解	<ul style="list-style-type: none">★ 大肌肉玩具：手推車、可拉着走的玩具、搖晃木馬、彈彈波、跳跳馬、爬隧道★ 操作玩具：中大型積木、疊圈圈、粗蠟筆、泥膠、玩具錢箱、玩具車、玩具鋼琴、玩具鼓、大串珠★ 認知玩具：簡單顏色、形狀、數字配對玩具、觸感立體學習書★ 角色扮演玩具：洋娃娃、玩具動物、玩具電話、「煮飯仔」	<ul style="list-style-type: none">★ 多陪伴及參與，提升社交互動、協助操控玩具、培養專注力及認知理解★ 多進行戶外活動，激發寶寶「動」的慾望及滿足感覺統合的需求★ 溜滑梯、盪鞦韆、氹氹轉、搖搖板、平衡木、攀爬架★ 假想遊戲，如「煮飯仔」、「傾電話」、「梳頭」★ 拋接軟球、踢球、投籃★ 扮人力車行★ 親子閱讀★ 親子聽和唱兒歌★ 認識身體各部位



親子遊玩

0-2歲是嬰幼兒發展的黃金期，寶寶需要安全的環境和成人悉心的引導，讓他們可以自在地探索及學習。玩具只是一個媒介，親子互動的遊戲更勝任何貴重的玩具。建議父母應盡量避免讓寶寶接觸電子屏幕產品，選對了玩具，用心地陪伴寶寶進行親子遊玩，多與他們互動及同步，以啟發他們全面的健康成長，為他們將來的學習、思考、社交等多方面的發展奠下重要的基礎。雅



色彩繽紛的益智玩具



參考資料：

1. 衛生處家庭健康服務《共享育兒樂小冊子》
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/child/child_happy_parenting.html
2. 王宏哲 (2015)。跟著王宏哲，早期教育 so easy!：0-3歲 Baby 聰明帶的 84 個技巧。台北。親子天下

專訪內科 部門運作



Irene (右) 喜愛踏單車



Irene 愛旅行，還笑說年青時愛與朋友往外闖，邊進修，邊認識世界



今期雅風專訪的人物，是那打素醫院內科部門第二任部門運作經理譚綺君女士 (Irene Tam)。於八零年代中期，Irene 加入廣華醫院護士訓練學校受訓，直至九零年代初踏足護理職場，至今三十多年，曾分別於廣華醫院、明愛醫院、威爾斯親王醫院任職，及至 1996 年開始在大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院工作。多年來，為了提升護理工作專業，除了報讀本地的護理課程，涉獵海外護理有關的課程以外，還曾遠赴澳洲完成其護理學學士學位。Irene 這份與時並進的精神，打造了今天面前這位富有時代感的「現代南丁格爾」。

護理新丁 不怕熬

一邊工作，一邊進修，是每位醫護人員的終身使命。談到初出茅蘆的日子，Irene 為了配合時間來進修英語以備戰大學護理課程，曾在明愛醫院內科度過四至五年漫長的「長夜」工作生活。回首過去，為了目標，她表示那是年青時才有付出這力量的本錢，在日夜顛倒的生活下，付上精神體力的代價，換來週六日的日間休息時間來完成進修，順利考進澳洲護理學學士課程。今天，她的堅毅意志，相信是從那段日子開始磨練出來的。

回歸後的那打素人

從事護理工作十多年後，Irene 於 1997 年加盟那打素大家庭，是新院第一批加入的同事。Irene 表示，當年有幸成為第一梯隊的一份子，大家是來自五湖四海的新同事，管理層為凝聚建立新同工，特意安排許多團隊合作工作坊和活動來增強彼此間的默契。這些都是 Irene 在那

打素初體驗的人本關懷文化。回想當年加入那打素的際遇，Irene 當時從澳洲學成回港一段日子，一邊 part time 工作，一邊進修護理學碩士課程，她當時聽聞那打素醫院快將在大埔落成並投入服務，因此希望到新醫院工作，相信會是職涯上一個難得的嘗試和學習機會。在醫院還未有 VNC(職位招聘)時，在護士朋友的鼓勵下，Irene 採取主動，投信自薦到大埔那打素醫院。最後，獲安排面試並順利獲聘為本院內科護士。她一直在內科從事護理前線工作，至 2018 年，接任成為內科部門運作經理。

深刻有時 哀傷有時 趣味有時

深刻有時

一路從事內科的一點一滴，Irene 憶述當年 SARS(沙士疫症，非典型肺炎)的經歷以及曾一起共同進退的同事，最為深刻。面對突如其來的疫情，不少支援職系同事都受到感染，眼見同事一個一個地倒下來，Irene 心裏的難過實在難以形容。她看到這是本港醫療上一個難過沈痛的經歷，卻是醫療界覺醒關注並提升感染控制的轉捩點。沙士那年，她在病室經理 Ms. Fok(霍心姑娘)的鼓勵下，進修 PRCC(Post-registration Certificate Course)，提升對病房預防及控制感染工作的認識，經此一疫後，更堅定了她的心志去幫助和提升前線支援職系同事在預防感染方面的技巧。

哀傷有時

曾經，Irene 遇上一個家庭，女兒是一名年輕的癌症末期病人，母親一直未能接受女兒患上末期癌症，每次到病房

經理 · 譚綺君女士

嘉儀
雪惠



Irene 是遠足友



廣華護士學生年代，你找到少女時的 Irene 嗎？



旅行拍拍照

探望時總會對醫護人員帶着敵意。一天，女兒的情況突然轉差，母親的情緒失控崩潰，Irene 與同事憂傷地擁着母親，讓她慢慢明白「阿妹要走喇……」頃刻間，母親安靜下來，默然面對女兒的離世。約在大半年後，Irene 一次在酒樓偶遇這位母親，見她狀態平和，精神也回復過來，心裏也得安慰。筆者聽聞至此，瞥見這是白衣天使與家人同擔憂傷的沈重，卻是尊貴的使命。

趣味有時

護理前線工作面對許多生老病死，沈重非常。如何平衡工作壓力，帶動正面的力量去面對工作上各種挑戰，Irene 表示在工作上有數不清的趣事樂事，回想過來都是當時年紀輕及不害羞的性格使然。早在十多年前，一次有一位頗有新聞價值的病人入院，當時病人私隱意識日漸提高。Irene 憑着一份年少「唔識死」的膽量，與上司一起阻止記者進入病房，最後勇退記者，當日的印象記憶猶新。Irene 續稱因着自己不怕羞的個性，雖然不會說客家話，也會嘗試跟長者病人溝通，偶爾弄出不少笑話來。有時面對未能安寢的長者，為安撫對方乖乖休息，她會花些心思去「氹住」長者，實行一招延緩欲望：「係囉，瞓醒覺先至去買餸啦……」，或親切地叫聲「阿媽、阿嬌」，原來她們也都十分受落。其實，病房內的長者需要護理人員用心聆聽，輕鬆回應和多些關注。今天回望，當年趣事，忙中作樂，卻成為今天平衡工作壓力的秘笈。

與新世代同行

訪問間，Irene 回顧由 WM 到 DOM 的晉升機會，她謙虛地自覺護理路都發展順利。聽她分享，其實並非「符碌」，卻是聽到積極堅毅的她在適當的時候作好了準備。她指出當年有同輩的正面影響，大家互相鼓勵，一起進修，可見「慎選友」非常重要，給新世代立下一個積極的榜樣。提到新生代，Irene 指新入職護士在首三年的工作適應是關鍵期，在步伐急促的職場大環境下，Irene 勸勵年青一代要學好壓力管理和人際溝通，護士是對人的工作，也與性命攸關，難免工作壓力大。同事面對挫折時，她曾說：「就嚟到谷底架喇，會反彈架喇，就快見到曙光喇！」憑着這份積極正面的心，在艱辛時期與世代同行。

平衡樂活人生

Irene 個子高佻，喜愛戶外活動如行山、踏單車，也愛攝影。訪談間，她表示因上任初期工作繁忙，要適應新工作的轉變，希望未來漸漸可以重拾個人興趣，多些邀約朋友旅行和踏單車，享受樂活平衡的工作與生活！**雅**



內科護理團隊

建安風「骨」 專訪骨科部門主管 范智豪醫生

傳音客



骨科部門主管范智豪醫生

經過了辛勤的一週，骨科部門主管范智豪醫生 (Jason) 仍慷慨在週五工餘留守簡樸的辦公室內，接受筆者的訪問，實屬《雅風》讀者之福。范醫生坦誠細膩的分享：憑藉專業，委身跨越種種變動和挑戰，領導團隊勵精圖治，開拓安全優質的服務領域，承傳「矜憫為懷」的醫院文化風氣，以骨科專業建設民康，活現出一道可觀的風景線。

早踏「醫」道 「骨」氣晚成

范醫生分享兒時因患腦膜炎併發癲癇症和鼻竇炎，接受兩次手術，經常進出醫院，及至七、八歲才完全康復，對醫院的運作和工作可謂早有見聞。及至高中，母親一句：「多病，做醫生好。」范醫生盤算：從商，需要面對複雜的人際關係；做醫生，只需一條心對待病人，似乎較為簡單。再者，自己對生物解剖科亦甚有興趣，於是，之後憑藉會考佳績，順利成為香港中文大學醫學院的暫取生。猶記畢業前實習於骨科部門，范醫生心儀骨科發展，因為相對於內科治療較快見成效。亦於 1997 年應聘為新界東醫院聯網的骨科醫生，但由於北區醫院病房於 1998 年才正式開啟服務，因而需被調配到明愛醫院和瑪嘉烈醫院工作，因為是短暫性質及當年醫管局的第一批合約醫生，甚至要每月歸屬一組，不但影響專業發展的機會，亦易被標籤為「低參與」和「inferior (較遜色)」。但思維正向的范醫生只視之為廣結朋友、支持網絡的機遇，亦是在這期間認識了本院前骨科高級醫生洪克翰，並跟隨他轉往大埔那打素，開展人工關節置換之路。

早年，外科醫生人手短缺，基本外科或實習出現配對困難，范醫生需要往瑪麗醫院急症科服務半年，個人專科發展因此延遲，他於 2000 年才考取英國皇家外科醫學院院士 (MRCS)，奈何沙士 (SARS) 非典型肺炎一疫後，外科遷離本院，骨科緊急手術需在其他醫院進行，直至 2004 年他才正式獲取骨科專科院士資格 (Orthopedic Fellowship)。除了關節置換外，他有幸在不同領域涉獵醫術，尤其是腳及足踝矯形外科、小兒骨科、步態分析實驗室 (Gait Analysis Laboratory) 等。此外，范醫生亦分享培育醫德的進程，在醫科四年級時，范醫生陪同患癌母親覆診，喜見腫瘤科專家梁承暉醫生親自細心應診，初步見識到良醫的榜樣。在瑪麗醫院急症室部門主管唐醫生，關顧病人及下屬、親力護送，豎立了仁醫和良好領導的楷模。而智障康復服務的到診工作，則正好訓練個人的耐性和全人關顧的態度。2009 年，范醫生擢升為副顧問醫生，2013 至 2018 年間處理部門主管工作，累積行政管理經驗，至今年 6 月起擔任部門主管要職。

時有變動 略有反思

范醫生分享經歷不同階段中的變動和挑戰，總有深刻的衝擊和反思：例如為「沙士」染病同事診治，令自己看透人生，更懂得珍惜當下和學習放下；於 2004 至 2005 年間出現逃亡潮，僅餘兩位副顧問醫生選擇留守本院，而部門主管則由威爾斯醫院醫生兼任，醫院骨科服務，發展前途未明，同事難免因灰心消沈而流失。及至 2008 至 2009 年期間，退潮再現，范醫生坦言也曾為去留思索，因在臨床醫生人手不足的情況下，又要協助兼任行政工作，責任及壓力超乎想像。

及至 2009 年，范醫生擢升為副顧問醫生，他一向處事嚴肅、極為重視病人服務素質和安全性；反思初期，面對職責，難免緊張，又急於滿足服務指標的需索，當發現同事似有偷懶或未能嚴格遵守無菌技術時，難免責罵甚至偶有躁動，因而破壞了一向和諧的伙伴關係。及至某日，支援同事阿青說：「見你（范醫生）越嚟越唔開心，呢度又唔係你間公司，盡力就算，問心無愧就可以啦。」范醫生即時醒覺，認清要懂得放下才可以得到新

思維。因此，勵行重組服務發展和重整工序，例如：增加門診固有編制的包容性，兄弟班互補應付候診病友，並進行更具效益的審視。2011 至 2012 年間，雖然嚴重支援不足，唯有努力重組工序，及更積極學習關節置換手術等臨床手術和全人關顧服務，令同行團隊氣氛更見和諧、志氣更見積極。加強溝通，待人處事坦誠剖白、作多方探討，在安全空間內謀求協作，成就服務流程 (Protocol)、模式 (Model) 和成功認證 (Accreditation)。

2014 年於醫院退修活動中集思廣益，並得到前聯網總監及醫院行政總監支持，至 2015 至 2016 年正式開始本院的「關節置換中心」(Joint Replacement Centre) 服務，並以實證醫學數據表彰成效，得到業界及管理層的認同和支持。至令街坊、同事、親朋戚友、資深教授都慕名而來。展望 2020 至 2021 年可擴大 260 個服務名額，惠及更多服務受眾。

檢視部門服務，要鞏固和多元化發展，例如關節置換中心、關節置換護士診所等項目，范醫生欣慰說：「相信我們（骨科）服務不是太差，而且看到曙光！總算對病人有所交代，人生幾多個十五年呢？在能力範圍內盡力而為，死而無憾！雖然付出比收入多，但過程中，得到最值得珍惜的人與事。」

日理萬機 減壓有方

范醫生是個勤奮的領導，他生活作息規律，每天早睡早起，晚上十時前就寢，晨早五時許起床，之後駕車上班。因此，七時許已開始工作流程：處理行政工作、巡房和手術等。他認為作為上司需要因材施教，亦重視帶



骨科團隊



部門會議



進行骨科手術



范醫生（左三）到訪日本船橋市 (Funabashi) 骨科醫院作交流，與當地骨科團隊一起晚膳

教工作，例如手術技巧培訓、巡房 (Grand Round)、個案研習 (Case Presentation) 等，亦鼓勵同事製作簡報，提升學術氣氛。他亦喜歡到門診親視前線醫生的診症，適時提供指導。他強調「同行」，要為同事建立良好的工作氣氛，凝聚親切團隊精神。

工作以外，范醫生會定期與新、舊同事聚會或運動消閒。失而復得的友誼、坦誠交流、相互支持、齊心合力邁向共同目標，建設團隊精神。亦欣賞每位同事的默默耕耘，包括：醫生、護士、支援同事、物理治療及職業治療等專職團隊。他亦無懼人才流失，願意無私地傳授關節置換專業技術。

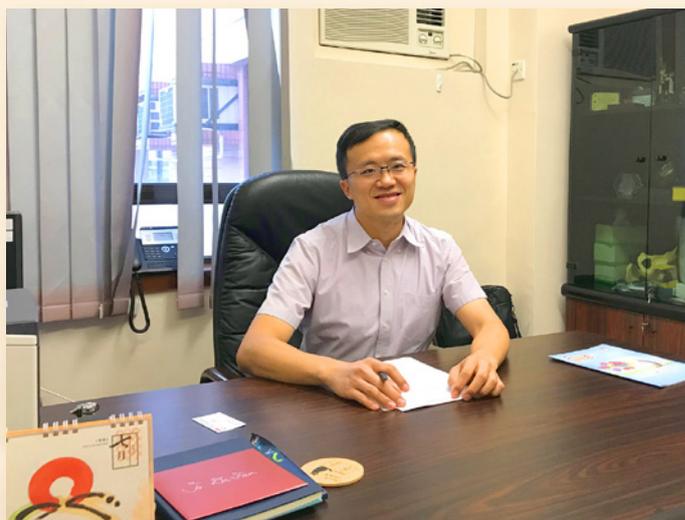
每日應付繁重公務，范醫生表示自幼喜愛閱讀，中學時期已經熟讀《牛津詞典》，而工餘偷閒時會靜聽音樂、看電影、跑步、放狗自娛，作為消閒減壓的妙方。專業上，他追求不斷進步，自我增值，惠及病人。

新進醫護 誠懇勉勵

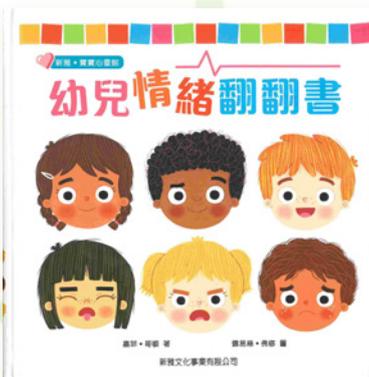
范醫生認為年青醫生能創造新景氣，比上司少顧慮、多想法。新世代互聯網發展神速，資訊通達，後進同業往往較快掌握知識，而面對朋輩間比較的壓力，客觀經濟

收益、事業發展機會與及社會地位認受的考量，人手流失似乎成為週期性的趨勢。但他由衷勉勵：「醫生不論任何時勢或崗位，切記毋忘初心（醫者心），要以醫德關顧病者，並且終身學習、與時俱進，因為醫療知識及技術着實日新月異。」

回味往昔 21 年的醫療工作，范醫生欣慰曾付出努力綢繆、艱苦經營，與時更新。就是以風骨遒勁的情操，范醫生帶領團隊繼續懷抱「科教興骨、創新復康」的願景：竭誠服務，倡健骨康。**雅**



范醫生展現一貫的親切笑容（攝於骨科辦公室）



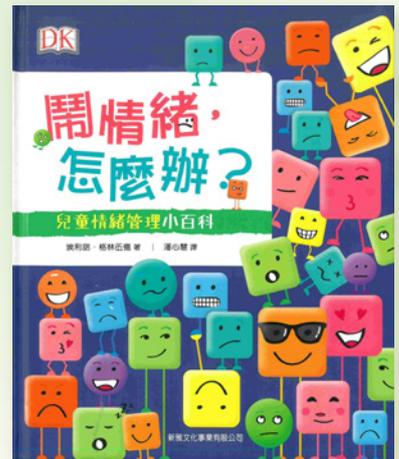
幼兒情緒翻翻書

作者：嘉菲·歌頓(著)；露易絲·佛修(圖)
出版：新雅文化

子雨

鬧情緒，怎麼辦？ 兒童情緒管理小百科

作者：埃利諾·格林伍德(著)；潘心慧(圖)
出版：新雅文化



書籍推介從一個小故事引發，小公主的生日派對場地佈置優美，媽媽特意請來小丑及派對司儀，為的是搏取愛女歡心。隨着音樂奏起，小公主被安排進場與親友打招呼，當她一看到佈置的背幕不是自己喜歡的天藍色，便立刻大發雷霆，加上她所穿的公主裙竟與那不甚相熟的鄰居「撞款」，她頓時覺得自己失去了優越感及獨特性。她把嘉賓送來的禮物大力推向生日大蛋糕，之後便奪門而去。呆着了的媽媽不是皇后，怒火中燒的爸爸不是皇帝，原來這八歲的小女孩多年患上了「公主病」，父母卻毫不察覺。父母盲目的遷就與溺愛，同時煉出百般武藝集一身的育兒方式。容我作一個忠告，培育兒童要小心「贏在起跑線，卻輸在終點前」。再者，當我們不是皇帝與皇后時，請不要待孩子如小公主/小王子，因為大家都承受不了。

情緒管理是現今父母育兒的重中之重。兒童情緒處理的書本坊間不算多，集中小學或幼兒則更鮮有。逛逛書局，我偶然發現了這本中文翻譯書，令我樂上半天。這書名為《幼兒情緒翻翻書》，由嘉菲·哥頓著，露易絲·佛修繪圖。本書透過八位小朋友的生活經驗，讓幼兒翻一翻不同的表情，辨認不同的情緒，並鼓勵他們分

享日常生活中的各種感受。作者相信幼兒若能夠辨認不同的感受是社交和情緒發展的關鍵，並能提升他們的自信心，促進社交能力。有趣的是看書時候能動手翻一翻及選一選哪個情緒，提升他們的閱讀興趣。幼兒可從書籍認知的感受包括：快樂或傷心、不安或平靜、厭惡或滿足、害怕或勇敢、良好或糟糕、尷尬或自豪、生氣或開心。

在此再預告一本書讓家長預習，隨着你的孩子漸長，升上小學，這本好書不可不提，就是《鬧情緒，怎麼辦？兒童情緒管理小百科》，埃利諾·格林伍德著，潘心慧翻譯。它深入淺出地介紹情緒的製造過程，有關丘腦、海馬體、前額葉皮質及下丘腦之搞作，圖文並茂，有趣非常。情緒的重要性，快樂的秘方亦有深入分享。情緒之四大天王（快樂、憤怒、恐懼及悲傷）更為你逐一解構。它善用兒童能明白的處境作情緒引述。例如：到新校上學、父母離異、被欺凌、寵物去世。這書最令我欣賞是它尾段的主線，期望讓孩子明白自己是獨一無二，鼓勵他們學習接納自己及欣賞自己。總括而言，它真是一本「大人」的兒童情緒參考書，「小孩」的自學情緒管理的小百科全書啊！**雅**

Holistic Care Conference

Holistic Care : Practising amidst Turbulence

Officiating Guest

Dr. Tony P. S. KO
Chief Executive, Hospital Authority

Keynote Speaker

Prof. Ting-fan LEUNG
Chairman and Professor, Department of Paediatrics,
The Chinese University of Hong Kong

Morning Session

< Spirituality in Chronic Pain Management – Labyrinth Walking Study >

Dr. Chi-shan LAM Associate Consultant, Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital

< Holistic Care in End of Life at Nursing Home >

Dr. Ka-ho NG Medical Officer, Alice Ho Miu Ling Nethersole Nursing Home

< Spiritual Intervention to Mentally Ill – Horticulture >

Mr. Kwok-hung LUK Advanced Practice Nurse, Shatin Hospital

< Enhancing Strength for Work in Clinical Areas >

Dr. Andrew L. LUK Honorary Professional Consultant, Nethersole Institute of Continuing Holistic Health Education

< Holistic Care for Rehabilitation in the Community >

Nethersole Outreaching Rehabilitation Mission (NORM)

Afternoon Concurrent Holistic Care Workshops

Dance for Holistic Health

Mr. Eric C. M. LAU
Artistic Director, MMDT

Horticulture for Self-cultivation

Ms. Stephanie W. S. WONG
Horticultural Therapist

Humor for Releasing Stress

Dr. Andrew L. LUK
Honorary Professional Consultant, NICHE

Labyrinth Walking

Dr. Chi-shan LAM
Associate Consultant, AHNH

Music for Self-care & Relaxation

Ms. Kitty K. Y. WONG
Music Therapist

|| With quota, first-come-first-served ||

Date : 23 November 2019 (Saturday) , 9:00 am - 4:30 pm

Venue : Lecture Theatre 1, G/F, Yasumoto International Academic Park, The Chinese University of Hong Kong

Language : Cantonese (Supplemented with English)

Target : Healthcare practitioners

Continuing Education Points : CNE 2.5 points

CPD(PT), CPD(OT), CME ---- Pending

Online Registration : <https://forms.gle/eKJpDtkzuyZvod766>

Registration Deadline : 19 October 2019 (Saturday)

Enquiry : ☎ 2689 3875 / 2689 2182 ✉ niche@nethersole.org.hk



Registration Required
Free Admission

Organizers:  Nethersole Institute of Continuing Holistic Health Education
Alice Ho Miu Ling Nethersole Charity Foundation



Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital



The Nethersole School of Nursing, Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

Co-organizers :  Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital



United Christian Hospital

Sponsor:  Alice Ho Miu Ling Nethersole Charity Foundation



病人讚賞檔案撮錄

二〇一九年四月至六月

病人
聯絡部



獲讚賞人員

所屬部門

讚賞內容

C4 的所有
醫護人員

C4 耳鼻喉科/
眼科綜合病房

您們好！在此衷心感謝你們高明的醫術及高尚的醫德，雖然入院短短的一天，但深切感受到你們的愛心及細緻的照顧，讓小朋友在放鬆的情況下完成手術，在此致以真誠的謝意！祝福你們快樂每一天、健康每一日。

吳詠欣醫生及
內視鏡檢驗部
所有醫護人員

內視鏡檢驗部

多謝胃鏡主診醫生吳詠欣醫生，由於她的細心檢查，我想她已經幫我找到多年胃不適的原因，她的講解，令我安心，多謝！另外特別多謝那位負責安慰我和協助醫生的護士，由於她的鼓勵和指引，我在不大辛苦地完成整個程式，非常感激！病房內的所有工作人員，她們的工作態度有禮、和善，感謝你們的幫助，真是很好的工作團隊，希望你們繼續努力，謝謝！！

兒科所有醫護人員

兒科及青少年科

從小朋友初生照黃疸到這個月因氣管問題入住數天，每次留院都得到專業的診治及悉心的照顧，特別感謝前線的護士姐姐及姨姨，即使工作繁忙，亦細心地照顧病房內的小朋友！加油！謝謝你們，祝工作順利。

麥卓恆先生、鍾晞
浚先生、黎彩燕小
姐和盧妙玲小姐

物理治療部

本人經手術後，在接近兩個多月之運動，已恢復行走自如、回復身心、感激不已，上至醫生下至物理治療師，及醫護人員悉心指導，十分感恩，在此多謝麥卓恆、鍾晞浚物理治療師及黎彩燕小姐、盧妙玲小姐。

吳妙鳳院牧

院牧部

感謝吳院牧在病人住院時的探訪，因在談話中你的聲音令他感到十分舒服，令他的心靈上得到安撫，感恩在探訪期間你讓他認識主，深信天父會為他安排，坦然面對剩餘的人生，又在家人及你的見證下，接受陳牧師為他洗禮，決志信主，雖然主接了他回天家，但深信我們有重聚一天。

何秀鳳二級病人
服務助理

眼科

本人是一名年老體弱兼有長期病患的傷殘人士，今日我想表揚服務於大埔那打素醫院的病人助理。六月十四日本人前往眼科門診接受視野檢查。當日何姑娘看見我用助行架蹣跚行近檢測儀器前，她即時為我拉開椅子，方便我坐下，事後，她又協助我站在視野檢查儀器前，見微知著，她是一位關顧病人安全，樂意助人的醫護人員。檢查前，她給我解說事前注意事項；檢查時，發現我出錯，她又暫停操作，提醒我不要連續按鍵，否則會影響檢測的準確性；檢查後，我提出了幾個問題，她都一一解答。我十分滿意何姑娘的表現，她敬業樂業，關懷病人，值得讚賞。

梁德瑜醫生

精神科

感謝你多年來在我感到徬徨、焦慮、困惑的時候，多謝你用心聆聽，多謝你對我噓寒問暖、無微不至的關懷，讓我心靈上得到釋放，知道你將會調到其他地方工作，實有不捨，祝你工作順利、生活愉快。

羅詠賢小姐

醫務社會工作部

您好！衷心感謝這些年來您一直都關懷我媽媽的情況！現在她已離世了，而您仍然給予關懷及慰問本人！本人再次多謝您及非常欣賞您的專業精神及盡責的態度，希望保持聯絡！Thanks! 敬祝身體健康！

*編者按：為忠於病者的真情表白，本刊除修改錯字外，將原文照錄。

孩子在幼兒期間，蘊藏着無限的可能性，需要父母加以發掘和引導。
(佚名)



婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。(聖經·以賽亞書)



教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。
(聖經·箴言)



教育始於母親膝下，孩童耳聽一言一語，均影響其性格的形成。(教育家巴盧)



(特別鳴謝董慧貞女士提供照片)

雅麗氏何妙齡那打素醫院 陳袁麗珍紀念樓

位於大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院 K 座大廈之「陳袁麗珍紀念樓」，為合資格的醫院和雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會員提供租住單位。大廈採用家居式設計，間隔由 650 餘呎 2 房 2 廳至 1,000 餘呎 3 房 2 廳，並設置基本裝修和設備。有興趣租住單位的同事，請參閱本會於那打素醫院 A 座 2 樓走廊之告示板或聯絡：

本會總辦事處 劉小姐 (2689 3814)

