



【本矜憫之懷 · 促全人健康】

# 雅風

106期 | 2023年第四季

全人健康 與 全人關顧 在醫院



Optimistic

樂觀

雅風

106期 | 2023年 第四季

編者話	樂觀	2
專題文章	淺談樂觀	3
	尋找快樂的小確幸： 停一停·賞一賞	4
	樂活·職得一 服務 AHNH 仁的分享	5
心靈向度	員工心靈鬆一 Zone 講座撮錄： 如何在壓力下關懷自己	8
	五個幸福的元素及提升正向 情緒小提示	9
	樂觀——以寧靜、勇氣和智慧 過好每一天	10
人物介紹	那打素新面孔·幸會三位新院牧	11
人物專訪	雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 新任董事局主席——莫裕生先生	12
特稿	李福慶夫人憑着愛 推動一甲子的善工美事	14
關懷故事	那人、那事、那心情· 記錄關懷與感恩	18
電影推介	快樂戲中尋：從欣賞電影中培養 樂觀積極的人生態度	19
機構動向	雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 周年晚宴 2023	20
學院動向	香港中文大學那打素護理學院 2023 年度薪火相傳典禮 2023/2024 全人關顧活動—— 餐巾拼貼藝術工作坊	22
你講我聽	病人讚賞檔案撮錄 (二〇二三年第七月至九月)	23
心靈格言	心靈格言	24

編輯委員會

**顧問**  
 洗桂泉醫生 (AHNH&TPH 醫院行政總監)  
 楊桂蓮女士 (AHNH&TPH 護理總經理)  
 羅玉琼女士 (AHNH&TPH 行政事務總經理)  
 唐志德醫生 (AHNH 兒童及青少年科顧問醫生)  
 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 [臨床牧關教育專業諮詢] 主席; [牧關事工督導 | 院牧事工聯絡 | 外展復康督導 | 人力資源] 委員)

**主編**  
 馮家柏醫生 (拉撒路會創辦人)  
 李錦洪先生 (時代論壇創辦人)  
 岑素圓女士 (UCH 前任護理總經理)

**執行編輯**  
 李鳳琴女士 (NICHE 學院主任)  
 周雪蕙女士 (NICHE)  
 程家俊先生 (AHNH 骨科)  
 方小蘭女士 (AHNH 外科)  
 羅麗珍女士 (AHNH 內科)  
 凌建華先生 (AHNH 內科)  
 文佩儀院牧 (AHNH 院牧部)  
 董小明先生 (AHNH 精神科)  
 陳麗華女士 (AHNH 醫務社會工作部)  
 陳潔開女士 (AHNH 前任內科部門運作經理)  
 包穎詠女士 (那打素外展復康事工)  
 葉婉茵女士 (慈善基金會總辦事處)

**當然委員**  
 鄭小萍女士 (NICHE)  
 劉嘉儀女士 (NICHE)  
 溫麗貞女士 (NICHE)  
 黃慧純女士 (NICHE)  
 劉芷詠女士 (NICHE)  
 方巧儀女士 (NICHE)

**列席同工**  
 那打素全人健康持續進修學院  
 The Netherlands 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 2182 / 2689 3875  
 傳真: 2667 4439  
 電郵: niche@nethersole.org.hk

**出版單位**  
 Open the Close  
 版權所有, 須經本院同意方可轉載或翻印

**設計/印刷**  
 英文簡稱  
 AHNH&TPH: 雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院  
 UCH: 基督教聯合醫院  
 NICHE: 那打素全人健康持續進修學院

非賣品



樂觀

李鳳琴

雅風今期主題為「樂觀」。有人問：樂觀是一種先天性格？還是一種可以透過學習而得的思維模式？有專家指一個人樂觀與否，有先天的部份，也有後天的因素。可喜的是，研究樂觀情緒的心理學家沙利文指出：樂觀思維是可以後天培養和學習的。樂觀，意指對事物發展抱持希望及期待美好事情將會發生，雖然目前環境並不理想，卻仍持有正面積極的心態尋找可能的機遇和出路，懷着動力與理想繼續前行。至於，眼前的是困難或是機遇，乃在於我們以什麼心態看待，諺語「悲觀主義者在每個機會裏看到困難。樂觀主義者在每個困難裏看到機會。」轉個角度，在困難中會看到新的機會與可能。

今期的專題文章有文章一「淺談樂觀」深入淺出地談樂觀、悲觀與習得樂觀的訣竅。文章二「尋找快樂的小確幸：停一停·賞一賞」與讀者同分享醫院同事最近拍下的美事美景美物，散播樂觀積極好心情。文章三「樂活·職得一服務 AHNH 仁的分享」有傳音客訪問來自抽血隊、外判支援服務團隊及營養部的三位同事，分享在其職志上活出樂觀，實踐使命。誠然，生活猶如正負角力場，我們要不時為心靈打打氣，尋找得力資源，有見及此，今期的心靈向度增至三篇，有「員工心靈鬆一 zone 講座撮錄：如何在壓力下關懷自己」由本院高級臨床心理學家劉澤俊博士為大家分享以「五感」實踐壓力管理，親親自己減減壓。提升正向情緒，扭轉負面思緒，有美洛迪撰文「五個幸福的元素及提升正向情緒小提示」。當面對限制和無力感充斥時，感恩有本院院牧部主任院牧林靜茹牧師撰文「樂觀——以寧靜、勇氣和智慧過好每天」，透過寧靜禱文帶來安慰和寧靜中的力量。

今期的人物專輯兩篇，首先介紹大埔那打素醫院院牧部三位新院牧與讀者打個招呼，另有人物專訪雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會新任董事局主席莫裕生先生分享在本會服務點滴與就任展望和心聲。關懷故事由顧問唐志德醫生道出病友家人對醫護的點點情懷與感恩。今期一口氣為讀者推介電影三齣，從欣賞電影中培養樂觀積極的人生態度。踏入第四季，本會動向記錄自疫情後今年復辦的員工周年晚宴，大家聚首一堂，彼此分享。學院動向有關香港中文大學那打素護理學院薪火相傳典禮及 2023/2024 年度全人關顧活動之藝術工作坊。內容多元化，讀者不容錯過。

特稿：本會名譽董事李福慶夫人 (李余愛喜女士) 於本年十月下旬安息主懷，李夫人憑着愛，推動一甲子的善工美事，過去一直委身參與、支持並關心基金會的服務發展。我們永遠懷念李夫人那親切的笑容並以身作則的美好典範，在那打素大家庭將祝福延續下去。雅

淺談

# 樂觀

Optimistic

李鳳琴

**樂觀**是一種向陽的人生態度。在生活中，樂觀者對人、事、物的發展皆充滿信心，相信他們心裏冀盼的情境會出現，不幸不會發生。樂觀者的精神愉快，心境積極向上。在旁者也會受感染，感覺有盼望，情緒因而輕鬆愉快，有動力積極生活或工作。

有研究顯示，樂觀心境會增強人的免疫系統，樂觀者對比悲觀者接受外科手術後的身體康復得更快、更好，並且能更早出院。在心理精神健康方面，樂觀者在承受壓力方面更有能耐，更快從挫折中重新站起來。在學業及工作方面，樂觀者對比悲觀者更多使用解決困難的方式 (problem-solving methods) 處理挑戰，加上樂觀者有較高的抗逆力，令他們在學業或工作上有更卓越的表現。

團隊方面，領導者若抱持樂觀的態度，將能夠在多方面帶來好處，包括：令隊員更有理想，更積極勤奮，有更高的目標，隊員之間的關係更良好，團隊更齊心，更有團隊士氣，領導者及隊員都更能夠從工作中獲得滿足感。

那麼，究竟樂觀是與生俱來的一種個性特質 (trait)，還是從後天學習得來的呢？有學者指出，樂觀是一種天生的個性，是一種持久、廣泛的表現；相對地，悲觀者對各種人、事、物的發展時常會感到負面。若這是事實的全部，對於悲觀者就太可悲了，慶幸樂觀的個性不單只是先天的，也可以後天培養得來。樂觀其中會包含信任自己的能力和行動，透過長輩適當的引導、支援和正面的鼓勵來增加成功感和經歷，能提升人的樂觀傾向。樂觀也關乎在成長過程中先天的個性與周圍人、事、物的互動，除本身個性外，在家庭和學校的經歷、社會文化等都是相關因素，例如外向的性格、冒險能得到父母的支持，會令人更勇敢地探索未來，幫助培養出樂觀的個性。

在思想模式上的覺醒和改變也能使人「習得樂觀」。學者 Martin Seligman 的研究發現，悲觀者的思想模式有三方面的特點：(1) 把失敗完全歸咎自己 (Personalization)，卻將成功的功勞歸給自己以外的因素。(2) 看失敗是永久性的 (Permanence)，而成功是短暫性、恰巧發生的事。(3) 將單次失敗的經歷概括成自己在多方面整體性的失敗 (Pervasiveness)，卻將成功的經歷歸納局限為單一性成功的事件。這 3Ps 的悲觀者的思想模式稱為「習得無助」(Learned Helplessness)。反之，要「習得樂觀」(Learned Optimism) 就需要在失敗中全面地尋找個人及個人以外的原因，認識每次失敗的個別性，並在可改善的原因上為預防類似的失敗而訂定目標，朝目標作出努力改進。操練感恩，時常思想自己所擁有的，例如能力、機會、資源等，也有助「習得樂觀」。總之，學習審視自己的思想模式，能幫助我們追求合理的樂觀人生態度。<sup>[雅]</sup>

## 參考目錄

1. Bailis, D. S., & Chipperfield, J. G. (2012). Hope and Optimism. [https://www.researchgate.net/publication/323816193\\_Hope\\_and\\_optimism](https://www.researchgate.net/publication/323816193_Hope_and_optimism).
2. Malik, A. (2013). Efficacy, hope, optimism and resilience at workplace – positive organizational behavior. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(10), 1-4.
3. Rickman, C. (2019). *The little book of resilience*. London: Gaia Books.
4. Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. U.S.: Amazon.
5. Safford, B., & Manning, C. A. (2012). Characteristics of effective practice teams. *Family Practice Management*, May/June, <http://www.aafp.org/fpm/2012/0500/p.26.html>
6. 百度百科〈樂觀〉<https://baike.baidu.com/item/%E6%A8%82%E8%A7%80/3539>

# 尋找快樂的小確幸

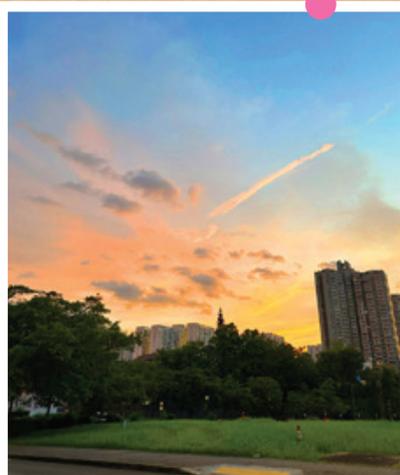
## 停一停 · 賞一賞

NICHE

回顧過去，你可能會因為對某些事耿耿於懷而衍生出鬱結的感覺。展望將來，你又或會對未發生的事感到焦慮。避免為自己帶來不必要的負面情緒，最好就是活在當下。本文收集了由那打素醫院同事拍下的美事美景，在工作間可以隨時隨地體會樂觀好心情。



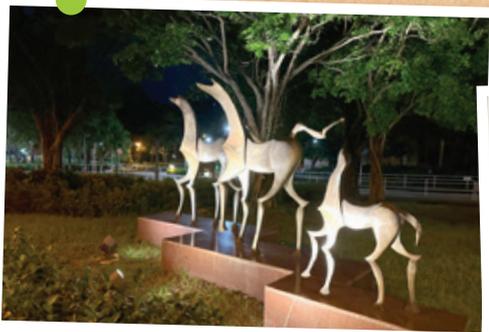
仰望 · 祝福  
(照片提供：Robby Lai)



縱使拖着疲乏的身軀下班，別忘記抬頭望一望，欣賞這一瞬即逝的大自然美景  
(照片提供：奇妙)



工作太久，要叉電抖抖，見住一班笑面好友，即時感到獲得加油  
(照片提供：Ho Yan)



漆黑並不可怕，也不孤單，因有你相伴同行，曙光就在眼前  
(照片提供：WE SEE)



改變心情，面帶笑容，為刻板的工作增添色彩  
(照片提供：Ho Yan)



就是你，風雨不改，屹立此處，給我打氣 😊  
(照片提供：望天)

### 小確幸結語

A picture is worth a thousand words! 一圖勝千言，拍出樂觀好心境。難得同事們都能找到駐足的時機，學習把握、珍惜和欣賞此時此刻的人、事和景物，心情就這樣轉換過來，樂觀也在不知不覺間培養起來，成為自己繼續向前的力量。如果你也是每天都在為工作或生活埋頭苦幹，不妨試試發掘一下身邊能帶給自己愉悅感覺的人、事或景物；然後拍下來，存入自己的心靈銀行，待有需要時提取來用。雅

# 樂活·職得

## — 服務 AHNH 仨的分享



傳音客

行走江湖，俠客相伴，有幸遇上敬業樂業和令人欣羨的同事。今期筆者走訪三位本院和醫院外判服務機構的資深同事，他們仨都見證着那打素醫院的服務質量高速發展，與讀者簡單分享他們在工作上的感想、心得、鼓舞經驗和生活閒趣，點滴情真。



新蘭精神抖擻推着抽血車開始一天的工作



新蘭閒時喜愛行山遠足

時，新蘭會待他們如同小孩般，給予細心呵護和解釋，讓他們明白抽血對於診斷治療大有幫助。

工作時，新蘭選擇以身教鼓勵同事耐心適應，以客觀論事。環顧職場人事流失，新蘭認為平常不過。尊重各人有不同的選擇，她會聆聽同事的心聲，讓其抒發感受。並且她謙虛地分享：「你睇我咁蠢都做咗咁耐，各人都有可取之處。」她喜歡於工餘時做帶氧運動，如：跑步、健康舞、遠足行山，親近和欣賞大自然的美好。因此，她感恩當下身體壯健、心境年青，熱誠未改，工作生活都感覺良好。

### 一) 專科門診一級健康服務助理 陳新蘭

新蘭早在 2006 年便開始加入本院專科門診部，負責為病人抽血、設定留置靜脈導管 (set up Heparin Block 俗稱：「打豆」) 和心電圖檢查。年青時，她能夠挑戰高難度「打豆」便很有成功感。面對工作量和要求與日俱增，她仍然熱愛投身於前線工作，而且欣慰團隊間互相幫忙和信任。她抱持平常心、盡力而為，諸如在極端繁忙的夜班，當眾多病房都對抽血急切需要時，新蘭會溫柔回答：「好，我盡力啦！」並向接更同事妥善匯報進度和耐心交代。當忙到不可開交時，新蘭認為「總要定，唔好亂」，堅持把事情逐一完成。她坦言熱愛臨床護理，深切體會病人的痛苦和焦慮。遇到害怕和抗拒抽血的病人

### 二) 醫院外判服務機構助理監督 琪琪

琪琪分享自己加入醫院管理局外判服務機構便開始投入病人服務工作，在本院工作七年多，期間幾經轉換外判商，但她仍緊守崗位。作為助理監督，日常負責文書管理和編排運輸組的分工。她最重視促進效率並坦言：「親力親為，遵守感染控制，例如帶好 N95 口罩，可以做個好榜樣。我做事喜歡快快趣，見到地下濕咗都會走去拖地。」因此，筆者亦不時見到她協助前線工友推床。她憶述新冠病毒病 (COVID-19) 疫情高峰期間，人手緊張，更試過加



琪琪積極支援前線工作的大內推手



每日運籌帷幄，琪琪打點出院病友  
非緊急救護車控制站



琪琪於院內留倩影，  
靜享陽光清風

班到深夜，猶幸大家都工作迅速和善於應變。

雖然人手流失是職場常態，但她認為做好新入職同事的帶教工作或新技巧培訓十分重要，例如「自動指令分配系統」(Automated Dispatching System, ADS)，多練習培訓內容和夥拍熟人以便同事適應新的崗位或工作技能，更加事半功倍；如同事未能應付，則可調配到其他崗位駐場 (Lock In)；如面對急躁的服務或合作對象，琪琪視作為情緒智商 (Emotional Quotient, EQ) 訓練，並笑言：「平常心，在能力範圍盡量做好。反正大家相逢一瞬間，不用執着。」琪琪直言工作談不上甚麼具體的大滿足，純粹覺得「做到就做便覺舒坦，幫到病人就有意義」。當她在病房遇上護士或病室助理友善主動地協助：「琪琪，幫妳推過走廊通道。」她內心便煞是感動。簡單是福，工餘看看戲劇、動畫或聽聽歌，琪琪便自在愉悅。

### 三) 註冊營養師 陳偉雄 (Alfred)

Alfred 在生物化學系本科畢業後，曾經參與新界東醫院聯網 (NTEC) 內分泌科的科研團隊工作。基於本身喜愛美食和烹飪，實在不忍病人為了防控病情而遵從少甜減油，以致活得乏味。他認為生活中的理性與感性需要取得平衡，因此決志進修營養治療專業，希望發揮所長，適切地幫助病人。註冊後服務 NTEC 至今已屆七年，Alfred 表示轉介個案與日俱增，不但病例越見複雜，而且講求服務效率的提升。就筆者所見所聞，Alfred 依樣敬業樂業，熱心投入工作。他坦言：「進食唔係只為食得健康，入口需要係一種享受，否則會好 Dry (枯燥)。」他認為戒口只是因應個人健康情況，按營養成份和烹調形式的不同，在維護健康同時，重點是關顧病人於急性或復康的需要與期望。當中與各持分者的溝通不可或缺，包括：服務對象、家人、照顧者、膳食部、CPU (Central Producing Unit 中央膳食提供部門)、醫生、護士等。

談及工作所得，Alfred 最感欣慰是部門各同事的團隊精神和個人職志熱誠未改。他坦言：「相對於抗生素的治病

效率，飲食治療也許不是快速見效。相對於醫護大軍，營養治療團隊似乎勢單力薄，但點滴付出，同樣能滿足病友的身心健康需求。」憑藉專職的科學知識揉合藝術創意，Alfred 令病友再次品嚐健康美食。猶記 8 月 19 日醒腦會 (AHNH 中風病友自助小組) 的「有營風味活動」，他親自示範製作抹茶燕麥糠威風蛋糕和蒸軟米紙卷，令參與的病人、家人和義工都大享口福和長知識。訪談間，Alfred 分享案例：14 歲厭食症少女，進食對她而言曾經是莫大的痛苦和折磨。患上厭食症危害身體健康之餘，亦嚴重影響其學業、家庭關係、人際溝通和自我形象。經過數以年計的悉心營養輔導，少女最終重拾食慾之餘，更加愛上煮食。Alfred 坦言：「當收到她親自烘焙的糕點，我覺得滿足和感動，畢竟處理厭食症是極具挑戰，幫到幾多就幾多。」Alfred 的工餘生活樂趣多元，烹飪、健身、跑步、越野賽，動靜皆宜。

綜合三位均在職場過渡七年之癢的同事，對於每天的工作和人事變遷已有相當的經歷。喜見他們都忠於職分、守住初心，以平常心看待飛速發展的服務需求和人事去留，並盡力而為。他們都不求大滿足和豐功偉績，只求默默耕耘、點滴付出，真誠地關懷服務對象。他們熱愛本業，雖知局限卻不劃地自限，欣賞團隊的互助，感恩沿途的善緣。在職場上活出樂觀與悠然自得，工餘閒趣，也享受樂活自在的人生。



積極投入運動，快樂又健康  
圖為 Alfred 參與 2018 年為食跑



醒腦會有營風味活動，Alfred  
與部門經理 Phyllis Yau 大顯  
廚藝融匯專業知識



難忘一位患上厭食症病友於康復  
後自製比高包送贈來表謝意。



## 《樂活·職得》訪後隨想

訪後隨想，筆者歷遍護理生涯千百度，感悟無論工作有多勞累，總有煥發「身、心、社、靈」的瞬間和空間。仰望長空，刻下凡塵實在微不足道。人生五味雜陳、世態幻化繽紛，只要能常存感恩，正面看待和取捨，業內情趣俯拾

皆是。諸如在持久抗疫或掙扎「求床」的瞬間，筆者喜歡偷閒享受烹飪、寫詩、設計、填詞、攝影的樂趣，適時與摯愛親朋、團隊伙伴、各界盟友分享天馬行空的思緒與情懷，彼此互動互勉。職場有真意，美景在目前。放開、放下，幸福滿懷就是在生活和職場拾得樂趣。



咖喱洋蔥煙三文魚鮮菇三色椒太陽蛋烏冬

抗疫清零千日夢  
無奈反覆煙雨濛  
烏雲蔽日似寒冬  
姑娘忙亂嘆匆匆



蕃茄娃娃菜鴨胸上海幼麵



天使的祈禱：笑口常開、老少平安

未見硝煙路茫茫  
披星戴月護民康  
紫氣東來瑤池望  
寄語三文匯真光

註：「三文」——文心、文思、文膽



黑松露紫洋蔥香蒜煙三文雙菇意粉

內科病房 D6, E6, F6  
Medical Wards



F6門外的新冠畫廊，為病房平添藝術氣息

### 聲聲漫·部門夜更督導心聲

尋尋覓覓，戰戰兢兢，  
淒淒慘慘戚戚。  
最怕無床時候，  
最難喘息！  
三時兩刻傳呼，  
怎敵他入院瘋急？  
錯過也，最擔心，  
未能及時收得。  
環顧病人逼爆，  
難篩選，如今有誰堪擇？  
守着家門，獨自怎生得克。  
屋漏兼逢夜雨，  
最勞心，點點滴滴。  
盼黎明，  
又過一更好安息。

### 定風波·護理平生

莫畏杏林烽火興，  
前路崎嶇且隨行。  
今仗忙兮終去也，  
何恃？  
一片丹心獻平生。  
夢幻變法真精警，  
微妙！  
肝膽相照卻通明。  
前瞻未來掛冠處，  
作罷！  
笑迎風雨笑迎晴。雅

註：部門夜更督導 Department Night Supervisor，負責夜更各內科病房事務督導及入院病位統籌。



# 員工心靈鬆一 Zone 講座撮錄

## 如何在壓力下關懷自己



主講：劉澤俊  
整理：美洛迪

**這**數年來香港經歷社會環境的轉變和服務使用者對醫療需求日益提升，醫療人員承受不少壓力。當社會各行各業也面對人手不足時，醫療界的情況亦然。加上前線工作量大、病人與家屬的訴求日增，面對種種張力和壓力，容易導致身心俱疲。

本院院牧部與 NICHE 合辦的員工心靈鬆一 zone 於每月第二週星期四的黃昏舉行，特設專題式聚會供本院同事參與。本文撮錄九月份的員工心靈鬆一 zone 講座「如何在壓力下關懷自己的身心靈健康」，由本院高級臨床心理學家劉澤俊博士主講。要正面而樂觀地面對多種壓力，劉博士分享必須做到兩點，首先認識自己的難處，然後學習善待自己。最重要是不作比較，活出真我。

### 第 1 點：認識自己的難處

當我們面對沉重的壓力，如在工作上要不斷地應對許多的要求，甚至被怪責，又或面對家人移民，自己變成唯一的照顧者。日積月累，人會覺得繃緊、胸口鬱悶，脾氣越來越暴躁，身體各方面都可能出現問題，如頭痛、胃痛、飲食和睡眠問題。這些生理或情緒問題徵狀都是在不知不覺中慢慢出現。由不自覺到自覺，可能已經歷了很長時間，以致身心俱疲、心力交瘁，嚴重的話可能產生精神問題，甚至傷害自己或別人。因此，我們要及早認識自己的難處，感受了解自己的情緒和身體反應，避免被情緒及壓力無止境地主導。

認識和及早明白自己的難處，有助將來在工作、婚姻、子女或其他方面突然出現問題時，懂得善待和照顧好自己，用安定平靜的心態去面對難關與挑戰。不會陷入責怪或抱怨自己沒有別人般堅強，這才不致造成惡性循環。用冷靜、仁慈、愛護的方式去面對難處，繼而學懂善待自己。

### 第 2 點：善待自己

學習善待自己可從五感——眼、耳、口、鼻和接觸開始。這個五感練習，無論我們身在何處，都可以進行。

**眼** | 當我們的世界充滿困難和挑戰，身邊仍有很多人抱怨我們做得不夠好，親友埋怨我們照顧未夠貼心，當他們不斷提出要求時。我們不妨稍稍停一下，用眼睛「看看自己所付出及擁有的」，專注自己擁有的東西，如健康、家人、朋友、事奉，甚至是可以呼吸的機會等。數算我們的恩典，不要只聚焦在自己的缺失，也學習不要讓外在環境或別人來定義我們的價值。

**耳** | 很多時，我們對於身邊人的讚美和支持總是不以

為然，覺得是客套話。我們得用心聽聽別人對我們的鼓勵，從他人的美言中嘗試欣賞自己。同時也可向身邊人說些鼓勵的說話，如「你都幾好呀！」讓別人感受你的善意，互相傳遞正向樂觀態度和信息。我們更要聽聽上帝的話語、聖靈的感動，在這紛擾的世界，飽受批評的時刻，有一把來自上帝的聲音告訴我們：「我哋都幾好呀！」。人無完美，我們不需要追求最好，因只有上帝是最好，只要我們可以做到「幾好」就已不錯了。因此，一個正向的人生，其實並非事事追求完美。過於力臻完美，反會給自己太大壓力，難以樂觀。

**口** | 面對壓力和挑戰時，對自己或身邊人說一些造就、建立、安慰、勸勉和鼓勵的話語。這樣，嘗試以正向樂觀的信念建立人生，我們便不會被恐懼主導。例如我們被病人/家屬不友善對待時，情緒會大受影響。如我們能在面對攻擊時，接納所感受的情緒，並向自己或同事講一些鼓勵的說話，我們就更有勇氣力量去面對恐懼，仍然可以堅守使命並繼續服務有需要的人。

另一方面，除了能說出善言外，亦可在遭遇困難和挑戰時，選擇吃一些讓自己的心情變好或是有均衡營養的美食。「化悲憤為食量」有時未免不是一個短暫舒壓的方法。經常提醒自己既要努力工作，亦要盡情享受，讓自己吃得好，睡得好。

**鼻** | 當心情鬱悶時，不妨出外走走，聞一聞外面的氣息，呼吸上帝早已為我們預備的香氣，大自然的清新空氣，又或天然而淡淡的香薰，也能稍稍讓我們精神為之一振，紓緩情緒，放鬆身心。

**接觸** | 將一隻手放在心口，另一隻手側放在腹部，然後做一些慢呼吸練習，將悶氣呼出，同時透過呼吸經雙手將溫暖傳遞到我們的心和腹，領受上帝力量。正如聖經所說：「得力在乎平靜安穩，得救在乎歸回安息。」

### 不作比較 活出真我

劉博士補充，減輕壓力其中一個有效的方法是避免與他人比較，因比較是人生痛苦的來源。我們用以比較的事情和資訊，通常未必真實客觀，即使真實，也未必對我們有益。俗語有云：「你睇我好，我睇你好。」我們羨慕的人，其實未必如表面所見的好，而且跟比我們好的人比較會使我們自卑，跟比我們差的人比較又會使我們自大。無論我們如何與別人比較，都無法成為別人，因為我們都是獨一無二的，所以要好好做自己，找回獨一無二的自己，活出自我價值，貢獻自己的人生，完成上帝要我們完成的使命。別人有多好，如我們能輕鬆自若地說一句「與我何干？/ 關我咩事？」相信人生的壓力和痛苦也會減了不少。在複雜多變的世代中，信靠上帝，接納自己，善待別人，能幫助我們活出更平衡健康的人生。**雅**

## 五個幸福元素提升正向情緒小提示

美洛迪



在日常生活中建立正向心理對於提升正向情緒有幫助，以下是五個幸福元素和一些小提示：

正向心理學是指如何活得有意義，怎樣善用長處，建立健康情緒等正面和有意義的課題。**正向心理學提出的 PERMA 模型 (Seligman, 2011)，包括五個幸福元素：**

- 1. 正向情緒 (Positive Emotion)：**通過營造正向情緒，如愉悅、興奮和滿足等，以減輕負面情緒，增強情緒穩定性。我們可在生活中，找出小確幸以及值得開心的事情。
- 2. 全情投入 (Engagement)：**做自己感興趣的事情，在活動

中全神貫注，完全投入，達致忘我，以增加幸福心流。

- 3. 正向關係 (Positive Relationship)：**建立良好的人際關係，獲得支持、關心和被接納。
- 4. 意義價值 (Meaning)：**對自己所做的事感到有意義和有價值，找到人生目標和歸屬感，自我實踐和成就感。我們可以通過追求自己的夢想，參與社會公益活動等，來體驗意義的重要性。
- 5. 成就感 (Accomplishment)：**人們通過自己的努力達成目標所獲得的成就感。這種感覺除可增強自尊心和自信心，更可以增加達成目標的動力。在生活中，我們可以為自己設定一些小目標，比如學習一門新技能、完成一個項目等，來讓自己體驗到成就感。

**提升正面情緒的小提示，大家不妨試一試：**

- 1. 感恩惜恩：**感謝過往曾經幫助過自己的人
- 2. 三個祝福：**每天記下三件被受祝福的事情
- 3. 傳遞祝福：**做一件為別人帶來快樂的事情  
這刻，就開始吧！**雅**

# 樂觀——以寧靜、勇氣和智慧 過好每一天

林靜茹牧師

2022 年全球健康指數調查指香港人的身心健康指數連續三年位列亞太地區榜末，近九成港人壓力過大，精神健康問題響起警號。調查報告指，在 1000 名本地受訪者中，87% 人士感到壓力過大，接近兩成受訪者自認無法應付這些壓力。香港人主要的壓力源於對未來不確定，三成多受訪者擔心財務狀況，兩成多認為工作量過於繁重是構成壓力的主因。壓力和工作過勞深深地影響港人的身心健康，四成受壓力影響的人表示睡眠受影響，三成人無法集中注意力和專注工作，亦有受訪者感到抑鬱和容易情緒波動。<sup>1</sup>

處身在各種要求之下，難免令人感到疲乏，產生負面的影響，而且人的力量是有限的，如何在生活上懷抱樂觀，保持積極的心態和動力？The Serenity Prayer 寧靜禱文的作者提醒我們可以靠主樂觀，在禱告裏得着心靈寧靜、勇氣和智慧。

寧靜禱文 (The Serenity Prayer) 是美國神學家尼布爾 (Reinhold Niebuhr) 在 1943 年所寫的無名祈禱文，後來被稱為《寧靜禱文》。在第二次世界大戰初期，這禱文被印成單張，先發送到軍隊當中，並在美國一間鄉村小教堂使用。後來這禱文就傳遍世界各地，成為眾人的禱文，並從禱文中得安慰及亮光。

### 寧靜的禱文 (The Serenity Prayer)

God grant me the Serenity to accept the things I cannot change,

上帝賜予我寧靜 接受我無法改變的事，

Courage to change the things I can,

請賜予我勇氣 勇於改變我能改變的事，

And the Wisdom to know the difference.

並賜給我智慧 以辨別兩者之不同。

尼布爾說：「求上帝幫助我，接受我無法改變的事情，包括無法改變的人和事，因為他人的行為及已發生的事，非我所能控制，也非我所能改變的。但我可以求主幫助我少埋怨、少抨擊；幫助我平靜地面對現況，繼續禱

告，不輕易放棄，堅定相信上帝在掌管一切，祂必按公義去看待這人或事上的作為。除了接受我們無法改變的事情，也勇於改變我們能夠改變的事情，更重要是求主給我們智慧辨別兩者之間的不同。」

在遇上艱難和困擾的日子，切莫灰心沮喪，因為我們可以向上帝祈求，加增信心和智慧，並且投進上帝所賜的平安與喜樂，得着力量去面對各種的難處。

後來尼布爾延伸這篇禱文的禱告：「上帝，求祢教導我珍惜每一天，享受每一刻，接納苦難為通往平安的必經之路；並效法耶穌，照着祂所行的，看清這個罪惡世界的真相，而不是以自己的角度來看世界。幫助我順服祢的旨意，堅信萬事因着祢必然成為美好。如此，我在此生必享喜樂，並在永生裏與祢一起，享受永遠的福樂，阿們。」

尼布爾對上帝完全信靠，使他內心充滿平靜安穩及盼望，得以樂觀的態度去看待人與事，只有感恩，少有埋怨，活出積極的人生。讓我們效法尼布爾對上帝的信心及多用寧靜禱文，使心靈得享上帝賜予的平靜、勇氣和智慧，在主裏懷抱樂觀與盼望。<sup>雅</sup>

1. 明報。《2022 年全球健康指數調查》。報導日期：2022 年 11 月 8 日

# 那打素新面孔

## 幸會三位新院牧

AHNSH  
院牧部

Hello!

你好 ☺



左起：李妙如 (Miu) 院牧、葉振璋 (Raymond) 院牧和曾惠鴻 (Wilson) 院牧

今期為大家介紹三位新院牧，他們都是今年加入那打素大家庭一起為主作工。以下是他們分享上任的心聲和對事工展望。



**李妙如院牧：**大家好，我是李妙如院牧 (Miu)。感謝上帝的呼召，讓我跟隨祂的腳蹤，作傳道、牧養的職事。很歡喜能夠成為那打素醫院院牧部的成員，在醫院繼續履行上主對我的恩召。聖經提到，上帝是以色列的牧者，耶穌亦把自己比喻為牧羊人，引領羊群走正確的路，祂來，「是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」(約翰福音十：10) 我期望在院牧的職事上，實踐祂的使命，延續祂牧養的工作，也叫人認識上主的豐盛和慈愛，得着生命的恩典。

**葉振璋院牧：**2003年我神學畢業，正值沙士疫情，領受神的感召回到母會服侍。其後的服侍深深體會生命總離不開兩極鐘擺：這時擺脫苦罪的羈絆、高唱恩曲，轉眼又再跌進泥沼而變得低沉無奈、呻吟歎息！2023年，新冠疫情放緩之際，再次回應神的感動，走到病者、長者中間，陪伴他們走過病患、生命盡頭的階段，並走向永恆。面對截然不同的服侍場景及對象，深深體會自己的不配和不足……然而，我認定主的託付：相信傳福音給那些困在苦、罪、病、死的人當中，能使他們的靈魂解鎖，得到在主裏的真自由，心中就有平安、喜樂。



**曾惠鴻院牧：**大家好，我是曾惠鴻院牧，Wilson。我成為院牧最大的一個願景是在苦難處境作分享耶穌基督福音的使者。耶穌宣告「被擄的得釋放，瞎眼的得看見，受壓迫的得自由，宣告神悅納人的禧年。」病患是看得見的狀況，令人經歷那種「吃又無心機、睡又睡不足、生活的興致和動力被奪去」的痛苦。耶穌看重人的身體需要，更看重人因社會文化、成長背景而產生的內在問題，我希望透過臨床牧養關懷，向人宣講耶穌釋放、悅納人的福音。雅

## “ 雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 新任董事局主席莫裕生先生

NICHE CAO  
編採小組



**雅**麗氏何妙齡那打素慈善基金會（下稱慈善基金會）董事局新任主席莫裕生先生（Mr. Wilson Mok）退休前擔任汽車代理營銷集團行政總裁二十多年，負責銷售七個品牌的汽車。莫先生深明若要在競爭激烈的市場中，提高銷售量，爭取更大的市場佔有率，並成為卓越企業，整個團隊從銷售從業員至管理人員之間的配合、溝通協調、互助互信，乃致勝關鍵。所以，莫先生一直非常重視團隊精神，尤其着重員工關顧。

### 信仰給予心靈力量

莫裕生先生在基督教家庭長大，在教會學校接受教育，自小受基督教信仰薰陶，就算過往四十多年在執掌汽車集團的繁忙及緊張生活裏，莫先生也會好好規劃日程，依時出席周日崇拜，讓自己內心重拾平靜與安寧。除此之外，參與教會事務及義務工作也是莫先生的日常，希望透過分享自己的行政策劃及財務管理的經驗，協助教會及推動慈善機構的服務發展，惠及更多有需要的人士。在機緣巧合下，莫先生於 2008 年獲周近智律師（時任慈善基金會主席）邀請加入董事局，參與多個督導委員會和事務委員會的工作，當中包括長者服務、財務委員會、撥款委員會等，盡心盡力，並於 2011 至 2022 年擔任人力資源委員會主席及於 2016 年起擔任慈善基金會副主



莫裕生先生（左六）與世界傳道會 / 那打素基金的信託人、家屬及同工於今年十月前往南京，實地探訪基金資助的認知症社區體驗館，並與當地同工交流及分享計劃的成效

席。由 2023 年 12 月 12 日起，莫先生接任董事局主席，帶領慈善基金會繼續邁步向前。

### 展望那打素 延續矜憫心

莫先生表示，慈善基金會在歷任主席的卓越領導下穩步發展，各項服務致力協助有需要人士走過人生低谷，朝向「全人健康」之路進發。為了應對未來的挑戰，慈善基金會需要及時檢視各項服務的內涵、服務對象及必要條件，從而善用資源以提升服務成效，並適時開創新服務，讓團隊發揮效能，服務更多有需要的社群。

回望過去十五年在慈善基金會的服侍中，莫先生耳聞目睹不少醫療前線人員善待病人的感人故事，尤其在疫情期間，醫護人員無畏無懼，盡力照料病人，莫先生深受感動，使他更熱切關注員工的身、心、社、靈，培訓和



莫裕生先生(前排左四)於會員大會 2023 正式接任雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局主席

發展階梯。莫先生闡述前線醫護人員是服務使用者最先接觸的員工，因而員工的情緒好壞也是服務使用者最先感受得到。他相信「有開心工作的同事，才能有開心的病人」。莫先生續說，基金會的核心價值「矜憫為懷」不僅適用於服務使用者，也必須體現於同事身上，讓他們感受到何謂「矜憫為懷」。同事是機構的重要資產，若他們的全人健康得不着關顧，又如何實踐「矜憫為懷」呢！舉例來說，一句真摯的問候、一則激勵的信息，或一節安慰人心的金句，讓他們感受到機構的關懷和重視，隨時得到支援。

### 培育新世代迎向未來

除此以外，莫先生十分重視在信仰及信念上幫助及激勵年青人。他們現在身處的社會環境與莫先生成長的六、七十年代大相逕庭。現今年青人不但面對激烈的競爭，還要面向更廣闊的世界，不斷尋找機遇。諺語有云：「上天給你關了一扇門，但會為你打開另一扇窗」，莫先生認為此時此刻，讓年青人學懂如何在面對挑戰與困難時，相信上主的帶領與安排，這是成就他們走得更高更遠、更潤更廣的鼓勵和祝福。



莫裕生先生出席雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院職員聯歡晚宴 2023



那打素全人健康持續進修學院主任李鳳琴博士訪問莫裕生先生



莫裕生先生(左三)出席東區尤德夫人那打素醫院 30週年感恩崇拜

至於挽留人才及提供在職培訓也是機構當務之急。莫先生認為機構可以為合適的人才提供在職培訓，例如跨部門工作訓練，給予機會讓他們發揮所長，提升工作滿足感，為服務增值。對於年青人來說，是可以提升能力的機會；對於機構來說，也是可以推進服務發展，為機構注入動力，以配合急速轉動的時代巨輪。

### 領受主恩 分享福樂

現在，莫裕生先生接任慈善基金會董事局主席，加上一直在教會、社福機構和中、小學校擔任義務董事及顧問，生活較退休前更繁忙，所花的精力與時間甚至較往日在職場上班的日子更多，但他仍樂在其中，因他相信施受同福，也是奉獻自己恩賜、把握服侍的機會。莫先生坦言，自小喜歡汽車，所以非常感恩自己能從事與汽車相關的工作，寓工作於興趣，並且在職業生涯中得到不少前輩的指導和協助。而在工餘時，他亦能參與小型賽車活動，甚至在退休後，仍可擔任賽車裁判，前往澳門、珠海、肇慶、北京、上海、泰國、馬來西亞等地推廣賽車運動。所以，他滿懷感恩的心，將上主的恩賜轉化為回饋社會的服侍，讓其他人也能感受上帝豐富的福樂。莫先生相信這是基督徒生命見證的其中一種實踐。

### 活出施受同福的生命

縱橫商界及社會服務機構超過半世紀，莫先生善於運籌帷幄，每項決定除了建基於謹慎策劃，善用資源，促成團隊合作，還有最重要是銘記順服主耶穌基督的旨意，懷着善念去待人接物。這信念亦將引領慈善基金會的未來發展。

訪問尾聲，莫先生深情寄語，慈善基金會和醫院服務皆是以人為本，醫護同工及支援同事不忘初衷，以愛服侍，而慈善基金會將投放更多資源在關顧員工的事工上，並適時審視現有的各項服務，殷切地為服務對象提供更適切的照料，身體力行地實踐「矜憫為懷」的信念，蒙主祝福地活出「施受同福」的生命。**雅**

## 李福慶夫人憑着愛 推動一甲子的善工美事

慈善基金會  
總辦事處



李福慶夫人和藹可親的笑容



李福慶法政與李福慶夫人  
一生盡心服侍，榮耀上帝

### 序言

**說**到籌款，大家總會想起李福慶夫人（李余愛喜女士）。她在雅麗氏何妙齡那打素醫院（那打素醫院）早年經濟拮据的時候，總是積極帶領各項籌款活動，從主持籌款委員會會議，至親手製作義賣的布公仔和「住家」果醬 marmalade，事事親力親為，還會準備各式三文治和各樣茶點，慰勞辛勤的義工。

翻查機構歷史資料，從 1964 年開始，李夫人已經領導那打素醫院每兩年一次的籌款活動，就算年近 90 歲之高齡，她仍活躍參與東區尤德夫人那打素醫院（東區醫院）的籌款活動，希望憑藉累積多年的籌款經驗辦好善事，並能與同工分享心得，扶掖後進。

### 盡心服侍 榮耀上帝

李福慶夫人於 1965 年加入雅麗氏何妙齡那打素醫院執行委員會（即現時「雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會」），並分別於 1969 年至 1971 年及 1979 年至 1980 年出任主席，成為機構首位擔任主席的女性。李夫人曾分享她積極參與義務工作的最大動力是藉着服侍以榮耀神，並且在過程中，認識許多抱着同一信念的朋友，同樣相信「矜憫為懷」是將基督的愛化為行動，服務群眾。

這份愛亦延伸至基督教聯合醫院（聯合醫院）、東區醫院及那打素護士學校的護理教育工作。半個世紀以來，李福慶夫人與丈夫李福慶法政（於 2020 年安息主懷）皆雙雙對對出席各項員工活動，以表示對員工的支持和鼓

勵。除此之外，李夫人還陪同李法政身體力行地參與世界傳道會 / 那打素基金的內地訪察工作，讓基督十架的愛無遠弗屆。

李福慶夫人與李法政鶼鶼情深，更再訂「盟約」，成為一時佳話。事緣那打素醫院與基督教聯合醫院有着共同根源、相同理念，並且多年來有共通的人事政策和聘用那打素護士學校的畢業生，兩院最高管理層有感共同合作的優勢，雙方決定簽署「合作宣言」，由時任那打素醫院執行委員會主席李福慶夫人及基督教聯合醫務協會主席李福慶法政於 1980 年 5 月 1 日聯合簽署為證。這份「盟約」為兩間機構的長遠合作奠下基礎，亦建立深厚穩固的關係。

享年 101 歲高壽的李福慶夫人於 2023 年 10 月 31 日安息主懷。她一生心繫那打素，時刻關心和支助三間姊妹醫院的服務，親切關懷員工，更念念不忘那打素護士學校的發展，深受後輩尊敬和愛戴。李夫人的清脆笑聲、和藹可親的臉容、盡心服侍的模範、以榮耀上主的心志，將永留我們心中。雅

## 生平概覽

參與年份	教育
2004-2013	香港中文大學那打素護理學院發展委員會 (Development Committee) 委員

參與年份	醫療
1965-2023	雅麗氏何妙齡那打素醫院執行委員會 (即現時「雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會」) 主席 (1969-1971, 1979-1980) 董事 (1/1965 - 8/2008) 名譽董事 (10/2008-10/2023)
1989-2020	雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會籌款委員會 主席 (1989-2008) 名譽顧問 (2009-2020)
2007-2008	雅麗氏何妙齡那打素社福有限公司 董事 (11/2007 - 8/2008)

參與年份	醫療
1970-2023	基督教聯合醫務協會董事會 副主席 (1975-1981) 董事 (1970-2008) 名譽董事 (2009-10/2023)
1992-2008	雅麗氏何妙齡那打素醫院管治委員會 委員 (1992-10/2008)
1993-2004	東區尤德夫人那打素醫院管治委員會 委員 (1993-2004)
2006-2023	東區尤德夫人那打素醫院籌款委員會 聯席主席 (2006-2007) 主席 (2006-2011) 贊助人 (2017-2023)
2008-2017	東區尤德夫人那打素醫院慈善信託基金 信託人 (2008-2017)
1993-2008	基督教聯合醫院管治委員會 委員 (1993-2008)

## 不辭勞苦 訪察內地事工



李福慶夫人與丈夫李福慶法政 (左一) 到南京訪問愛德基金會，與丁光訓主教會面 (1999年)



前往甘肅省蘭州，探訪服務回教人士之村醫 (2000年)



出訪貴州 (2007年)



李夫人與世界傳道會 / 那打素基金信託人一起出訪福建神學院 (2011年)

## 關注護士教育



那打素護士學校一百週年校慶聯歡晚會  
(1993年)



李福慶夫人(右四)出席香港中文大學那打素護理學院命名典禮，  
見證逾百年歷史的那打素護士學校進入新里程  
(2002年)



時任香港中文大學那打素護理學院院長李子芬  
教授致送紀念品予李福慶夫人，感謝她擔任  
畢業典禮主禮嘉賓  
(2010年)



李福慶夫人頒發優秀臨床表現  
獎予得獎畢業生  
(2013年)

## 一甲子的善工美事



李福慶夫人公佈籌款活動詳情  
(1970年)



李夫人與雅麗氏何妙齡那打素醫院護士長陳詠嫻女士(右一)  
陪同到訪嘉賓巡視醫院  
(1964年)



基督教聯合醫院 25週年粵劇慈善晚會記者招待會  
(1998年)



李福慶夫人在東區醫院 10週年晚宴上與  
資深員工重聚，欣喜萬分  
(2003年)



李福慶法政伉儷代表基督教聯合醫務協會  
致送紀念品予榮休的基督教聯合醫院  
行政總監謝俊仁醫生(左一)  
(2005年)



出席基督教聯合醫院愛心慈善行  
(2007年)



李福慶法政伉儷(左三及四)出席基督教聯合醫院  
慈善月2007鳴謝社區典禮  
(2007年)



李夫人不僅每年出席東區醫院日，還親手  
製作果醬和針織品，義賣籌款  
(2016年)



李福慶法政伉儷與家人一起出席  
東區醫院日  
(2017年)



在東區醫院 25週年員工午餐聚會上，李福慶夫人  
頒發抽獎禮物予中獎幸運兒  
(2018年)



出席慈善基金會 135週年感恩崇拜  
(2022年)



李夫人對後輩愛護有加  
(2023年)

# 那人、那事、那心情

## 記錄關懷與感恩

唐志德



**雖**說知足感恩是我們民族的傳統美德，可是對於愛、讚賞與感謝的表達，卻顯得內斂，甚至難於啟齒。相信在我們這一輩的成長過程中，甚少被父母稱讚，在同事的工作互動中，無論對方是上司、下屬或平輩，我們作為護理與醫治的生命守護者，有否建立彼此讚賞的文化，以能締造工作間的正能量，使心靈得着安慰呢？

在工作繁重的公營醫療機構中，病人及其家屬的感謝和讚賞猶如荒漠中的甘泉、炎夏的陣陣涼風。以下為兩則片段，有些病人和家屬在人生各種苦難和挑戰中學懂感恩，並清晰地將他們發自內心的讚美一一寫出來：

### 片段一) 病童家長的衷心回饋

本人的大兒子於上週六（12 號）高燒不退兼咳嗽，到那打素醫院求醫，之後醫生要求兒子入院，入院後好幸運主診醫生居然是 A 醫生，A 醫生不但靚女而且溫柔，還要超有愛心和責任心，每次巡房都非常準時及非常耐心診症與講解病情，我兒子住院 6 日 5 夜後完全康復出院。因為兒子中了兩種病毒，所以發燒和咳嗽都非常頑固，感謝 A 醫生的悉心治療，兒子終於打倒病毒及回家了，出院時開的藥都非常齊全。在此，我不單讚揚 A 醫生一個，還有兩位大醫生及 E4 病房所有職員，多謝你們這幾天對我大兒子的照顧與幫助。這是我首次寫讚揚

信，那打素醫院的兒科醫生真的很有醫德呀！

### 片段二) 心存感恩的母女倆

少女：「B 醫生，你好！首先我最想最想同你講一聲多謝。我亦都好開心可以遇到你！因為你幫了我很多，可能你會覺得只是給我覆診檢查一下，沒什麼特別幫到我。其實不然，由你為我診症的時候，發現我情緒有些狀況，發現我跟母親時有爭執，然後再問我要不要住院，這一切都幫了我許多，令我在許多方面也有轉機。所以，真的超級多謝你！！ I truly appreciate your timely help. All I can say is “Thanks!”」

少女媽媽的回應：「你好！B 醫生，謝謝你對我女兒的細心及愛心，讓女兒與我在黑暗中有點光，真的很感謝你！祝身體健康，工作愉快！你講的說話我有聽進的，實在有幫助：不論如何，一個星期她也會自動自覺去洗澡。」<sup>(註1)</sup>

當我們看到病人和家屬發自內心的感恩，花費心思、時間去盡情表達謝意時。我們會否也放下心裏的憂悶，用喜樂的心向我們的家人、同事表達感謝和感恩呢？願大家一起散發正能量，讓那打素醫院成為一個充滿愛與祝福的大家庭！**雅**

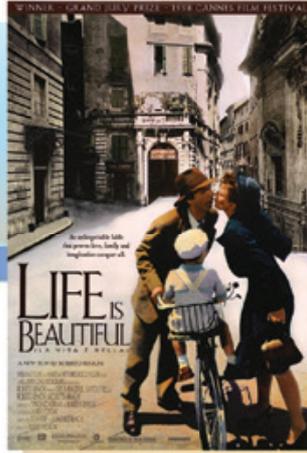
(註1) 由於之前女兒不願洗澡，令母親極度憂慮



《白日夢冒險王》



《阿甘正傳》



《一個快樂的傳說》

## 快樂戲中尋： 從欣賞電影中培養 樂觀積極的人生態度

小影迷

生活總會有起伏不定的時候，當處於低谷、被負面思緒籠罩時，該如何紓困解壓呢？在這種情況下，很多人會選擇閱讀書籍或觀賞電影作為轉換心情的方式。我非常贊同這種觀點，當你觀看一部勵志電影時，你會立刻抽離自身的煩惱，與電影中的主角一起邁向積極正面的人生道路。這種自癒之旅只需花費約兩小時的時間，就能夠感受到其中的效果。從年輕時開始，我就喜歡獨自觀賞電影，因為「睇電影」有着能夠瞬間觸動感官、轉化思維的力量。以下給你介紹三部正向樂觀的電影，希望你會喜歡。

《白日夢冒險王》這齣電影由班·史提勒自導自演，講述一位整天沉浸在白日夢中，卻過着乏味生活的上班族，如何在偶然的機會下將白日夢變成現實。你是否也曾有過白日夢呢？你是否有勇氣將白日夢變為現實呢？這部電影能將觀眾帶進夢想與現實的交錯之中。電影中的主角自某一天被派去尋找一卷底片，他便踏上了第一次的冒險之旅，並在刺激和危險的冒險中逐漸實現了曾經只存在於想像中的情境。電影中壯麗的美景，鼓勵觀眾走出舒適區去實現自己的夢想，找更美好的世界！

《阿甘正傳》這齣電影以智商只有 75 的阿甘（湯姆漢克斯飾）的視角來觀看世界，透過他純真的思維和善良的個性，勾勒出美國五十至九十年代的歷史。儘管在這四十年間，美國經歷了越戰和水門事件等重大變革，但是阿甘突破了自己各種限制，以誠實、善良和純真的直覺開

創了一片美好的天地，度過了美好的一生。電影中有一句名言曾打動了許多人的心靈「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道下一塊會是什麼味道」。這電影啟發人去認識生命本來就充滿着猜不到、想不通、看不透、好或壞、酸或甜、苦或甘的事物。既然如此，不如樂觀面對人生，迎風而行吧！

《一個快樂的傳說》這齣電影由導演羅拔圖·貝尼尼自編自演。故事講述了一對猶太裔夫婦在二次世界大戰期間被關進猶太集中營的故事。為了不讓他們年幼的兒子受到驚嚇，父親向兒子講述集中營的一切規則，告訴他其實這是一場遊戲，只要遵守規則，就有機會贏得最終的大獎——一輛坦克車。導演將猶太人受到管制、虐待甚至大屠殺的血腥畫面刻意隱藏，反過來以大時代背景下小人物的悲喜劇方式，讓觀眾領悟生命的真諦。主角在年輕時是一個風趣、幽默、永不放棄的人，他的樂觀及正向的性格最終拯救了兒子和妻子。他使孩子在這個死亡威脅的環境中不感到恐懼，甚至能帶着喜悅和興奮完成艱辛的集中營生活。當生命逆境來臨時，你是否能將其視為一場遊戲或挑戰？

以上的電影都有着積極正向的主題，並且展示了人類在逆境中戰勝困難的能力。當你感到壓力和挫折時，觀賞這些電影可能會給你帶來啟發和激勵，讓你重新獲得勇氣和動力面向生活。雅

# 雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會

## 周年晚宴 2023

慈善基金會  
總辦事處

2023年12月7日，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會復辦周年晚宴，筵開18席，本會董事局董事、委員會委員和超過180位員工聚首一堂，放下事務一起聚餐和分享近況，更不少得精彩環節如抽獎和玩遊戲，樂也融融，人人滿載而歸。



慈善基金會董事與部門主管一起祝酒



時任董事局主席李國謙先生致歡迎辭



李國謙先生與部門主管領唱院歌「矜憫為懷」



開席前的全場合照



同事們互相祝酒，開心聚餐

## 獎品豐富，人人滿載而歸



## 留住此時此刻，嘉賓和同事歡欣合照



## 香港中文大學那打素護理學院 2023 年度薪火相傳典禮



NICHE

2023 年 10 月 10 日，香港中文大學那打素護理學院為本年度 259 位護理學士和 53 位護理科學碩士（註冊前）一年級新生舉行薪火相傳典禮。今年的典禮在崇基學院禮拜堂舉行，出席嘉賓包括立法會議員林哲玄醫生、醫院管理局聯網醫院的護理總經理、護理學院的教授和講師，NICHE 學院主任與名譽顧問也有出席以表達對護理新生的歡迎和支持。

薪火相傳典禮標誌着新生們的護理學習生涯正式開始。他們在一眾來賓、學院院長錢惠堂教授、教授和講師一同見證下宣讀南丁格爾誓詞，承諾以病患需求為先，以無私奉獻的精神，在護理的崗位上發光發熱。



歡迎護理新生加入那打素大家庭



薪火相傳儀式



獻唱那打素院歌「矜憫為懷」

## 2023/2024 全人關顧活動 — 餐巾拼貼藝術工作坊



由雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會贊助，雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院全人關顧小組主辦的一年一度全人關顧活動已經展開。今年以「自我關愛系列」為主題，活動有兩班「餐巾拼貼藝術工作坊」、三班「酒精水墨畫」、六場「愛笑力量打氣日」。作為頭炮的「餐巾拼貼藝術工作坊」已於 11 月 7 日和 28 日在那打素醫院順利完成。

參加者學習裁剪餐巾紙上美麗的圖樣，發揮創意把圖樣拼貼到小木盒或布袋上，創作出自己獨一無二的作品。在整個裁剪及拼貼的過程中，參加者都非常專注，放鬆心神，同時學會欣賞及關愛自己。雅



自我關愛系列：餐巾拼貼藝術工作坊



參與者用心專注地將圖案逐一拼貼在木盒上



每個作品都獨一無二，發揮無限創意



# 病人讚賞檔案撮錄

二〇二三年七月至九月

病人  
聯絡部



獲讚賞人員	所屬部門	讚賞內容
怡晴軒各醫護人員	精神科	<p>致怡晴軒各位醫護及工友：</p> <p>感謝在這一年裏面，有你們的親切關懷及愛護小兒，令他慢慢適應學習的生活和重拾自信，看見他的進步，真的好感恩遇上你們。時間過得很快，小兒今天要在醫院學校畢業，雖然不捨，但都要學懂面對。</p> <p>希望在新一學期，小兒能夠帶著你們的鼓勵，勇敢地返回原校上學。</p> <p>感恩遇上你們，無言感激。祝各位身體健康，生活愉快！</p>
張小燕姑娘及 D2 病房全體醫護人員	矯型及創傷(骨)外科	<p>致內科主管：</p> <p>我從 2017 年開始有氣促，近三年氣促加劇，步行數步便會氣喘，並需停下來休息片刻才能繼續行走，非常辛苦。這種氣促帶來的難受更是難以用言語來形容。</p> <p>今年 4 月 12 日，我曾經到那打素內科覆診，診症時間是下午 3 時 30 分，我被派至 10 號房，由一位女醫生為我診治。該醫生查看了 my 醫療報告後，既認真又用心地用聽筒聽了我的心肺，並發現我的肺部有問題。隨後開了輕霧吸入器給我使用。</p> <p>在恆常用藥後，我的呼吸順暢了許多，不但氣喘的問題改善了許多，平常行走也不需要停下休息了。</p> <p>我由衷地感謝那位在 4 月 12 日下午為我診症的女醫生。雖然我並不知道她的姓名，但她待病人認真、細心，醫德高尚，令我十分敬佩。還望您能代我轉告這名女醫生我的感激之情。祝工作順利！</p>
余醫生、骨科專科、關節置換中心和 D2 病房全體醫護人員	矯型及創傷(骨)外科	<p>大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院：</p> <p>感謝骨科專科、關節置換中心和 D2 病房全體醫護團隊。衷心感謝余醫生、羅姑娘、黃姑娘等等，不能盡錄。</p> <p>余醫生骨科聖手，妙手仁心，醫術精湛，懸壺濟世。</p> <p>羅姑娘、黃姑娘細心護理，親切有愛心，謝謝，無言感激。</p> <p>祝余醫生、羅姑娘、黃姑娘及關節置換中心全體醫護團隊人員，健康平安，幸福快樂，生活愉快！<span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">雅</span></p>

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。  
(聖經·帖撒羅尼迦前書 5 章 16-18 節)



你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。

(聖經·尼希米記 8 章 10 節)



明智的人決不坐下來為失敗而哀號，他們一定樂觀地尋找辦法來加以挽救。

— 莎士比亞 (William Shakespeare)

成功的生活需要大部份時間的樂觀和偶爾的悲觀。輕度的悲觀使我們在做事之前三思，不會做出愚蠢的決定；樂觀使我們的生活有夢想、有計劃，有未來。— 沙利文 (Martin Seligman)



## 媒體報導

# 樂齡科技兼顧復康、安全



**樂**齡科技日新月異，應用範圍已涵蓋復康、社交、日常照顧等多方面。雅麗氏何妙齡那打素護養院引進的互動投影器材有三合一功能，可以訓練長者手眼協調、手部肌肉和記憶力；長者喜愛的「踩單車遊世界」既可以增加長者做運動的動力，也可以來一場懷緬之旅。還有自動配藥機、矮床、無線離床感應器和緩震地墊也能提升照顧安全。護養院孔明娟院長表示，細心選擇適合長者的樂齡科技才能讓長者得到最好的照顧。

訪問全文已刊登於 11 月 3 日出版的《am730》文章主題「樂齡科技兼顧復康、安全」(<https://bit.ly/40mCUHA>)，亦可瀏覽本會網頁了解更多。



媒體報導原文



本會網頁 / 專欄文章

