



【本矜憫之懷·促全人健康】

109期 | 2024年第三季

# 抗逆力

精神資本篇

Resilience: Mental Capital





109期 | 2024年第三季

編者話	<b>抗逆力：精神資本</b>	2
專題文章	<b>抗逆力與精神資本</b>	3
	<b>抗逆力·精神健康兒童篇 ——精神資本由保本到增值</b>	4
	<b>在職人士精神資本篇： 心理資本之抗逆力</b>	6
	<b>你的心理資本雄厚嗎？</b>	8
心靈向度	<b>從聖經中發掘精神資本與寶藏</b>	10
書籍介紹	<b>靜觀：觀心·知心·療心</b>	11
人物專訪	<b>香港中文大學那打素護理學院 院長錢惠堂教授</b>	12
關懷故事	<b>在挑戰中如何實踐和堅持 矜憫為懷</b>	14
機構動向	<b>雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 長者服務 25 周年 院友及院友家屬饋贈同樂日</b>	16
活動推介	<b>2024/2025 年度員工福利活動 網上健康講座—— 痛楚纏身中醫幫到你</b>	17
活動推介	<b>NICHE Research Symposium 2024</b>	18
你講我聽	<b>病人讚賞檔案錄</b> (二〇二四年四月至六月)	19
心靈格言	<b>心靈格言</b>	20

### 編輯委員會

顧問	冼鑒泉醫生 (AHHN&TPH 醫院行政總監) 楊桂蓮女士 (AHHN&TPH 護理總經理) 羅玉琼女士 (AHHN&TPH 行政事務總經理) 唐志德醫生 (AHHN 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) 梁傑昇博士 (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) 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) 李鳳琴博士 (NICHE 學院主任)
主編 執行編輯 委員	周雪蕙女士 (NICHE) 程家俊先生 (AHHN 骨科) 方小蘭女士 (AHHN 外科) 凌建華先生 (AHHN 內科) 張韻詩院牧 (AHHN 院牧部) 董小明先生 (AHHN 精神科) 陳麗華女士 (AHHN 醫務社會工作部) 陳潔開女士 (AHHN 前任內科部門運作經理) 羅麗珍女士 (AHHN 前任內科病房經理) 羅英敏先生 (那打素外展復康事工) 葉婉茵女士 (慈善基金會總辦事處) 鄭小萍女士 (NICHE) 劉嘉儀女士 (NICHE) 溫麗真女士 (NICHE) 黃慧純女士 (NICHE) 劉芷詠女士 (NICHE) 方巧儀女士 (NICHE)
當然委員	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 2182 / 2689 3875 傳真 : 2667 4439 電郵 : niche@nethersole.org.hk
列席同工	Open the Close 版權所有，須經本院同意方可轉載或翻印
出版單位	全稱 雅麗氏何妙齡那打素醫院 及 大埔醫院 基督教聯合醫院 那打素全人健康持續進修學院
設計 / 印刷 版權	非賣品
英文簡解	
AHHN&TPH: UCH: NICHE:	



# 抗逆力：精神資本

李鳳琴

常言道：「人生不如意事十常八九」，在人生中面對種種挑戰時，如何調適個人的身心靈狀況去適應和面對呢？精神和心理健康與精神資本息息相關，它們又扮演着甚麼角色呢？過去數年，社會大眾聚焦於「抗疫」，疫後年代，面對經濟和人口流動等挑戰，我們繼續「抗逆」，繼續行在抗逆路上，尋找出路和曙光。在我們看來「不得時」的日子裏，要提升個人抗逆力和累積豐厚的精神資本，正是《雅風》今期探討的方向。

踏入 2024 年第三季，《雅風》主題「抗逆力：精神資本篇」，文章一「抗逆力與精神資本」由主編李博士分享精神資本的概念並其與抗逆力的關聯。文章二訪問本院精神科資深護師何詩韻女士就着主題「抗逆力·精神資本兒童篇」分享影響兒童成長及其精神健康的一些要點，給予家長作為重要參考。文章三「在職人士精神資本篇：心理資本之抗逆力」，訪問本院高級臨床心理學家劉澤俊博士談及正向心理學的心理資本四要素 HERO 和八步驟 RESOURCE，是鼓勵在職人士建立心理資本和提升抗逆力的實踐方向與實用提示。文章四有陸亮博士的「你的心理資本雄厚嗎？」找來「心理資本問卷」供讀者自評從而增進自我理解。心靈向度有院牧部曾院牧撰文分享「從聖經中發掘精神資本與寶藏」。人物專訪介紹香港中文大學那打素護理學院院長錢惠堂教授。關懷故事「在挑戰中如何實踐和堅持矜憫為懷」的真摯分享，為繁忙的醫療工作間帶來點點鼓勵與共鳴。

基金會最新動向有長者服務 25 周年院友及院友家屬饋贈同樂日，活動推介有學院科研座談會 2024「推動全人健康：實證為本及其影響力」和員工網上健康講座「痛楚纏身，中醫幫到你！」。今期書籍介紹《靜觀：觀心·知心·療心》，讀者可透過靜觀操練來體驗抒心減壓。希望讀者能從中發掘到精神資本的資源成為寶庫，建立工作與生活的平衡，提升關顧身邊人的意識，同來活出健康豐盛的人生。**雅**

# 抗逆力與精神資本



李鳳琴

**抗**逆力是克服逆境，經歷困難後茁壯成長的能力，與精神資本息息相關。精神資本來自大腦及心理健康的正面發展，精神資本愈豐厚，抗逆力愈強。早在 2008 年，英國政府科學研究所已經出版文獻綜合分析報告，總結及強調精神健康乃人生的最重要資本，稱為精神資本 (mental capital)，包涵大腦及心理健康資本。近數十年，腦神經科學發展迅速，增加了人類對大腦可塑性的認識，明白大腦發展的潛能是終生的，啟示人類在學習和適應改變上的無限潛能。精神資本能影響個人、家庭和社會整體的發展。

大腦健康直接影響人的思維、判斷和行為，關乎人能否正常獨立地生活，大腦也是身體各器官和機能的總司令，影響人的身體健康。大腦健康能使人思想清晰、鞏固人的情緒管理和意志力，並幫助人學習和適應改變。當人長期或受太大壓力時，可能令大腦中控制情緒的主要區域（例如：下丘腦 hypothalamus、海馬體 hippocampus、杏仁核 amygdala 和邊緣皮層 limbic cortex 等）及大腦神經遞質（例如：血清素 serotonin）的數量產生不良的變化。當人受情緒困擾，邏輯思維、判斷及抑制衝動的能力，甚至睡眠質素都會下降；也會更容易有自我放縱的行為（例如：暴飲暴食、瘋狂購物、沉迷打機、係劇及濫用藥物等），或者容易發生意外、孤立自己、不能有效地與別人溝通、對生命失去希望等。也可能引發情緒疾病（例如：焦慮症和抑鬱症）或身心症 (psychosomatic disorder)。以上種種都說明大腦健康的重要。

心理健康受人格功能的發展、自我反思及自我賦權的能力影響。根據黃重光醫生的 ICAN 實踐心理學模式，人有四方面的心理力量，包括（一）對自己的評價及所

持守的人生價值，稱為「自我價值」、（二）對事物和自己遭遇的看法和想法，稱為「觀察」、（三）情緒狀態和反應，稱為「情緒」和（四）行動和身體上的反應，稱為「行為」。這四方面是雙向互動和循環不息規律地操作，四方面的整體操作稱為「人格功能」(personality functioning)。例如：人若擁有正面的自我評價，持守正確的人生價值，對事物和自己的遭遇有合乎事實和正面的看法和想法，能恆常地保持心境安詳的情緒狀態，並能在不同的情境中作出合理的情緒反應，面對各種挑戰時能保持冷靜的生理反應，並積極面對和行動，正面地發揮人格功能，就能夠建立良好的心理健康。大腦可塑性的研究指出，大腦的學習和改變是以正回饋的方式進行，意思是正面的人格功能會愈加正面，負面的人格功能則會愈加負面。人若想避免墮入負面人格功能的惡性循環或從這惡性循環中走出來，就需要懂得自我反思，持開放的心態去找出自己平常不為意的問題，願意作出改變，尋求改進的方法。切勿自以為是，認為無其他比現行更好的方法，於是不自覺地抗拒改變。這種心理習性，會阻礙人作出突破性的正面改變和進步。

總括而言，大腦健康和心理健康是精神資本的兩條腿，兩者息息相關，雙向互動。擁有豐厚的精神資本，使你能夠適應人、事、物的改變，跨越人生各種的挑戰。**雅**

## 參考目錄

1. Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). *Mental capital and wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century – Executive Summary*. The Government Office for Science, London.  
Retrieve: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7ce5afed915d36e95f0526/mental-capital-wellbeing-summary.pdf>
2. 全人教育基金鑽石人生 ICAN 台 (2023)。ICAN 父母之道教育，培育子女成長為人生 Billionaire 課題 5。取自：  
[https://www.youtube.com/watch?v=4pQ\\_Wlw4To8](https://www.youtube.com/watch?v=4pQ_Wlw4To8)

# 抗逆力 · 精神健康兒童篇 ——精神資本由保本到增值

美洛迪



**著**名奧地利心理學家阿德勒 Alfred Adler 曾說：「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。」童年的經歷好像會植入手體基因，影響一生。為孩子創造一個健康愉快的童年，就是注入抗逆力的精神資本，為他們長大後抵禦逆境打下良好的基礎。

近年，兒童及青少年精神健康問題受到社會大眾的關注，如何培育孩子成為一個擁有精神健康的幸運兒，避免童年陰影造成下半生的不幸是每位家長都關心的課題。大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院兒童及青少年精神科顧問護師何詩韻姑娘 (Ms. Carol Ho) 多年來接觸過不少病童和家庭，她以自身的工作經驗分享如何守護兒童的精神健康。

## 培養正面價值觀

守護兒童的精神健康猶如將一棵小樹苗栽培成枝葉茂密的大樹，需要給予優質肥沃的土壤，而小孩成長需要的土壤就是自小建立良好正面的價值觀和宗教信仰，例如真誠、尊重、責任感、仁慈、互愛等。父母的身教是灌

輸價值觀的重要因素，因此父母要以身作則，如叫小朋友不要經常上網，自己卻又經常上網，就難以令他們信服，良好的思想與行為亦難以培養。又如有些父母常教導小孩用功讀書，只為將來找份高薪厚職和安舒的工作，要不然就要做清道夫等低下層工人。這種思想的灌輸不但塑造孩子功利的價值觀及躲懶的人生態度，還無形中貶抑了其他階層。相反，父母應教導孩子讀書是為了將來貢獻社會，幫助他人，在他們小小的心靈世界植根「利他主義」的觀念。綜觀多年接觸孩子的經驗，何姑娘觀察到每一個孩子都喜歡助人，幫到人就會感到喜悅。要培養貢獻精神，可從訓練孩子做家務開始，小時候為家庭作貢獻，長大後就自然有貢獻社會的抱負。

## 親子關係最重要

何姑娘稱「大人都活在未來，小孩則活在當下」，很多父母都希望孩子日後成才，因而不自覺地用了一些繃緊而高壓的方法去教導孩子，如過度專注學業，欠缺遊玩時間，亦不容許犯錯，久而久之孩子日益焦慮，因怕犯錯而逃避現實，不肯嘗試，親子關係亦趨緊張與疏離。親子關係對兒童的精神健康影響深遠，要建立良好的關係，家長不要單單關注其學業成績，還要了解他們的校園及日常生活，從而進入孩子的世界，打破隔膜。時下兒童及青少年都喜歡上網，家長不要甫見他們上網即連聲責罵，反而要了解他們上網的原因。有些孩子上網，是為了用切合自己的學習方式自學，並非漫無目的耍樂，如家長了解上網原因及所瀏覽的資訊內容，和現時學習方式已經和他們年代的很不同了，反而可找到共同話題，建立融洽關係。

## 陪玩意義重大

遊玩是兒童身心發展的重要一環，家長不但要容許他們自行遊玩，有時還要當上他們的玩伴，從遊玩的過程中，了解小孩的內心世界，發掘其興趣才能，提升他們解決問題的能力及面對失敗的態度。陪伴孩子遊玩亦可增加親子互動及溝通時間，關係也隨之緊密融和。何姑娘憶述有一父親無論如何勸導其孩子努力讀書都不湊效，但陪伴他玩了一段時間，孩子反而比從前用功了，原因是關係好了，父親的態度改變了，孩子就不再和父親對着幹。

## 合理期望 貫注希望

家長應及早認識兒童心理發展的不同階段，提供適合的誘導。要求小孩做某些事情時，需要評估年齡和能力是否適合。如要求過於其年齡所及的能力，會打擊孩子自信，造成精神緊張。很多時，傳統式管教都誤以為負面批評具鞭策作用，因而時常吝嗇於給予孩子讚賞和正面支持；又或者有些父母對孩子過度保護，事事為孩子操勞，扼殺了孩子因「動手做」而有的能力感和「發現新事物」而有的喜悅。這兩種管教方式都使孩子的人格發展和精神健康形成一定障礙。

家長需要尊重孩子的合理意願，讓他們表達自己，學懂自重。成長過程中，要多讓孩子發揮長處，提升自我學習能力，建立信心，貫注希望。孩子做得好時要多讚賞

和多鼓勵其付出及努力，孩子受到欣賞，自然更加付出及努力。家長未必要等孩子成績名列前茅才給予讚賞，簡單如孩子懂得發問，亦不妨給他一個稱讚，正如被譽為世上最聰明民族之一的猶太人也鼓勵孩子多發問，從發問中學習與探索。當孩子做得未如理想時，亦需要了解箇中原因（究竟是還未學懂還是懶散），找出有效解決方法，並提供不同選擇，助其改善，而不是未解因由就責備孩子不夠努力。父母所提供的方法與選擇，也須孩子認同他們有信心自己做到才會取納，持之以恆，才能發揮效用。如父母建議補習改善成績，首先必須要讓孩子明白，只要盡力發揮到自己，合理的考試是評估我們學習的方式是否湊效，然後解釋不同選擇，例如補習、建立時間表的好處。

## 總結

幼年時的精神健康是精神資本的發展基礎，賦予孩子一個健康的童年就是家長為孩子的精神資本投放的保本基金。父母期盼的投資回報應是孩子有一個正常健康的人格發展，包括自信心的建立，潛能天賦的發揮、樂觀正面的人生態度、抗逆的能力、抵禦社會不良風氣的力量、願為社會作出貢獻等，而非世俗膜拜的功名利祿。因此，父母無須非富則貴，亦可為孩子撒下一片肥沃的土壤，培育健康、愉快、正面的生命。**雅**



顧問護師（兒童及青少年精神科）  
何詩韻女士（中）接受雅風訪問

# 在職人士精神資本篇：

## 心理資本之抗逆力

NICHE

**現** 今社會充斥着不同的挑戰及逆境，個人在管理這些危機時需要更有效的抗疫心理資本。管理學研究學者 Fred Luthans 提出心理資本 (PsyCap) 由希望 (Hope)、自我效能 (Efficacy)、心理韌性 (Resilience)、和樂觀主義 (Optimism) 四個要素組成，英文簡稱 HERO。雅麗氏何妙齡那打素醫院高級臨床心理學家劉澤俊博士會為大家闡釋這四個要素的精髓和在個人與機構層面提升心理資本的建議。

心理資本是指一個人在回應逆境或困難時的心理反應和心理特質，即持何種心態來回應事情。是傾向失去盼望，認定自己無法應付，認為境況不會好轉，就此放棄，或持相反的心態，懂得應對及克服不同的挑戰，兩者會得出截然不同的結果。雖然面對困難時，人天生傾向有負面的反應，但心理特質是可以改變的。而我們經常要面對不同的難關和挑戰，所以鍛鍊自己的思維方式、情緒反應和行為回應是非常重要的。大家可由 HERO 這四個層面來建立自己的心理資本以提升抗逆力。

### 希望 (Hope)

希望帶來動力，因認定事情會變好，故會設法改善當前的境況。面對困難時，先認清自己想達到什麼目標，然後列出相關步驟，並逐步實踐。這種處事心態是可以在日常生活中加以鍛鍊的，例如，想自己變得更加健康，便要先找出身體健康的要素，如睡眠、運動、飲食、工作和學習

等，然後在這些方面逐步實踐。

### 自我效能 (Efficacy)

自我效能是指認為自己有能力做到想要做的事情。與希望一樣，都是要逐步實踐的。可先在自身環境中找出能控制，並能在日常生活中實踐出來的事項；由小目標開始，按自己的能力和合適的步驟來達成目標，這樣有助提升自己掌控事情的能力感。

### 心理韌性 (Resilience)

常言道：「人生不如意事十常八九」，我們經常會遇到挫敗並產生悲觀的情緒和感到心灰意冷。因此，建立心理的韌力或反彈力尤其重要。面對逆境時，先要看清楚逆境的本質，即面對現實；然後接納自己所出現的情緒反應，待平伏心情後，再加以理解和調節，並以新的行動方式來應對處境。



## 樂觀主義 (Optimism)

當遇到挫折時，有些人會跌入思想陷阱和抑鬱的漩渦，覺得一定是自己差 (personal)，所有事情都不好 (pervasive)，也永不會轉好的 (permanent)。樂觀就是找到正確的焦點和歸因方式，意識到失敗除了個人因素，也受外在的環境 (external) 因素影響。失敗可能是某方面 (specific) 的不足，並不代表自己就是個失敗者。而所有的痛苦難過都是會過去的 (temporary)。樂觀的歸因思維模式讓我們在沉澱情緒後，看到自己還有機會，還有發展的空間，可以重新嘗試。樂觀並不是盲目地正面和積極，而是以多角度看事物；培養彈性思維，讓自己得到發展和成長的機會。

總括而言，心理資本基於有盼望、有效能、有韌力、有合乎現實的樂觀精神。這四個範疇是互相緊扣，互為影響的。在逆境中循環不息地幫助我們坦誠地面對和接納自己的情緒，跳出思想陷阱，多角度審視事情的真相，心存盼望地尋找各種改善的空間；以致逆境過後，有所發展和成長。建立心理資本不是要一步到位，而是要步步前行。在日常生活的經驗中常反思，然後重新學習。

劉博士以 RESOURCE 這八個英文字母代表的八個步驟分享如何具體地提升自己的心理資本。

**(一) 面對現實 (Reflection on reality)** 並加以反省。自我反省幫助我們從中學習，不會妄下失敗、無希望、無價值、無法改變等負面結論，繼而找出能改善的地方。

**(二) 調整期望 (Expectancy adjustment)**，找出能夠做得更好的範疇，並按現況訂立較容易達到的目標。

**(三) 合宜的期待提升自我控制 (Self-control)** 的感覺，方能有動力繼續向前。

**(四) 找出清晰的焦點 (fOCUS)**，特別是自己能控制的事物。

**(五) 積累微小的成功經驗 (accUMulating small successes)**，積少成多，慢慢便能累積豐厚的心理資本，最後達致更大的成就。

**(六) 調節 (Regulation)** 身心，包括情緒、想法和行為，使自己變得更有彈性；不要重複失敗的行動或停留在某種模式，而是嘗試採取新的方式，達致成功。

**(七) 連結 (Connection)** 自己的感受和經驗，與身邊的人保持連繫，彼此學習、支持和鼓勵。

**(八) 持守盼望 (hopE)**，縱使經歷失望也不要失去盼望，重新期待美好的事情。重複練習這八個步驟，便能持續地提升自己的心理資本。

劉博士再以 HERO 來分享如何在機構層面幫助員工建立心理資本。他指出醫療機構應持守以健康為本 (Health-focus) 的核心價值和目標，這不單是指服務使用者，也包括員工的身心健康。締造賦權 (Empowerment) 文化也很重要，以本院「矜憫為懷」的文化為例，員工以這憐憫之心來幫助大眾市民和自己建立更好的健康。機構也可以鼓勵或強化 (Reinforcement) 員工建立和實踐有益身心的行為，例如給予恩恤、待產或婚假予有需要的員工，幫助他們度過哀傷期，支持他們建立健康的家庭和保持工作與生活的平衡。為員工提供晉升和發展的機會 (Opportunity)，讓他們能一展內心的盼望、效能、逆境自強和在挫折中持守樂觀精神的能耐。員工能找到自己發展的方向和路徑，有助他們繼續為機構服務。機構的文化建基於員工的心理資本狀況，員工找到工作的意義 (Meaning) 和使命 (Mission)，是機構建立優良文化的基石。劉博士指出在這個充滿挑戰的時代，無論哪個階層都要真實地面對這些限制和難關，不是某一階層盲目地樂觀或困於無奈之中。而是在了解現況後，看看如何在限制中找到出路，這樣才能上下齊心，共同建設長遠的醫療心理資本。醫療人員有愛心、有能力、有合作，服務使用者和員工自己都會有所裨益，建立長遠的滿足感。

所謂「千里之行，始於足下，勿以善小而不為」。希望大家能按以上建議，積極練習和實踐，逐步建立更豐厚的心理資本。**雅**



本院高級臨床心理學家劉澤俊博士  
(Dr. Jeffrey Liu) 接受本刊訪問，跟大家  
分享在職人士的心理資本

# 你的心靈資本雄厚嗎？



陸亮

**醫**院是一個充滿工作壓力的地方，個人的心理狀態能否適應以維持正常的身心健康，是每個在醫院工作的人員應該關注的課題。心理學及管理學上有不少研究指出，正向心理資本與員工的工作滿意度、幸福感、心理健康及工作績效等都有正向關係<sup>1,2,3</sup>。

如前文所述，心理資本為個人正向的心理狀態或資源，HERO 包含「希望」、「自我效能」、「韌性」、「樂觀」四個範疇或向度。簡言之，與讀者以重點式重溫四範疇：「希望」是堅持朝向目標前進和逐步實踐，即使遭遇困境亦會尋求合適的方案來解決問題。「自我效能」意指個人對於可成功達到預期目標的信心，對事情掌控的能力感。「韌性」指個人從困境、衝突或失敗中，快速回復到原有或更佳的心理狀態。「樂觀」是面對很糟糕的狀況依然保持正面和開朗的態度，以多角度看事物，步出困境。這些資源產生正向心理力量，構成個人的心理特質，可由後天的發展和訓練養成<sup>4</sup>。

在測量工具方面，雖然有不同的版本，但 Luthans 等人在 2007 年發展的「心理資本量表」—評估個人在工作情境中的心理資本，具有良好的信效度，最廣為使用<sup>5</sup>。你有興趣作一個自我評估嗎？這量表共有 24 題，你可以將所有分數相加成總分，看看你自己在高、中、低的那一個範疇內，越高分顯示你的心理資本越雄厚。也可以分別計算四個向度的分數並作比較，看看那一個向度偏低，想想是否與實況相符，有否需要作出改善的地方。期望大家能透過自我檢視和生活上的實踐，鍛鍊和增強自己的心理資本，在工作場上有更大的滿意度、幸福感及心理健康。

## 參考資料

1. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
2. Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28.
3. Luthans, F. and Youssef-Morgan, C.M. (2017) Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
4. Luthans, Fred & Avey, James & Avolio, Bruce & Norman, Steven & Combs, Gwendolyn. (2006). Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 387 - 393.
5. 弗雷德·盧森斯等著，李超平譯。2007。《心理資本：打造人的競爭優勢》。中國輕工業出版社（萬千心理）。頁 221-222。

## 心理資本問卷 (弗雷德·盧森斯等, 2007) (Psychological Capital Questionnaire)



以下問卷有 24 題關於描述你如何看待自己，請判斷你對句子描述的同意或者不同意程度。

1 非常不同意    2 不同意    3 有點不同意    4 有點同意    5 同意    6 非常同意

	非常 不同意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我相信自己能分析長遠的問題，並找到解決方案。	1	2	3	4	5	6
2. 與管理層開會時，在陳述自己工作範圍之內的事情方面我很自信。	1	2	3	4	5	6
3. 我相信自己對公司策略的討論有貢獻。	1	2	3	4	5	6
4. 在我的工作範圍內，我相信自己能夠幫助設定目標 / 目的。	1	2	3	4	5	6
5. 我相信自己能夠與公司外部的人 (例如供應商、客戶) 聯繫，並討論問題。	1	2	3	4	5	6
6. 我相信自己能夠向一群同事陳述資訊。	1	2	3	4	5	6
7. 如果我發現在工作中陷入了困境，我能想出很多辦法來擺脫出來。	1	2	3	4	5	6
8. 目前，我能精神飽滿地完成自己的工作目標。	1	2	3	4	5	6
9. 任何問題都有很多解決方法。	1	2	3	4	5	6
10. 眼前，我認為自己在工作上相當成功。	1	2	3	4	5	6
11. 我能想出很多辦法來實現我目前的工作目標。	1	2	3	4	5	6
12. 目前，我正在實現為自己設定的工作目標。	1	2	3	4	5	6
13. 在工作中遇到挫折時，我很難從中恢復過來，並繼續前進。(R)	1	2	3	4	5	6
14. 在工作中，我無論如何都會去解決遇到的難題。	1	2	3	4	5	6
15. 在工作中如果不得不去做，可以說，我也能獨立應戰。	1	2	3	4	5	6
16. 我通常對工作中的壓力能泰然處之。	1	2	3	4	5	6
17. 因為以前經歷過很多磨難，所以我現在能挺過工作上的困難時期。	1	2	3	4	5	6
18. 在我目前的工作中，我感覺自己能同時處理很多事情。	1	2	3	4	5	6
19. 在工作中，當遇到不確定的事情時，我通常期盼最好的結果。	1	2	3	4	5	6
20. 如果某件事情會出錯，即使我明智地工作，它也會出錯 (R)	1	2	3	4	5	6
21. 對自己的工作，我總是看到事情光明的一面。	1	2	3	4	5	6
22. 對我的工作未來會發生什麼，我是樂觀的。	1	2	3	4	5	6
23. 我目前的工作中，事情從來沒有像我希望的那樣發展。(R)	1	2	3	4	5	6
24. 工作時，我總相信「黑暗的背後就是光明，不用悲觀」。	1	2	3	4	5	6

備註：(R) 代表該題需要反向計分 (1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1)

### 計分方法

1. 將每條所得的分數相加，注意第 13, 20, 23 題的得分需反向計算，即 (1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1)

你的總分介乎哪個範圍？分數越高，代表資本越多

低	稍低	中	高
24 - 54 分	55 - 84 分	85 - 114 分	115-144 分

2. 你也可計算四個向度的得分以作比較，哪個向度的得分較高？哪個較低？

四個向度的題目如下：

1. 自我效能 (1-6 題) 共得分 : \_\_\_\_\_
2. 希望 (7-12 題) 共得分 : \_\_\_\_\_
3. 韌性 (13-18 題) 共得分 : \_\_\_\_\_
4. 樂觀 (19-24 題) 共得分 : \_\_\_\_\_

問卷出自：弗雷德·盧森斯等著，李超平譯。2007。《心理資本：打造人的競爭優勢》。中國輕工業出版社（萬千心理）。頁 221-222。雅

# 從聖經中 發掘精神資本與寶藏

曾惠鴻  
院牧

## 「笑」聲笑聲，滿載溫馨

「半斤八兩，做到隻積咁嘅樣」  
「愛是永恆，當所愛是你」  
「Shall we talk, shall we talk」  
「誰都可發光，只要找對地方」

以上的歌詞可會勾起大家的共同回憶？當大家哼起這些經典歌曲時，亦能引發大家體會歌詞背後所承載的意義。歌曲引發的共鳴與感動，能幫助大家表達情緒和抒發心情，這就是曲與詞結合的力量。

舊約聖經《詩篇》記載了接近一百五十首詩歌。有些是表達對神讚美的詩歌；有些是表達對神信靠的詩歌；有些是咒詛敵人的詩歌；有些是表達哀傷情緒的詩歌。如何在《詩篇》中發掘精神資本與寶藏？本文將與大家分享《詩篇》42篇。

《詩篇》42篇是一首哀歌，詩人透過這首詩歌哀悼他們失去眼中極為珍貴的事。他們失去了屬於自己的家園，失去了快樂的時光，得到的卻是敵人的嘲笑。他們失去了希望，陷入極大的絕望中。詩人透過詩歌把這些感受唱出來：

「我晝夜以眼淚當食物……」

「我追想這些事，我的心極其悲傷。」

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？」

「應當仰望神，因我還要稱讚他，他是我臉上的光榮，是我的神。」

儘管音樂治療是其中一個觀點，幫助我們從《詩篇》中發掘逆境者的精神資本。然而，這不是從聖經中發掘精神資本與寶藏的最佳方法。《詩篇》的獨特和超越之處，正正在於詩與詞背後所指向的神。

「神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」

「白晝，耶和華必施慈愛；黑夜，我要歌頌祈禱賜我生命的神。」

「應當仰望神，我還要稱謝他，我當面的拯救，我的神。」

因此，在《詩篇》可以看見詩人在絕望之處抱持的信念——上帝向哀歌者施行拯救，所有的困難就會成為過去。儘管對於神何時會施行拯救並沒有任何確實的答案，但對詩人來說這並不是必須的，因為對唱哀歌者來說，將內心的情緒，透過唱詩歌向施行拯救的神表達，就已經足夠了。而對神的認識及信靠的多少，則成為此詩篇精神資本多寡的重要因素。

筆者曾在一次極大的愁苦中，反覆聆聽一首以《詩篇》42篇內容寫成的歌，透過旋律及歌詞，抒發內心的哀傷。隨着一次又一次的聆聽，心情漸漸從絕望走向盼望，因為筆者從孤身一人的處境離開，走進賜下憐憫與拯救的獨一真神的蔭庇之中。<sup>註1</sup> 雅

註1：〈哀歌〉網上資料取自 YouTube 同心圓敬拜福音平台 One Circle <https://www.youtube.com/watch?v=IBqCsgtutlI>（瀏覽於 2024 年 7 月 17 日）



# 靜觀： 觀心·知心·療心

(附 CD)

- 作者：香港心理學會臨床心理學組
- 出版社：知出版

NICHE

**學**院今期向讀者推介這本被視為香港第一本原創中文靜觀書籍《靜觀：觀心·知心·療心》。時至今日，靜觀已被證實能減低壓力和舒緩情緒，包括焦慮和抑鬱；有助提升抗逆力、執行性或選擇性注意力和工作記憶力；幫助人培養正面情緒及人生態度；亦有助發揮個人的能力，甚至為大腦功能和結構帶來改變。

此書簡潔易明地道出「靜觀」如何能令人從困苦中活得自在之道。書中以圖文並茂手法向讀者提供靜觀修習的指引、過來人的故事分享和相關的學術研究，讓讀者可從真實情境及科學角度了解靜觀能改善身心失聯、壓力和情緒困擾等問題，及為身心健康帶來改變和裨益的機制。為了讓讀者或靜觀初學者能以不同方式及步伐體驗和更容

易投入「靜觀」練習，隨書還附送了內含五首靜觀歌曲及六段靜觀練習指引的光碟。藉此幫助讀者們深化靜觀修習，鼓勵持續不斷地將靜觀融入日常生活裏，成為習慣，甚或是生活方式。

靜觀是一種生活智慧，讓人離開機械式、自動化、盲目的生活，繼而正視自己此刻的身心靈需要，並對生活作出更有智慧的選擇。讀者們不妨參考此書及光碟內容，並嘗試透過日常的靜觀操練，不管是呼吸、身體感覺、想法、情緒，還是日常活動中的步行和進食都可以實踐靜觀練習，讓自己逐漸學會有意識地將注意力帶到當下的經歷上，提升身心健康和生活質素，達致身心和諧與平衡。**雅**

# 66 香港中文大學那打素護理學院院長 ——錢惠堂教授

訪問：李鳳琴  
程家俊  
文：周雪蕙



錢教授在「薪火相傳」典禮上，向護理學士課程新生傳承南丁格爾無私奉獻的精神



錢教授頒發獎學金給表現卓越的護理學生

**七**月下旬，踏入香港中文大學校園，迎來熾熱的陽光和樹蔭下的微風，霎時勾起了學生時代的回憶。正值暑假的大學校園復歸平靜，然而仍有一群教職員正在努力為下一個學年作準備。雅風今期的人物專訪與讀者一起走進大學校園，邀得香港中文大學那打素護理學院院長錢惠堂教授接受訪問，與他談談護理教育並展望未來發展。

錢惠堂教授畢業於香港中文大學護理學院，專業範疇是精神健康與精神科護理，他其後投身護理教育及研究工作，並於母校執教。他曾於香港理工大學護理學院出任教授並擔任助理院長一職，涉獵行政管理並有機會多作嘗試，這些寶貴經驗對於日後從事護理教育行政工作大有裨益。錢教授後來回歸母校那打素護理學院任教並於2020年起擔任學院院長至今四年，走過疫情與人口移居，他感恩團隊尚算穩步發展。面對目前挑戰和未來，他表示那打素護理學院一直秉承獨特而優良的傳統，教學團隊和諧穩定，同事齊心委身於護理教研工作。錢教授坦言由成為那打素護士學生到回歸母校執教的年日裏，仍然感受到學院那份良好的學習氛圍，師生之間坦誠相處和彼此支持的氣氛濃厚。

## 培育未來護理人才的理念與方向

隨着社會發展及人口老化趨勢上升，過往對護士人手推斷出現偏差，加上近年疫情後的退休潮和人口流動，至今業界人手緊絀的情況依然。錢教授表示引進人才是解燃眉之急，唯這並非解決人手短缺的長遠方案，他認為要加強本地護理人才的培訓，投放資源建立具質素的培訓作為基礎。因此，在未來的培訓制度和質素上，大家仍要共同

努力，而護士管理局則擔當重要的監察機關，確保各院校訓練出來的護士質素達優良水準。前瞻護理工作不只是臨床實務，因現今護士既要做好臨床工作，也要掌握應用日新月異的醫療科技。毫無疑問，科技有助優化改善護理工作，如身體上的護理，但對於關顧病人或家屬的心理、社交、靈性方面，顯然機械人或科技是不能取代護士的全人護理角色。因此，錢教授強調全人護理培訓應加強護士在心理社交的關懷技巧，例如溝通及人際關係的能力。

綜觀環球趨勢，錢教授繼而提出進階護理實務（advanced practice）是本地護理的發展方向。本港護理專業的進階護理實務要追上世界級醫療服務的舞台，便要在培訓工作上多下功夫，現時護士管理局亦正加大力度完善本地護理資格認可的立法工作。

## 優化培訓課程 培育護理人才

與錢教授談那打素護理學士課程的發展，他表示護理學士課程近年加入 Genetic and Genomic Counselling（遺傳與基因諮詢）兩大元素，強化護士學生在這方面的知識、技巧與應用，當接觸關懷病人時，護士可及早發現病人及其家族的基因遺傳病歷，識別並尋求適切的護理

方案。此外，錢教授強調護理的可持續性是護理教育發展方向之一，在課程加入醫療系統可持續發展概念及其相關元素，有助新一代護理人員平衡可用資源，發揮環保節能和可持續護理，促進整個醫療界朝此方向邁進，資源既用得其所，亦提升效能，乃長遠的發展趨勢。

## 護理學院未來發展

對於香港中文大學那打素護理學院於 2024 年在 Quacquarelli Symonds (QS) 世界大學護理學科排名榮列全球第八，錢教授以教學團隊為榮。他雀躍地表示那打素護理學院榮列 QS 亞洲護理學院排名之首，有賴教研團隊一直以來的努力，證明亞洲護理學院已達世界級水平，可喜可賀之餘，還衷心希望學院團隊繼續上下一心，追求卓越的護理教育，再創佳績。那打素護理學院在學術上獲得國際讚譽和肯定，而那打素護士具熱誠與承擔，這份傳承由老師那份認真而嚴謹的治學精神，正面影響與帶動同學追求卓越護理。

錢教授續指那打素護理學院在建立國際學術關係上仍有發展空間，大家需要擴闊眼光並跳出一向倚重傳統西方醫療體系的思維框架。本地護理要跨出本土，與一帶一路國家和東盟國家在醫療護理上建立互惠互利的協作關係，這涉及未來五至十年的建立。

此外，錢教授期望護理教育能在本地的醫療政策體系上加強推動者的角色，發揮正面影響力，是帶動護理專業持續發展的關鍵。他續指基層醫療 (Primary Health Care) 的概念要在本地鞏固實踐，要突破傳統醫療系統以治病為主的概念，推廣基層醫療以提倡防病於未然為目標，提升大眾對疾病預防的認知，是醫療體系的重點發展。因此，預備新一代護士擔起推動者的角色尤為重要。

## 抗逆力 軟實力

今期雅風以「精神資本和抗逆力」為主題。錢教授表示現代人的壓力多不勝數，而疏解壓力的關鍵第一步是首先培養自我覺察力 —— 一份自覺和辨別壓力來源的敏銳度。護士學生實習初期或畢業生踏入護理職場皆面對不少壓力，要提升抗逆力，成為可累積的資本，鞏固職涯適應力與軟實力；對於個人精神健康狀況的理解，便要掌握基本認知與培養覺察力，而護理必修科 Mental Health Nursing、Health Promotion 則有助同學掌握推動精神健康的重要性。明白到年青人的成長需要及關注他們的精神健康，錢教授支持同學在課程以外參與小組學習或專題工作坊，如精神健康急救課程 (Mental Health First Aid) 或心理治療課題，也是同學增進理解精神健康自助與他助的不錯選擇。

錢教授續以自己為例子，他的工作包括教學、研究和行政三大範疇，自覺壓力來源往往與行政決策相關。日常遇上突發事情，同事第一時間找他諮詢意見和謀求決



錢教授出席那打素護理學院畢業禮，向畢業生致辭勉勵

策。他的秘訣在於「不拖延」，採取積極，逐步拆解難題。作為學院領導，多年來帶領教研團隊的工作發展。錢教授明言一個人的力量有限，要了解同事的專長，知人善任，而最有效率是找適合的人去做適當的事。錢教授坦言學院的工作是關乎團隊的事，成員都是持份者，沒有一人置身事外。因此，成立專案工作小組，同事按職能參與和付出，既培養出隊伍同舟共濟的精神，也是疏解工作壓力的最有效方法。我們好奇一問錢教授平日有什麼紓壓之道，冷不防他說：「其實沒有甚麼特別的嗜好或興趣 …… 只是間中放放假，放慢步伐，調整節奏，自能享受悠然和恬靜。」再者，他以平常心來應對壓力與難題。

## 培育護理心

在教育路途上，培育護理心是全人護理的基礎與方針。那打素護理學院肩擔使命，歷來為社會培育出不少委身的優秀護士和護理領導。在此感謝一眾努力不懈的護理教育工作者，多年來以孜孜不倦的精神在護理教育與科研上建立和實踐，為那打素護理發展再前行一里路，致力將矜憫為懷延展傳承給下一代。**雅**



錢教授（中）接受本刊專訪

# 在挑戰中如何 實踐和堅持 *矜惻為懷*



凌 Sir

2024年4月尾，院友強哥（化名）在醫院離世，病房同事仔細地協助家屬為強哥整理遺容後，一起送別這位住院四百多天的老院友。自從我們照顧這位老院友以來，他一直未能跟我們溝通，但他離世時嘴角卻帶着一絲微笑，像是向曾經照顧他的所有醫護人員道謝與道別，我不捨地陪伴家屬送別強哥至殮房。

過去一年來，強哥的家人（下稱家人/ 家屬）每日都前來與我們一起照顧他，大家猶如老朋友。與強哥的家人道別時，我的心情十分複雜，既有一份不捨，亦為醫護團隊的努力和付出而感到無愧和驕傲，感受到團隊成員憑着矜憫為懷的心去照顧病人和愛護病人的家屬，把原本缺乏信任基礎的關係，逐漸改寫成彼此包容和扶持的同行伙伴。事源家屬曾誤會醫護未有在強哥心臟病發時提供適切的救治，導致他的病情惡化，因而與醫護人員有嫌隙。當強哥獲安排轉到我們的病房時，我們整個團隊都為將要來臨的

漫長護理挑戰而感到憂心。

在資深護師與各同事的支持下，我們一次又一次進行詳細而持續的病案討論和計劃，迎接這挑戰。感受到同事們的團結、溝通和尋求共識能凝聚力量並帶出遠超於想象的效果。而當中多元化的服務計劃亦豐富無比，包括「多元專科共同照顧（Multi-disciplinary Care）」，參與的有物理治療團隊、職業治療團隊、院牧同工等等，甚至加上家屬自資聘請的私家看護，一起合作，共同照料強哥住院期間的需要，大家確切地跨出了許多思想框架。



印象最深刻的是同事們抱持「既來之，則安之」的平常心，大家互相補位去照顧這位的病人。同事也經常彼此提醒與鼓勵——「明白事情源於溝通誤會，就讓我們竭力與家屬緊密溝通，支援所需」。當然，在漫長的照顧中，會遇到不少困難和矛盾。當同事努力地思考計劃，不懈地與家屬並在團隊之間促進溝通，最終所有持份者都走在同一軌道上，強哥不單得到適切的照顧，家屬也獲得無比的關懷，而同事也有滿滿的收穫感與成就感，團隊士氣的提升更是不在話下。回望照顧強哥的日子一天一天地過去，家屬由擔憂轉化為安心，由猜疑轉化為信任，由接受服務者到成為病房同事的老朋友。春雨秋葉，人間有情，關係的轉化構成了一幅美麗的圖畫。

護理知識和技巧使我們在照顧病人時得心應手，回顧在關懷愛護病人及家屬的經歷裏，原來矜憫為懷的文化早已栽種於那打素同事的心底，引領着我們的所思、所想、所行，流露出真誠與關懷。

**矜**：憐惜，憐憫。我們設法了解病人家屬的需要，由聆聽和持續溝通開始，認識到家人對強哥濃濃的愛和尊敬，他們的期望是病人能舒適地走完他的人生。團隊以不懈的努力和關顧，清晰地理解到家屬的期望 (To identify family's needs)

**憫**：哀憐，憂傷。醫護人員以同理心代入家屬的心境，理解與關懷他們的需要，一起朝共同目標照顧好病人。(To own the needs and identify shared goals)

**為**：施行，協作。建基於持續地了解和掌握共同目標，與跨專科團隊的隊友一起為家屬尋求合適的照顧計劃，每位同事實踐所學，發揮團隊精神，這不就是我們的專業嗎？(To contribute and collaborate in a multi-disciplinary team, plan and implement comprehensive healthcare strategies and actions)

**懷**：存有，緊抱，心懷。擁抱着團隊的共同目標、醫護照料結構和系統，我們持續地檢討成效，優化系統，提升對病人的照顧，不斷與病者家屬溝通，分擔憂慮，分享成功。(To review and optimize care constantly for the benefits of patients)

感恩大家能持守初心，內心保存着矜憫為懷的愛，傳承醫療對人關顧的文化，縱然面對如山如海的工作壓力，都能夠發揮團隊精神，互相合作，提供安全而有效的醫療服務，衷心感謝各位前線同事日與夜的付出和辛勞。**雅**



# 雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 長者服務 25 周年 院友及院友家屬 繽紛同樂日

慈善基金會  
總辦事處

2024 年是本會長者服務成立 25 周年。雅麗氏何妙齡那打素護養院籌備多項慶祝活動與院友及院友家屬一起慶祝。繼四月舉行的感恩崇拜，護養院於 6 月 22 日（星期六）舉行了「院友及院友家屬繽紛同樂日」，邀請院友家屬親臨院舍，與住院親人一起參與院舍日常生活中的復康及娛樂活動，感受院友在生活中的樂趣。護養院亦設有攤位遊戲，介紹「圓善安老服務計劃」及心靈關顧服務，讓院友家屬進一步了解相關服務。

同樂日的節目豐富，有得玩又有得食。參加者可品嚐由院舍膳食部製作的造型糊餐蝦餃及燒賣。精緻的造型及美味的食物讓參加者讚嘆不已，對活動給予「十分滿意」的評價，並期待能再次參與同類活動。**雅**



造型逼真的蝦餃、燒賣



院友家屬與院友合力完成電子填色練習



護養院院牧向院友及其家屬介紹  
心靈關顧服務



院友家屬陪伴院友參與懷舊攤位遊戲



院友與家屬期待再次參與同樂日



擲彩虹遊戲令院友憶起兒時的快樂時光

## 2024/2025 年度員工福利活動

活動 | 推介

### 網上健康講座 — 痛楚纏身中醫幫到你

**頭痛** 痛、腰痛、關節痛等各種身體疼痛常令人感到困擾。本會將邀請基督教聯合那打素社康服務註冊中醫師李樂詩女士於 2024 年 10 月 18 日（星期五）下午一時至二時主講網上健康講座「痛楚纏身中醫幫到你」，介紹常見痛症的預防及治療、中醫痛症食療、穴位按壓及伸展運動示範，讓參加者掌握改善痛症的有效方法。

#### 講座內容包括：

- 中醫學視角下的常見痛症成因及治療
- 中醫痛症食療和穴位按摩示範
- 日常生活中的簡單伸展運動

ZOOM 連結：<https://us02web.zoom.us/j/86358454881>



ZOOM 會議 ID:  
863 5845 4881

Facebook：<https://www.facebook.com/nethersoleAHNCF>



觀看直播：雅麗氏何妙齡那打素醫院 C 座二樓職員餐廳員工休息室



歡迎大家踴躍參加，一起遠離痛症困擾，享受健康生活！

如有查詢，請聯絡本會總辦事處林小姐 (2689 2201) 或 WhatsApp (6770 5715) 雅

## NICHE Research Symposium 2024 那打素全人健康持續進修學院科研座談會2024

# Promoting Holistic Health: Evidence and Impacts 推動全人健康：實證為本及其影響力

Research is one of the major developments for the Nethersole Institute of Continuing Holistic Health Education (NICHE) with the aim to expand the philosophical foundation of holistic health and care. This symposium is for the research team of our funded projects to share their research outcomes.

### Keynote Speech

#### Holistic Care Practice - Integrating Advance Care Planning in Acute Care Settings: Is It Possible?

Professor Carmen CHAN

Alice Ho Miu Ling Nethersole Charity Foundation Endowed Professor of Nursing  
Professor, The Nethersole School of Nursing, The Chinese University of Hong Kong

### Presentation of NICHE Funded Projects

- Section I: Impact of Health Care Interventions in Holistic Health

How non-pharmaceutical interventions could enhance resilience and promote psychospiritual well-being for self and caregivers?

- Section II: Understanding the Clients' Holistic Health Needs

Exploring the sick and caregiving experience of clients, their status of hope, also from the healthcare provider's perspectives to understand their needs.

### Panel Session



**Dr. Danny TONG**

Chief Manager (Nursing)/Chief Nursing Executive, Hospital Authority Head Office

**Dr. Hoi-ping SHUM**

Chief of Service, Department of Intensive Care, PYNEH

**Dr. Eddie YUEN**

Deputy Hospital Chief Executive, AHNH  
Chief of Service, Accident & Emergency Department, AHNH

### Poster Presentation

- Topics about caring communication & efficacy, informal caregivers and effects of therapeutic programs

#### Organizers

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

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

#### Co-organizers

Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital

Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

United Christian Hospital

HKU Med LKS Faculty of Medicine  
School of Nursing  
香港中文大學醫學院  
護理系

School of Nursing, Li Ka Shing Faculty of Medicine,  
The University of Hong Kong

THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

#### Sponsor



羅富國基金會  
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

Date : 2 November 2024  
Time : 9:00 am – 1:00 pm  
Venue : LT1, Yasumoto International Academic Park (YIA), CUHK  
Target : Healthcare practitioners and students  
Language: English (supplemented with Chinese)

#### Continuing Education Points

CNE: 3

CME: 1-3

CPD (OT, PT) – pending

Enquiry : 2689 2182 / 2689 3875  
[niche@nethersole.org.hk](mailto:niche@nethersole.org.hk)



# 病人讚賞檔案撮錄

二〇二四年四月至六月

病人  
聯絡部



獲讚賞人員	所屬部門	讚賞內容
麥健欣醫生	兒童及青少年科	<p>致：雅麗氏何妙齡那打素醫院</p> <p>你好！本人很高興能遇到那打素醫院兒科麥健欣副顧問醫生，在我覺得很無助和失望的時候，麥醫生耐心有禮，細心幫助我解決我兒有關 ADHD 的問題。醫生們知道嗎？你們的細心聆聽和你們每一個專業的答案都帶給病人家屬很大的幫助和安慰。麥醫生，謝謝你的耐性，願意花時間告知我兒的病況，用很多不同的方法幫助我兒，感激不盡！</p>
E5 病房醫護人員	內科	<p>致 E5 病房的醫護人員：</p> <p>我們衷心感激那打素醫院各醫護人員，特別是 E5 病房的團隊。父親患上腎衰竭，在生前數年需經常進出病房接受治療及觀察。有賴您們的專業精神、悉心照顧，他安然渡過這段困難的時候。</p> <p>再次感謝您們提供的卓越服務，確實為很多家庭帶來重大的改變。</p>
D3 病房醫護人員	急症科	<p>致 D3 病房：</p> <p>感激 D3 病房悉心醫治媽媽，特別多謝幾位病房助理姐姐細心照顧，因察覺媽媽身上有所改善（協助媽媽剪腳甲），非常多謝，多謝。</p> <p>祝願各位工作順利，身體健康。</p>
余嘉倩醫生	精神科	<p>謝謝余醫生多年為小兒提供適切的治療及專業的評估方案，她對小兒的鼓勵、眷顧及支持，讓小兒在健康及快樂的過程中成長，故衷心感謝余醫生對學童的關愛及接納，在此向貴院表達對她的謝意及專業的治療工作。</p>
高潔蓮姑娘	耳鼻喉科	<p>致病人聯絡主任辦公室台啟：</p> <p>本人日前因耳垢塞耳問題，經王少清日間診所治療後，轉介貴院之耳鼻喉專科診治及跟進。在診治期間，該耳鼻喉科護士對病人態度熱誠及細心，詳細講解病況，工作專業、純熟，快捷完成清洗工序，和解決本人之耳垢塞耳之問題，使本人對該名護士之工作態度十分滿意，特此來函感謝及表揚該專科護士。希望貴院表揚她，大埔那打素醫院耳鼻喉科專科護士高潔蓮女士。</p>
李甄陶姑娘	矯型及創傷(骨) 外科	<p>那打素醫院骨科護士李甄陶姑娘：</p> <p>李姑娘工作細心專業，態度良好，對病人有愛心。</p> <p>祝您事業高升，身體健康，前途無限！雅</p>

\*編者按：為保留筆者的內容原意，本刊除修改錯字外，將原文照錄。

一個快樂的人對現狀感到滿意，  
不會過多地考慮未來。

(愛因斯坦 Albert Einstein)



所以，不要為明天憂慮，因為明  
天自有明天的憂慮；一天的難處  
一天當就夠了。

(聖經：馬太福音 6:34)



你要認識 神，就得平安；  
福氣也必臨到你。

(聖經：約伯記 22:21)



在獨處中安頓你自己，  
你便會以你自己的真我來到祂面前。

(德勒撒 Teresa of Avila)



## 媒體報導

# 善用社區資源 居家長者自行練習認知訓練



在現今先進的醫療科技下，認知障礙症雖然仍  
是不可逆轉的疾病，但是及早發現並定期進  
行訓練，可以延緩腦退化的情況。那打素外展復  
康事工一級職業治療師劉曉君女士在 healthy:D 網  
上專欄分享各式社區資源和日常用品，鼓勵居家  
長者自行練習認知訓練，並提醒照顧者遵照「抱耐  
心、多鼓勵」的大原則，讓長者在無挫敗的氛圍  
中，建立對認知訓練的興趣。歡迎閱覽：<http://bit.ly/3AlV5UQ>，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