



【本矜憫之懷 · 促全人健康】

112期 | 2025年 第二季

全人健康 與 醫療新領域



數碼年代

Digital Age



編者話	全人健康與醫療新領域	2
專題文章	全人健康與醫療新領域： 數碼年代	3
	智慧醫院 —— 數碼年代下的 醫療發展與推動	4
	智慧醫院篇：前線人員對醫療 科技發展與應用的看法	5
	數碼科技與精神健康	6
心靈向度	應用科技提升對住院病人的 全人關懷與支持	8
資源推介	應用科技促進個人健康 —— 運動及健康管理	9
人物專訪	九龍東醫院聯網護理總經理及 基督教聯合醫院護理總經理 —— 梁樂文先生	10
年月恩典	陳永嫻女士百歲生日感恩會	12
學院動向	香港中文大學那打素護理學院 畢業禮 2025	13
學院動向	「兒科邁步往北區·延展矜憫為懷路」計劃 學童輔導技巧工作坊	14
機構動向	院牧部愛心關顧 春季心靈關顧週	15
關懷故事	由心關懷的力量	16
醫院剪影	急病人所「急」的前列腺微創 日間治療中心	17
科研成果	NICHE Research Grant 科研資助計劃	18
你講我聽	病人讚賞檔案撮錄 (二〇二五年一月至三月)	19
心靈格言	心靈格言	20

編輯委員會

顧問	洗藝泉醫生 (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) 梁傑興博士 (臨床牧關教育專業諮詢委員會主席) 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) 周雪惠女士 (NICHE)
主編 執行編輯 委員	程家俊先生 (AHNH 骨科) 方小蘭女士 (AHNH 外科) 凌達華先生 (AHNH 內科) 張韻詩院牧 (AHNH 院牧部) 董小明先生 (AHNH 精神科) 李佩儀女士 (TPH 骨科康復部) 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) 羅麗珍女士 (AHNH 前任內科病房經理) 陳惠恩女士 (慈善基金會總辦事處) 鄭小萍女士 (NICHE) 劉嘉儀女士 (NICHE) 溫麗貞女士 (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 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
列席同工	Open the Close
出版單位	版權所有, 須經本院同意方可轉載或翻印
設計 / 印刷 版權	全稱
英文簡稱	雅麗氏何妙齡那打素醫院 及 大埔醫院
AHNH&TPH:	基督教聯合醫院
UCH:	那打素全人健康持續進修學院
NICHE:	

非賣品



全人健康與 醫療新領域

李鳳琴

猶記在 2022 年底至 2023 年間，隨着聊天機械人和文字到圖像生成技術的迅速發展，掀起人工智能 AI 熱潮。至今網絡世界充斥着各式各樣的 AI 生成技術與應用，成為大眾熱議的話題。科技一日千里，人工智能的發展更是令人驚嘆。無庸置疑，科技為人類帶來前所未有的便利與效率，而那些讓我們享受智能化生活的應用程式與系統平台，背後皆源自研發團隊不斷創新、嘗試、遇錯（發現問題）、修正、再嘗試的努力，以求系統臻於完善，開創更多可能。

在醫療領域上，數碼化與智慧醫療的發展也成了必然的趨勢，帶來無數機遇之餘，也伴隨不少挑戰，有待突破和解決。我們身處劃時代變革之中，擁有成長思維 (growth mindset)，持續學習與調適，必能乘着科技騰飛之勢，與團隊一同邁進醫療新領域。

今期雅風的專題文章共五篇，探討數碼年代的醫療發展和趨勢。文章一分享點題〈數碼年代〉。文章二專題〈智慧醫院 —— 數碼年代下的醫療發展與推動〉有本院護理部高級護士長李 sir 跟我們分享智慧醫院的推動與發展。文章三〈智慧醫院篇：前線人員對醫療科技發展與應用的看法〉有骨科三位前線同事分享於日常運作及應用的一些看法。文章四由顧問陸亮博士撰文論〈數碼科技與精神健康〉，從數碼科技普遍對兒童、青少年到成年人的精神健康的影響作多角度分析。心靈向度一欄有本院張院牧以臨床牧關經歷道出〈應用科技提升對住院病人的全人關懷與支持〉。資源推介一欄有本會 NORM 周姑娘為大家介紹透過科技促進個人健康、運動及健康管理。人物專訪九龍東醫院聯網護理總經理及基督教聯合醫院護理總經理梁樂文先生。關懷故事〈由心關懷的力量〉是筆者一次入院的深刻經歷。今期特稿「年月恩典」記述陳永嫻女士百歲生日感恩會。

由今期開始新增兩項欄目，「醫院剪影」今期介紹本院前列腺微創日間治療中心，「科研成果」向讀者介紹科研資助計劃。今季的機構動向及學院動向，分別記錄院牧部春季心靈關顧週、那打素護理學院畢業禮、學童輔導技巧工作坊。內容豐富，帶來新的主題與視角，一起邁入全人健康的醫療新領域。**雅**

全人健康與醫療新領域：數碼年代

李鳳琴

數碼技術從二十世紀九十年代互聯網的崛起，廿一世紀智能手機及移動互聯網的普及化，至今已進入大數據 (Big data)、人工智能 (Artificial Intelligence, AI)、物聯網 (Internet of Things, IoT) 的年代。數碼技術涵蓋了 (1) 計算機技術，例如雲計算 (Cloud computing)、區塊鏈 (Blockchain)、人工智能等。(2) 通訊技術：如光纖、無線網路 (Wi-Fi Network)、藍牙 (Bluetooth)、5G 移動網絡、衛星定位 (Global Positioning System, GPS)、網際網絡協議 (Internet Protocol, IP) 等。(3) 多媒體技術，例如數碼影像處理、數碼音訊格式、電腦生成影像、虛擬與擴增實境等。

雲計算是大數據的儲存和運作關鍵，雲計算以互聯網的計算技術，利用遠程伺服器來儲存、管理及處理數據，效益是有彈性、可持續擴展及便利。區塊鏈有助數據庫的監管，透過多重加密、禁止更改或刪除數據，提升數據的安全性，幫忙解決數據隱私的憂慮。人工智能 (AI) 最核心的價值在於學習人類智能，靠大數據和訓練來識別數據的模式，生成各種預測並回應各種問題和要求，甚至識別圖像和語音，AI 中的自然語言處理 (Natural Language Processing, NLP) 能夠理解和生成人類語言，成為聊天機器人和語音助手。物聯網 (IoT) 主要是靠感應器在互聯網接通裝置及信息系統，對目標作出監測或智能化管理，如健康監測手環、遠程醫療 (Telemedicine)、智能家電等。

數碼技術一日千里，促使醫療進入數碼化的新領域，令健康教育、醫療程序及管理更便捷、醫學診斷和治療更精準、流行病趨勢和健康問題的預測更準更快、醫學研究和藥物研發更快更便宜、個人健康管理更生活化及可視化。在健康教育方面，醫療流動應用程式 (Apps) 加

入了視頻課程、指南以及互動工具，使用者能更便捷地了解、預防和管理疾病。在醫療程序及管理上，電子健康記錄 (Electronic Health Record) 將病歷電子化，讓醫療機構更快速地共享病人資料，減省了索取紙本病歷的程序、時間和紙張的使用。醫管局開發的「HA Go」，方便病人查看個人的約期和病歷，射頻識別 (Radio-Frequency Identification, RFID) 幫助追蹤醫療用品的位置。遠程醫療讓醫生可以遠程提供診斷和治療建議，令偏遠地區的患者或行動不便的人士得到方便。在醫學診斷和治療上，例如以 AI 技術分析 X 光片，協助醫生診斷異常的情況和運用在外科手術上。透過雲計算處理和分析大數據，幫助識別流行病的趨勢和預測未來的健康問題。在疾病預測方面，雲計算技術令研究人員能快速處理和分析數據，預測流行病趨勢和健康問題的分佈。雲計算技術也能夠幫助提供個性化醫療，如基因測序，需要巨大的計算能力，才能夠獲得針對個別病人的結果。AI 有助將研發藥物的時間大大縮短，並減低研發成本。更加貼身的是各式各樣的健康監測儀，醫院、家中或個人用品都有，例如血糖持續監測儀可以不間斷地顯示血糖變化，令健康狀況更可視化，患者更容易在生活中管理自己的健康。^[雅]

參考資料：

1. 將軍澳醫院打造「智慧手術室」 料可減少醫療事故、醫護工作量。參考自網上：https://www.hk01.com/article/424892?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
2. 蔡曉陽 (2025)。醫療新領域：數碼科技：打開健康管理新視窗。參考自網上：https://www.cuhkmc.hk/tc/article/article/CUHKMC_AM730_JC_20250211
3. Sokolow, B., & Lee, P. (2025). An overview of 2025 AI trends in healthcare. *Health Tech Magazine*. Retrieved from <https://healthtechmagazine.net/article/2025/01/overview-2025-ai-trends-healthcare>
4. Mashraqi, A. M., & Allehyani, B. (2022). Current trends on the application of artificial intelligence in medical sciences. *Bioinformation*, 18(11), 1050-1061. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37693078/>

智慧醫院

數碼年代下的醫療發展與推動

訪問：李鳳琴
整理：NICHE

近年醫療數碼化技術被廣泛應用於臨床服務、病患管理、電子健康記錄系統等方面，以提升醫療效率。然而，醫療科技應用也面臨各種挑戰。今期《雅風》特別專訪本院高級護士長李子楷先生，為我們闡釋醫療科技及人工智能（AI）在臨床服務上的發展及其影響。

按部就班

子楷指出醫院管理局有專責部門按臨床服務需要設計和編寫醫療相關程式，並以用家的角度來考量，服務使用者包括病患或病患家屬和醫療人員。在病患使用者的應用方面，如大眾最為熟悉的 HA Go；在本院初推行時，醫院會安排義工從旁協助，教導使用者如何應用，待他們熟習後，醫管局才逐步推出新的應用系統和功能。在各方的協助下，現時就算是長者也能操作系統中各項功能，例如透過 HA Go 登記、付款、約期等。在前線員工應用方面，子楷表示當有新的項目或計劃推出時，同事難免需要時間適應和作出調節。因此，他會第一時間為同事舉辦相關的簡介會。會上除介紹該項目或計劃的應用外，更重要的是即時解答同事的提問，同時收集他們的意見，以便有需要時向專責部門反映。由於不同部門有不同的工作流程，而作為設計者與使用者的橋樑，子楷非常重視收集同事在應用上的意見，他深信透過清楚的講解、適時的解答和良好的溝通，是項目或計劃得以順利推行的關鍵。

智慧醫院

走進數碼化的智慧年代，利用先進的醫療科技來提升醫療服務的效率和質量，已是醫療體系的發展大趨勢。除上述提到的 HA Go 外，子楷還舉出多項利用科技提升

病人照護效率和優化醫療服務的例子，包括：診斷、護理、復康和行政等方面。而隨着病患和其家屬知識水平的提高和利用科技能輕易迅速地獲得有關醫療的資訊，他們對醫療服務和醫療人員也有新的期望。因此，各部門各職級的同事都要與時並進，不斷裝備自己，善用與日俱新的醫療科技。最後，子楷指出，雖然醫療數碼化科技能帶來很多便利，但同事也得培養仔細核實資料正確無誤的習慣，使自己成為一個負責任的科技使用者。而科技發展與保障病患私隱問題，仍然需要注意和探索完善的方法。

價值的再思

近年人工智能（AI）成為熱話，很多人會問：人工智能有各樣功能。那麼，增加 AI 的數量便能解決人手不足的問題，甚至取代醫療人員。子楷表示，AI 只是輔助的角色，並不能取代醫療人員對病人的關懷。就以護理為例，在科技的幫助下，護理人員可以把節省下來的時間投放在關懷病人身上。與科技有別的是，我們的雙手是帶有溫度的，護理人員透過與病人接觸，能傳達愛與關懷。說到這裏，子楷強調溝通和關懷是護理的重要價值，並以自身經驗勉勵新一代年輕護士，在與病人及家屬的交流過程中或會碰釘，但只要勇於嘗試，懷着不放棄的精神，亦以前輩們的模範作為學習榜樣，便能在這課題中慢慢成長，並體現護理事業的意義。**雅**



李子楷先生接受本刊李博士專訪，分享在數碼年代下智慧醫院的發展和推動

智慧醫院篇：

前線人員對醫療科技發展與應用的看法



小瑜

隨着後疫情年代，醫療科技及人工智能的應用在全球迅速發展，成為提升醫療效率與品質的重要工具，不僅改變了醫療流程，還改善了患者的就醫體驗，然而在推行的過程中也面臨許多挑戰。為此，本文訪問了三位來自管理層、前線資深的及新進的護士，就醫療科技的領域表達意見。

提升效率與品質

醫療科技的進步使得醫療流程的智能化成為可能。透過遠端監控設備，醫護人員能夠即時獲取患者的健康數據，這不僅減少了人為錯誤，還加快了診斷與治療的速度。

當中有自助服務終端的引入，方便患者預約、查詢及接受治療，從而改善了整體的就醫體驗。此外，數據整合與分析的能力使得醫療資源的分配更加有效，減少了資源的浪費。電腦系統的快速查閱病歷、藥物處方系統的自動化、電子檢驗報告的自動篩檢、人工智能對放射影像的預測分析，以及病人生命表徵的自動導入，這些技術大大減輕了醫護人員的文書工作，降低了人為疏忽的風險。醫護人員因此能夠將更多的時間投入到患者的照護中，提升了醫療服務的質素。

困難與挑戰

儘管醫療科技的應用帶來多種好處，但過程中也面對不少困難與挑戰。首先，醫護人員（尤其對於並非成長於科技年代的資深員工而言）面對新的醫療科技時，需要更多時間去了解及學習，以確保實施時運作順暢。而且在新舊系統的過渡期，醫護人員需要同時處理紙本記錄與電子記

錄，這無疑增加了工作量。還有，對於日益複雜的網絡風險與威脅，雖然同事大都擁有足夠的私隱保護意識，但科技罪行的手法日新月異和層出不窮，需時辨識。因此，資料外洩與網路攻擊的風險不容忽視。

而部分醫療科技單元亦暫未能整合於同一平台使用，數據未能順暢共享，增加了人手輸入與管理資料的負擔。面對多種平台並用的介面及不斷更新的版本，醫護人員需時學習操作，進一步增加了前線工作的壓力。

裝備或支援

面對上述情況，有需要提供針對智慧醫療科技的系統化培訓和簡化系統操作介面，讓前線工作人員更容易適應改變，使工作更順暢。長遠而言，可考慮提供相容性更高的設備與軟體，並統一平台，確保信息能在系統間無縫共享是最理想的。而制訂詳細的替補機制，能避免因新系統的不穩定而影響醫療質素。

總體而言，醫療科技平台的發展帶來了顯著的正面影響，但也伴隨各種挑戰。透過針對性的裝備與訓練支援，期望醫護人員能更順利地適應這發展趨勢，並充分發揮智慧醫療的潛力。展望未來，這條轉型之路雖然充滿挑戰，但病人亦會因此而獲得更安全 and 更優質的護理。作為醫療團隊的一分子，我們期待與時並進，讓科技成為傳遞醫療溫情的助力，而非隔閡。在這場數位變革中，我們不僅是見證者，更是積極的參與者和推動者。**雅**

特別鳴謝：雅麗氏何妙齡那打素醫院骨科部門病房經理翟錦榮先生、資深護師陳鈺明先生及註冊護士蔡嘉傲先生

數碼科技與精神健康



陸亮

當筆者知道要撰寫一篇有關數碼科技與精神健康的文章時，首先使用 Google（搜尋引擎）谷歌及 AI（人工智能）尋找有關這方面的資料，正如你想知道航機的班次或交通的資訊或想購買任何生活上的用品，也可能先上網尋找有關的資料，大家可想而知數碼科技對我們的生活有多大的影響了。在新冠疫情期間，人與人之間需要實施嚴格的隔離措施，更加速了數碼科技在生活上各方面的應用，不論在購物、學習、工作及閒餘的生活上。數碼科技無處不在，我們難以逃避其有效的實用性及娛樂性，但它對我們的精神健康有何影響呢？

數碼科技對精神健康的優缺點

數碼科技在精神健康上實在帶來不少的好處。在新冠疫情期間，數碼科技讓人們不受地域的限制，保持結連，維繫人與人之間情感的支援及需要。電腦或手機的心理健康應用程式（App）如（資訊平台及情緒監察工具），特別是對於那些在地理位置偏遠或資源有限的人群，能易於獲得心理健康的支持。而新的虛擬實景技術（Virtual Reality）可以模擬場景，幫助治療某些精神障礙，例如社交恐懼症或創傷經歷。當然，數碼科技的進步也帶來不少缺點。例如過度倚賴，缺乏人與人之間實體的交往及感情之連結。另外，並非所有心理健康應用程式都具有足夠的科學依據。而心理應用程式或技術，一般無法取代訓練有素的專業治療者。

數碼科技是好是壞？

有學者提出，較小型的心理健康應用程式能提供症狀追蹤和提醒、心理健康技巧促進、分享進度等功能，能輔助臨床治療，甚至有實驗顯示當人們相信一項治療，這項治療就會起作用。^[1]但在《哈佛健康出版》近期一篇討論心理健康 App 效果的文章中，分析了 145 個研究，總病人數近五萬人的隨機對照測驗的整體成果，顯示並無人信服的證據支持手機 App 的介入能大幅改善焦慮、憂鬱、吸煙飲酒、自殺的想法或幸福感等。^[2]反之，多項研究一致表明過量使用智能手機可產生焦慮和抑鬱。^[3]

另一項 2019 的研究發現，每天花費在社交媒體上超過三小時的青少年，更容易受到精神健康問題的折磨。^[4]但有一些科學家卻認為，對精神健康而言，應關注社交媒體的內容多於使用屏幕的時間。他們還指出在一個群體裏，如果大多數青少年都使用社交媒體，而只有一兩個沒有使用，他們會感到被孤立。相反而言，過度倚賴互聯網和社交媒體的青少年，會發現自己很難在現實世界裏與人建立關係和結連。^[5]

數碼科技對兒童及青少年的影響

數碼浪潮下，我們恍如活在一個虛擬城市。與科技產品同步成長的 Alpha 世代，自小以 YouTube 娛樂、用 ZOOM 學習、與 chatbot 聊天，是離不開網絡世界的數碼原住民（Digital Natives）。他們在網絡社群的虛擬經驗，很可能多於現實世界的真實體驗。矽谷尖子掌握科技趨勢，也憂心孩子淪為數碼奴隸，限制子女接觸科技產品，避免孩子因沉迷網絡而社交失能。在香港，政府統計處 2024 年發佈有關互聯網普及程度的調查，指出曾使用互聯網的 10 歲及以上人士，由 2014 年 79.9% 增至 2023 年 96%，最貼身方便的手機是最主要的上網工具，在 10 至 14 歲群組中擁有智能手機的比率為 87.6%，而 15 至 24 歲擁有智能手機的比率則高達 99.8%。^[6]而 2025 年香港衛生署公佈的《學生健康服務 2023 至 2024 健康報告》發現超過 43% 小學生花兩小時或以上使用電

子屏幕產品作娛樂用途，中學生比例更超過八成。^[7]

另外，香港家庭福利會在 2024 年公佈的研究亦發現，受訪中一至中六 4285 學童中，有 11.8% 有網絡遊戲成癮的問題，當中有 70.6% 更出現抑鬱情緒，近 30% 情緒管理能力較差，遇到困難會容易選擇逃避，另有 36.2% 學童每天花三小時或以上玩網絡遊戲，導致他們忽略學業及運動或其他興趣。^[8] 有國家已採用一些政策來保護兒童過早受數碼科技的影響，例如：新加坡最近推行「Grow Well SG」健康政策，建議家長避免讓一歲半以下幼兒接觸電子屏幕，3 至 6 歲兒童每天在校外觀看電子屏幕的時間不宜超過一小時，培養兒童適當地使用電子裝置以免影響身心健康，並讓孩子從小建立良好的生活習慣，多參與實體社交活動及與親友相處。^[10] 而香港衛生署建議限制 6 至 12 歲的兒童每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途。^[7] 如果在兒童期未能建立適當使用數碼科技的習慣，進入青少年反叛期，自主空間加強的時候，改變使用習慣便更加困難了。

數碼科技對成年人的影響

手機對兒童及青少年在學習及人際關係上造成不少的障礙，甚至有成癮的傾向。對我們成年人來說，也是很大的誘惑。如果察看我們每天使用手機的時間，除了在工作上的需要外，我們閒餘的時間，也可能會不停地使用手機，甚至在沒有手機隨身的時候，產生不安的感覺，造成上癮的機會。

英國牛津大學出版社（Oxford University Press）近期公佈，選出 2024 年的年度代表字：brain rot（譯作腦腐，也可稱腦部腐蝕）。用香港廣東話可以說是（腦殘）。「腦腐（brain rot）」指的是「一個人的思想與智力退化，尤其是在過量吸收瑣碎、缺乏挑戰性內容後，所引發的現象」，這類內容指的就是網絡上的短影音、碎片化的信息。有心理學家指出，很多人會選擇無意識地滑手機，以逃避生活中真實的焦慮、憂鬱和其他困難。這可能會暫時有助轉移注意力，但它不能幫助解決問題，反而太頻繁地觀看「腦腐」相關內容，恐對心理健康造成負面影響，長時間「腦腐」也會導致憂鬱、焦慮等負面情緒。例如，滑手機的時間太多，會提高皮質醇和腎上腺素等壓力荷爾蒙的濃度，讓身心更疲勞。^[9]

以下六點是「腦腐」的重要警訊，代表太多時間在網絡上，缺乏休息：

1. 睡眠品質因過度上網而降低，出現失眠、難入睡。
2. 現實世界的社交活動減少，沉浸於網絡上的交際。
3. 注意力難以離開手機，不斷看一些碎片化的資訊。
4. 就算沒有在滑手機，也會下意識地不斷檢查通知。
5. 長時間使用網路導致眼壓過高、眼睛疲勞或頭痛。
6. 長時間使用網路引發姿勢不良、造成身體不適。

健康使用數碼科技

針對防止受控於數碼科技，有學者作出以下的建議：^[10]

1. 在家設定「科技禁區」(Tech-free Zones)：電子螢幕的藍光會擾亂我們的睡眠模式以致難以入睡。嘗試為家中設定數碼設備的「禁區」，例如規定客廳的飯桌、房間的睡床為不能使用手機的地方，讓飯桌變回與家人溝通交流的空間，戒掉睡前熬夜滑手機的惡習。

2. 訂立「零科技」時段 (Tech-free Hours)：為自己訂下循序漸進的目標，第一天嘗試不看手機 15 分鐘，第二天為 30 分鐘，並逐步增加至半天或整天；又或相反地，每天指定三段時間才可使用電子設備，其餘時間遠離數碼。

3. 整理應用程式：移除甚少使用且提供無養份資訊的應用程式，為需要保留但讓你上癮的應用程式設定時間限制，避免每次拿起手機便忍不住使用。清理社交媒體，減少追蹤為我們帶來負面情緒的內容，把你的社交帳戶打造成提供正能量與充實資訊的地方。

4. 撰寫「排毒」日記：記下每年「排毒」大計及每月休假的行程，例如每季安排一天為「無手機日」、參與戶外露營活動等。寫下當天的排毒方式，例如早上醒來在床上伸展十分鐘，沒有查看手機，提醒自己需持之以恆。你更可尋找排毒夥伴，相約好友一起體驗，定期互相報告進度。

總括而言，數碼科技工具為我們帶來方便，不應容讓科技成為我們的主人。別讓原本設計來輔助我們，減輕我們生活壓力的工具，反而成為我們另一個壓力的源頭。祝願大家善用及享受數碼科技帶來的益處。**[雅]**

參考資料：

1. Noone, C., & Hogan, M. J. (2018). A randomized active-controlled trial to examine the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking, and key thinking dispositions in a university student sample. *BMC Psychology*, 6(13). <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0226-3>
2. Goldberg, S. B., Lam, S. U., Simonsson, O., Torous, J., & Sun, S. (2022). Mobile phone-based interventions for mental health: A systematic meta-review of 14 meta-analyses of randomized controlled trials. *PLOS Digital Health*, 1(1), e0000002. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000002>
3. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
4. Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266-1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
5. Haidt, J., & Allen, N. (2020). Digital technology under scrutiny. *Nature*, 578(7794), 226-227. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00296-x>
6. 〈主題性住戶統計調查第 80 號報告書——互聯網和個人電腦普及程度〉，香港特別行政區政府 政府統計處，2024 年 6 月 27 日，網站：<https://www.censtatd.gov.hk/tc/wbr.html?ecode=B11302012024XX02&scode=453>（最後參閱日期：2025 年 4 月 4 日）。
7. 〈衛生署發表學生健康服務二〇二三/二四學年周年健康報告〉，香港特別行政區政府 政府衛生處，2025 年 4 月 2 日，網站：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202504/02/P2025040200299.htm>（最後參閱日期：2025 年 4 月 4 日）。
8. 〈新聞稿〉，家福會，2024 年 2 月 6 日，網站：<https://www.hkfw.org.hk/news/press-release/20240206>（最後參閱日期：2025 年 4 月 4 日）。
9. 滑手機讓你變笨？2024 年度代表字「腦腐」，6 警訊檢測你中招沒！網站：<https://www.commonhealth.com.tw/article/90985>（最後參閱日期：2025 年 4 月 4 日）。
10. 線上精神健康自助平台：情緒管理 | 「分心時代」如何專注快樂？ 4 招「數碼排毒」實用。網站：<https://refresh.bokss.org.hk/tc/insights/DigitalDetox>（最後參閱日期：2025 年 4 月 4 日）。

應用科技提升對住院病人的 全人關懷與支持

張韻詩

隨着數碼科技與人工智能（AI）在不同領域的發展與應用，如醫療、藝術，甚至在靈性關懷的層面也有機會使用。除了讓人驚嘆科技的進步，也帶來更多層面的深思。在瑞士琉森一間小教堂，在告解室放置名為「機器中的上帝」（Deus in Machina）去回應來告解的人^{註1}，各人懷抱不同目的前來，而所得觀感各有不同。在香港，亦有牧者嘗試運用 AI 寫講章作對比。筆者雖然對數碼科技中的 AI 不太熟悉，但數碼科技在臨床牧養關懷，也是院牧的好幫手。

自疫情後，醫院對隔離病人的處理也有不同。對於需要高度隔離而又彌留中的院友，既要關顧其心靈需要，也要顧及防疫的考慮，確實是兩難的事。而隨着科技進步，很多醫院也會使用視像會議作探訪平台。而院牧在當中，也能協助家屬和摯愛好好道別。記得有一位需要用高濃度氧氣的院友，加上感染了新冠，情況已在彌留的階段。醫院特別安排了太太、兒女跟院友道別，透過院牧在當中以視像參與。當視像會議畫面一接通，畫面傳來院友深深的呼吸聲和呼吸機的聲音，年邁的院友已不能說話。入院以來第一次見到院友的家人們，大

家各自望着手機和電腦的畫面也沉默了，不懂得怎樣回應當下的處境。院牧在當中向家人說明院友雖然因為太虛弱和使用呼吸機，不能說話回應。但在電腦擴音幫助下，院友會聽到家人的說話，院牧亦鼓勵家人回顧各人與院友相處時光，跟院友道出感謝、道出原諒、道出歉意、道出愛意，最後好好道別說再見。因為視像平台的限制，各人也需要逐一輪流說話。於是由太太開始，由長至幼逐一向院友說出心底話，家人在淚中說出心聲。院友那有節奏的呼吸聲，就像是回應他們的心聲一樣。當家人一一道別後，又陷入一片沉默，隨着視像時間進入倒數，雖然家人沒有信仰，但院牧也邀請他們一起禱告，把院友的身體與心靈交給創造主。

下筆之時，科技發展，已是到了研發和生產汽車可以飛行的年代。明年今日，科技一日千里，我們誰也說不準發展到甚麼狀況和階段。但上帝給予人智慧去發展及善用科技來彌補生活的缺憾與不足。**雅**

註1：時代論壇（2024年12月23日）。瑞士教堂試放AI耶穌，評價過半指具「屬靈體驗」。香港：基督教時代論壇。參考自網站：<https://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=176102&Pid=102&Version=0&Cid=2143>

應用科技促進個人健康： 運動及健康管理



周育嬋

隨着科技發展，智能電話及手錶的普及，運動和健康管理軟件程式正成為現代人追求健康生活的重要工具。這些應用程式不僅改變了人們監測和管理健康的方式，還通過數據分析與個性化建議，促進了個人健康意識的提升。

功能多樣 滿足多元需求

運動及健康管理軟件程式涵蓋了從運動追蹤到飲食管理的多種功能。坊間有很多可以免費下載的程式，搜尋：Health & Fitness，例如 Strava 和 Nike Run Club 等應用程式專注於運動數據記錄，能精確追蹤跑步或游泳的距離、速度和消耗卡路里。這些程式通過 GPS 技術繪製運動路線，提供即時反饋，讓用戶更好地掌握運動表現。搜尋：Calorie Counter，會發現例如 MyFitnessPal，FatSecret 和 Lifesum 等應用程式則專注於飲食管理，記錄每日飲食攝入，並分析營養成分是否均衡。

有些智能手錶能與應用程式同步，記錄用戶的睡眠模式、心率變化甚至血氧濃度進行分析。還有些程式提供靜觀 (Mindfulness) 和心理健康指導，幫助用戶緩解壓力。這些功能讓用戶能全面了解自己的健康狀況。

個性化體驗 提升參與度

健康管理程式的一大優勢在於其個性化功能，能根據用戶的年齡、性別、體重、運動習慣等數據，提供量身訂製的建議。例如，當用戶設定減重目標時，程式會推薦

每日卡路里攝入量和適合的運動計劃；若用戶的睡眠數據顯示淺睡時間過長，應用程式則可能建議調整睡前習慣或進行放鬆練習。

此外，有些應用程式用遊戲化設計來增強用戶參與度。如允許用戶與朋友比拼步數，排行榜激勵用戶挑戰自我等。這種社交互動和競賽機制不僅讓健康管理變得更有興趣，還能幫助用戶養成長期運動的習慣。

對個人健康的影響

運動及健康管理程式提高了健康意識。用戶得到數據，了解自己的運動量、飲食習慣和睡眠質量，從而更有動力改善生活方式。然而，數據隱私是一個重要挑戰，用戶的健康數據可能被不當使用或洩露。此外，過度依賴應用程式或會導致用戶忽視身體的自然信號，例如疲勞或疼痛。

結語

運動及健康管理軟件程式正在重塑人們管理健康的方式。通過多樣化的功能、個性化的建議和遊戲化的設計，這些應用程式不僅讓健康管理變得更簡單有趣，還鼓勵用戶養成更健康的生活方式。儘管面臨數據隱私等挑戰，但隨着技術的不斷進步，對於追求健康生活的現代人來說，這些應用程式無疑是得力的助手。^[雅]

筆者簡介：周育嬋女士為那打素外展復康事工 (NORM) 的註冊護士

“九龍東醫院聯網護理總經理及 基督教聯合醫院護理總經理

——梁樂文先生

訪問：李鳳琴
文：周雪惠



九龍東醫院聯網護理總經理及
基督教聯合醫院護理總經理
——梁樂文先生（梁 sir）



梁 sir（中）出席香港中文大學醫學院那打素護理學院畢業禮 2025，
與護理學院校長錢惠堂教授和 NICHE 學院主任合照

今期《雅風》專訪人物為九龍東醫院聯網護理總經理及基督教聯合醫院護理總經理梁樂文先生（梁 sir）。梁 sir 1999 年畢業於香港中文大學醫學院護理學系（後命名為「那打素護理學院」），是護理學士（註冊前）的首屆畢業生。畢業後即投身基督教聯合醫院（下稱「聯合醫院」），從事護理工作二十多年。

九龍東的足跡

梁 sir 曾於外科、骨科等病房工作。他喜歡外科，起初以為從此「落戶」外科。誰料，經沙士一疫後，管理層改變編制，每位護士須輪流到內科病房工作以汲取經驗，梁 sir 因而有機會涉足內科及老人科、呼吸科。後來，他在感染控制隔離病房（Isolation Ward）工作，自此便與「隔離」結下不解緣。

2009 年豬流感爆發，梁 sir 在聯合醫院時任 13A 隔離病室經理的帶領下，推動了一系列裝備同事應對流感大流行的培訓。這給予他寶貴的臨床經驗，以處理傳染病爆發的危機。梁 sir 也透過參與海外培訓與研討會積極裝備自己，尤其在護理領導學及循證護理實踐方面深造鑽研。從註冊護士逐步晉升為高級護士長，梁 sir 一直服務於聯合醫院，及後於 2021 年晉升為靈實醫院的護理總經理。他坦言由急症醫院轉往復康醫院工作，令他對醫療護理的全貌有更實在的認識，有助拓展視野，為日後精彩的護理之路奠定基礎。

2020 年 COVID 疫情爆發時，正於總部學習交流的他被聯合醫院時任護理總經理鄧 sir 召回九龍東醫院聯網，專責協調隔離病人入院，並分流個案到聯網其他醫院及隔離設

施。在 2022 年第五波疫情高峰期，梁 sir 亦協助靈實醫院轉為定點醫院，提供超過 250 張病床照顧患者。他銘記並感謝靈實同事臨危授命，接手照顧高度傳染病個案，展現團隊的合作精神，共渡難關。至 2025 年 1 月 1 日，他重返基督教聯合醫院，接棒成為九龍東醫院聯網護理總經理。

展望工作與當前目標

談起目標，梁 sir 清晰明確地指出需於年內推行的三大工作：其一是籌備十月份的醫院認證（CIHA），團隊正密鑼緊鼓整理認證所需資料，猶如全院「大考」；其二是跟進醫院擴建工程，雖然預期明年首季啟用，但新大樓投入服務和開展新服務等眾多事宜仍有待安排；其三是促進護理團隊之間能更緊密地合作，更是至關重要。接下來，展望於未來兩三年內啟動現有樓宇的病房翻新工程，讓員工有更好的工作環境。梁 sir 續指，九龍東新屋苑相繼落成，預計區內人口增長對醫療服務的需求甚殷。擴建後的聯合醫院將整裝出發，配合服務聯網化發展，與兩所醫院共同迎接聯網日益增加的醫療需求，展望提升醫療效率。



梁sir接受本刊李博士的訪問



李博士於訪問後致送「聆閱為懷」紀念水晶給梁sir。
梁sir背後是舊同僚贈他的升職墨寶「樂天知命，審物明辨，定心致公」。掛於工作間，常記在心中

承傳聯合文化 推動循證護理

梁sir 着重培育同事正面的心態與思維，並鼓勵大家反思日常工作的意義，認為讓同事明白和感受到其護理工作「做得有價值」最為重要。他有感前線同事雖然忙碌，但仍致力照顧好病人（Patient Care）。以護士派藥為例，透過護士對病人的臨床關懷和指導用藥，能將專業知識轉化為行動，關懷病人。早於七十年代，聯合醫院已倡行「無牆醫院」。梁sir 強調要秉承這聯合文化，由病人入院接受治療，到出院後的社區康復跟進，都要以人為本，作全面並有延續性的全人關懷。另外，梁sir 也提到基層醫療（Primary Healthcare）是發展趨勢。醫院以治療作本位，社區診所或康健中心則以「防未病」作定位，兩者互補的伙伴關係。

梁sir 又指，循證護理是醫院積極發展的方向。各大部門經由護理服務科的推動及協調，推行實證科研。此舉有助前線人員明白「為何要做」，以及憑藉實證數據，掌握背後的根據，支持和優化護理工作。除此之外，栽培新晉護士的持續專業發展，也是管理者關注的重點。現今世代的學習模式正在不斷更新，單靠課堂形式難以滿足大家的需求。因此，增加實務實踐課，配合人工智能科技發展的醫療情境模擬學習模式（Simulation-based Learning）是可見的趨勢。醫院近年為新入職護士舉辦的入職指導培訓如 UCH ToUCH Programme，正希望以新模式與他們同行。梁sir 表示，會不斷檢視培訓項目，強化內容（如強調與人溝通和團隊協作等課題），以配合年輕同事的發展需要。

面向醫療科技 擁抱創新蛻變

談到數碼年代和智慧醫院，梁sir 對此甚感興趣，亦表示數碼醫療急速發展，事在必行，乃大勢所趨。他主張化繁為簡、節約用紙等原則。於2015年擔任病室經理期間，梁sir 有見臨床工作表格記錄日漸繁多，再加上為數不少的電話查詢，令工作間的壓力與磨擦增加，於是草擬了一份算表（資料庫）。他又善用電視屏幕，實時投影資訊，將臨床常用資料彙整成為病房的digital floor plan，以便團隊交更及互通資料。這新嘗試後來成為病房的protocol（常規）及作為發展smart ward的起始。梁sir 對於這些新嘗試樂在其中，他表示：「改變是為着配合服務的需要，本意是方便大家工作」。

醫療電子化在隔離病房的成效更為顯著，以系統分享資訊代替傳統紙張記錄，確能提升工作效益。梁sir 認為醫療電子化是必需的進程，至於如何實行則是藝術。這藝術在於各方的協作：一方面，發展人員須確保系統平台能方便同事工作，因此設計是否合理和人性化，以及讓用家反饋，均是促進系統優化的關鍵要素；另一方面，同事能夠配合和主動參與，肯試、肯做、肯投入，則有助一起邁向新里程。

工餘樂活之道

作為護理之首，梁sir 平日工作繁忙，我們自然關心他的紓壓樂活之道。勞逸平衡與全人健康息息相關，再忙也要休息。他喜愛行山，間中享受獨個兒的森林之旅，淨化心靈。他也喜歡看電影，往往能受到啟迪，沉澱思考。此外，梁sir 放假會與家人旅行，是達致身心放鬆和遠離世務的好時機。他與太太也樂於放手讓子女計劃行程，探索旅程。他的樂活之道還有享受駕駛的樂趣，獨自駕車讓他安靜身心、專注當下，由急忙節奏中漸漸邁出輕鬆的步伐。**雅**



梁sir與家人於2023年暑假出遊歐洲，旅程遍及德國、瑞士和法國，除了探索戶外美景，還有享受悠然自拍的樂趣

陳永嫻女士百歲生日

感恩會

慈善基金會
總辦事處



歡欣慶祝百歲生辰



昔日的工作夥伴、徒子徒孫和教會弟兄姊妹
為陳永嫻女士舉行百歲感恩會



陳永嫻女士桃李滿門



三間姊妹醫院的歷任護士長及
護理總經理齊聚賀



基督教聯合醫院前任護士長華潔瑩女士
分享昔日護士學校的趣事



宣道會希伯崙堂主任簡耀堂牧師回憶
在陳永嫻女士的牧養下成長



李炳光牧師送贈親自
書寫的祝賀字畫

基 督教聯合醫院首任護士長，同時兼任雅麗氏何妙齡那打素醫院護士長的兩院總護士長陳永嫻女士於本年四月達百歲之壽。昔日的工作夥伴、徒子徒孫和教會弟兄姊妹齊聚一堂，為大家的總護士長、「大陳」老師、黃師母舉行感恩慶生聚會，並送上最誠摯的祝福。

陳永嫻女士是本港少數在日治時期受訓及畢業的護士，戰後她赴英深造，回港後在那打素護士學校作育英才，並積極推動護士的專業發展。曾受教於陳永嫻女士的基督教聯合醫院前任護士長華潔瑩女士，分享了當時人

稱「大陳」老師對她的言傳身教，悉心培育新一代「白衣天使」，並與巴治安醫生合力開拓基督教聯合醫院的點滴。

宣道會希伯崙堂堂主任簡耀堂牧師也分享了他對黃師母

(即陳永嫻女士)的認識。在她退任總護士長後，與丈夫(黃牧師)移居加拿大，繼續為主作工，牧養來自香港的留學生、移加港人的第二代等青年人，帶領他們在異國他鄉尋找真道。簡牧師坦言，黃牧師與黃師母的教誨不僅影響了他的青蔥歲月，還決意在退休後仿效他們，在異國開展牧會事工，服侍人群。

陳永嫻女士坐在輪椅上，靜靜聽着大家的分享，時而報以微笑，並衷心感謝上主的恩賜和眾人的愛護，讓她一生能為主服侍人，為主作見證。聚會結束後，大家紛紛與陳永嫻女士合照，並合唱生日歌及送上精心準備的禮物，場面溫馨感人。【雅】



大家都精心預備了禮物送給陳永嫻女士



前總護士長蔡永平女士與陳永嫻女士相知相交半世紀



NICHE 學院主任李鳳琴博士與那打素護士學校前任校長郁德坤女士，一起來祝賀護理教育前輩陳永嫻女士

學院動向

香港中文大學醫學院那打素護理學院 畢業禮 2025

NICHE



馮少雄長老向畢業生致辭和勉勵



關瑞文教授代表學院接受畢業班致送紀念品

香港中文大學醫學院那打素護理學院 2025 年度護理學士及護理科學碩士(註冊前)課程畢業禮於 2025 年 6 月 6 日假香港中文大學邵逸夫堂圓滿舉行。在四名畢業生合奏下，畢業生合唱小組一同獻唱院歌〈矜憫為懷〉，為典禮揭開序幕。

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局董事馮少雄長老與護理學院院長錢惠堂教授致辭勉勵畢業生勇敢踏上護理之路，以專業與愛心照顧患者。雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院護理總經理楊桂蓮女士與基督教聯合醫院護理總經理梁樂文先生主持了別具意義的「薪火相傳」儀式，向應屆畢業生傳遞燭光。還有本會名譽董事李炳光牧師為在場 305 位畢業生祈禱與祝福，期望他們繼承並發揚「矜憫為懷」的精神，成為業界的典範和榜樣。【雅】

「兒科邁步往北區·延展矜憫為懷路」計劃 學童輔導技巧工作坊

NICHE



朱國強校長（前排右二）、本院兒童及青少年科部門主管馬錦雄醫生（前排中）及副顧問醫生鄭恩華醫生（前排左二）親臨現場支持



源起……

雅麗氏何妙齡那打素醫院兒童及青少年科將服務和雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會逾百載「矜憫為懷」的精神伸延至北區，造福更多社群。計劃開展以來，那打素全人健康持續進修學院 (NICHE) 按北區各社群需要舉辦多項活動，包括：專注力不足及過度活躍症 (ADHD) 講座、自閉症譜系障礙 (ASD) 社交訓練小組、壓力處理、精神健康急救工作坊、嬰幼兒及幼童照顧、青少年交友和兩代相處講座等。

近年本港學童自殺個案頻頻發生，反映出精神健康危機已蔓延至校園前線。面對學童的情緒困擾、家庭壓力及學習適應等挑戰，教師與社工處於輔導的第一線，並扮演著「把關人」的角色。他們需要掌握危機表徵辨識與及早介入的技巧，以應對各種挑戰。有見及此，NICHE 於五月份特別舉辦了兩場「學童輔導技巧工作坊」，共同為守護學童出一分力。

識別與介入

工作坊特為北區的小學教師和社工而設計，旨在提升早期識別高危學童的能力，強化輔導實戰技巧，並促進醫校合作，減輕前線工作者在學童輔導中所面對的壓力與無力感。

NICHE 學院副主任鄭小萍女士以豐富的輔導經驗，通過真實個案剖析學童精神健康狀況及自殺風險的「隱性信息」，例如社交退縮、學業表現驟變及反覆的身體不適等。在「角色演練」環節中，參加者分組練習輔導技巧及危機評估。此外，在「個案研習」環節中，參加者以互動形式分析複雜的個案，如自殘行為及懷疑受虐等等；探討如何結合校內輔導、醫療診治及家庭支援，從微細處作出分層介入，幫助學童紓困。

本次工作坊見證了四十多位北區教師及社工對學童的關愛與持守專業使命的熱情。他們投入參與討論和回饋，使演練過程更具實際意義，並引發深思與反省。未來，學院將繼續支持社區夥伴，攜手為學童建立堅實而溫暖的安全網。**雅**



導師鄭小萍女士透過角色演練幫助參加者掌握輔導學童的技巧及要訣



學院主任李鳳琴博士向香港正覺蓮社佛教陳氏宏學校方子衛校長（左）致送紀念品，鳴謝校方慷慨借出場地舉辦工作坊

院牧部 愛心關顧 春季心靈關顧週

慈善基金會
總辦事處

雅麗氏何妙齡那打素醫院院牧部於4月舉辦「春季心靈關顧雙週」，透過一系列活動關懷員工、病人及家屬。

在醫院職員餐廳前設置了心靈關顧閣，以「只有祝福：十架七言祝福你」為主題，透過耶穌的最後七句話及聖經金句，滋潤同事的心靈，抒發日常生活和工作中的喜、怒、哀、樂，緩解當中的厭、驚、忿、愁等情緒。

於4月14日至15日的午膳期間設小遊戲，參與員工完成後可獲得一次扭蛋機會，領取驚喜小禮品。還有，大埔循道衛理小學的學生繪製了小燈泡和祝福瓶貼紙，向醫院同事送上祝福，整個心靈關顧閣洋溢着歡笑聲。

緊接於4月16日，院牧部在小教堂舉行復活節午間佈道會「破格的平安與喜樂」，邀請陳一華牧師分享福音信息，員工唱詩小組獻唱詩歌「平安」，約四十位員工和病人參加。有參加者決志信主，心靈重獲自由、平安和喜樂。

另一項特別活動就是於4月17日在醫院大堂舉行的音樂演奏會。在陳時芳老師及其音樂團隊的鋼琴和小提琴伴奏下，員工唱詩小組獻唱了動人的詩歌。整個醫院大堂頓時瀰漫着美妙旋律，洗滌在場觀眾的心靈。院牧和義工亦即場向醫院員工、病人、家屬和市民大派朱古力和復活節單張，並慰問和關懷心靈受困的病人家屬。

院牧部期望「春季心靈關顧雙週」活動能將耶穌基督復活的平安和喜樂，滋養每一個心靈。 **雅**



同事於心靈關顧閣玩遊戲



「破格的平安與喜樂」復活節午間佈道會



員工唱詩小組獻唱詩歌



陳時芳老師及其音樂團隊現場演奏音樂



同事完成攤位遊戲，獲取復活節禮物



院牧向病人家屬表達慰問

由心

關懷的力量

QQ 媽

筆者最近一次的住院經歷，深刻體會到醫護人員的關懷如何成為病人最大的慰藉。

初入院時，我的身體非常虛弱，移動時感到吃力，說話也感到乏力。當身患病痛，雖然置身在井然有序的環境，空氣瀰漫着藥品氣味與儀器的嗡鳴聲，我的世界變得模糊。我靜靜地躺在病床上打點滴，院內光線似乎比平日更加冷淡。

然而，醫護人員的一句話、一個貼心的舉動卻為我帶來安慰。

真誠的關懷

住院期間，我大部分時間都在病床休息，移動時需要依靠輪椅或輪床輔助。入院第一天，被安排電腦掃描檢查。當時，一位醫護人員的細心舉動使我倍感溫暖。她溫和的一句問候，像一道光照進我心，減輕我在病痛中的沉重感。她細膩輕柔地拿起我的右手來核對資料，讓人短暫忘卻疲憊。確認資料後，她向我微笑說：「您稍作休息，很快就輪到您了。如有需要，請隨時告訴我。」話語雖然簡單，卻充滿真誠的關懷與尊重。

貼心的舉動 溫暖的照顧

在不算短的等待檢查期間，當她注意到我蜷縮在輪椅上，

使用輕柔關心的語氣向我慰問：「輪椅坐得舒服嗎？要不要換成輪床休息？」，讓我感到她那真誠和關懷。等候室的冷氣令我微微顫抖，我還未開口，她已敏銳地察覺並遞上一條毛氈，輕輕蓋在筆者肩上說：「這兒有點冷，蓋上毛氈會舒服些。」那瞬間，寒意似乎也隨之消散。這不只身體上的暖意，更是一種被照顧的安心感。

醫護精神的真諦

住院期間，我因身體虛弱，每次移動都充滿挑戰，行動緩慢，擔憂會耽誤醫護人員的工作。然而，在治療過程中，醫護人員仍然耐心問候我的狀況，細心調整床位與設備，使我更能舒適地接受治療。她們不僅執行日常工作，更是真心關懷筆者的感受，讓這段住院時間多了一份安心與支持。

這次住院的經歷，讓我深刻體會到醫護對病患者關懷的價值，也更加欽佩那些用心照顧病人的醫護人員。或許，一條毛氈、一句溫暖的話語、一個耐心的問候，看似微不足道，但在病人的世界裏，能足以安撫心靈。

醫護人員在病人最脆弱時，讓他們感受到世界的溫暖、溫柔與尊重。真正的醫護精神，就是這份真摯的關懷，亦是醫療最美好的一環。 **雅**

急病人所「急」的

前列腺微創日間治療中心 ♥

嘉儀



前列腺微創日間治療中心



伴隨着人口老齡化的挑戰，患前列腺增生以至有小便困難的男病人也有增無減。雅麗氏何妙齡那打素醫院日間治療中心泌尿科外科團隊有見病人的痛苦與不便，急病人所急，致力突破舊有局限，為前列腺增生男士發展出新的治療模式，以一條龍術前術後的照顧，甚至實現「即日入院、即日出院」的便捷治療，縮短病人等候治療的時間。

傳統手術治療前列腺增生屬於侵入性手術，一般須要接受全身或半身麻醉。由於輪候人士眾多，等候期逾半年或以上。在等候手術期間，患者有機會需要使用導尿管幫助排尿，造成很多不便。而且手術創傷較大，康復時間較長，併發症的風險較高。微創技術治療前列腺增生在近年來逐漸取代傳統手術，以有導尿管的患者為例，輪候期一般可安排在八星期以內。因其創傷小、復元快、住院時間短、併發症風險較低為優勢，成為許多患者的首選。那打素醫院前列腺微創日間治療中心泌尿科外科團隊從 2022 年開始，推展高流量微創前列腺增生手術治療模式，助排尿受困男性病人脫離痛苦。當中「前列腺水蒸氣熱力治療」，透過微創內窺鏡技術，將無菌水蒸氣注入前列腺組織，以熱能破壞增生的細胞，使其逐漸萎縮並被身體自然吸收，從而令尿道回復暢通。而「前列腺提拉治療」同樣以微創技術，將一個小型永久植體置入前列腺，拉開增生的組織及把肥大的組織固定，來改善排尿情況。以微創模式治療前列腺增生，病人只須局部麻醉，治療時間較傳統手術快四倍。病人在手術後接受短暫監察，然後在當天出院回家休養。大大降低麻醉及術後併發症風險，同時提供更高效率的醫療服務。

前列腺微創日間治療中心泌尿科外科團隊，雖然重視以創新改革方式治理病人，但從來不忘照顧病人的心理需要。團隊明白到前列腺增生患者在等候手術期間，需要暫時使用尿袋而形成不便，特為他們設計能隱藏尿袋的長褲，並贈予病人，好讓他們在日常活動中更加自在，避免因尿袋外露而感到難堪。除此之外，秉承「為病人多走一步」的那打素精神，團隊成立前列腺微創日間治療中心護理查詢熱線，病人能透過熱線電話諮詢並解決疑難，減少不必要的醫院就診，也同時減低憂慮。

前列腺微創日間治療中心不僅提升病人的治療體驗，也幫助醫護人員提升工作效率，使醫療資源用得其所。日間手術讓病人可即日出院，減少院內病床使用率及繁瑣的住院流程，術後即日回到家中休養有助康復。醫療人員因此有更多時間和精神去照顧較重症的患者，提升整體的運作效率。此外，那打素醫院前列腺微創日間治療中心不時有非本地醫療人員到訪進行醫學知識及技能交流，拓闊團隊視野之餘，也增強泌尿外科服務同事的工作滿足感和歸屬感。雅



手術室設備示範



團隊為病人特製的長褲備有收納尿袋的側袋，助病人釋除外出的顧慮。



護理查詢熱線單張供病人快速掃描二維碼加入手機通訊錄，方便又貼心。



NICHE Research Grant

科研資助計劃

NICHE

那打素全人健康持續進修學院（NICHE）自 2002 年成立以來，一直肩負延續那打素「矜憫為懷」的精神及推廣「全人健康、全人關顧」文化的使命。學院以教育及文化承傳、出版及科研為策略，推動及發展全人健康和全人關顧。

在科研方面，學院不但與醫療或學術機構合作，也於 2018/2019 年度首次推出科研資助計劃，盼望藉集體的專業知識和研究，以科研實證開闢全人健康及全人關顧的知識和應用領域。每年 5 月便會邀請研究人員提交研究計劃，資助金額由 HK\$80,000 至 HK\$120,000，研究期為一至兩年。凡對以下研究領域或範疇有興趣的研究人員，均可申請，惟研究團隊中必須有成員是醫療或相關服務提供者。

由 2018/2019 至今，NICHE 科研委員會共資助了 28 個科研計劃，並於 2024 年 11 月 2 日舉行第一次科研座談會，讓研究團隊發表和展示研究成果。

2025/2026 資助申請

現已公開接受 2025/2026 年度的資助申請，截止日期為 2025 年 8 月 1 日下午 5 時。詳情及申請表格，請聯絡本學院（電郵：niche@nethersole.org.hk）。

研究範疇

- 促進全人健康的基層醫療健康措施
- 針對慢性或臨終疾病患者的全人照護介入措施
- 全人健康評估工具
- 以全人理念為基礎的照護模式
- 對全人健康及全人照護的認知和體驗





病人讚賞 檔案撮錄

二〇二五年一月至三月



病人
聯絡部



獲讚賞人員

所屬部門

讚賞內容

劉姑娘

社區外展服務

雅麗氏何妙齡那打素醫院院長：

本人為病人的女兒，十分感激貴院外展服務社康護士劉姑娘在過去幾個月對本人母親的多次探訪。劉姑娘為人細心、熱心和盡責，對我們給予很大的幫助。再次感謝劉姑娘及貴院的安排。

徐守熙醫生

眼科及視覺
科學部

徐守熙醫生手術高明、有耐性，對病人關懷，富有愛心。乃本人六十多年來見過最值得讚揚的好醫生。祝福徐醫生身體健康，事事如意！

D2 病房蕭醫生、
所有姑娘和護士們

矯型及創傷（骨）
外科

給 D2 病房蕭醫生、所有姑娘和護士們：

首先衷心感激各位在本人住院期間的照料，感激不盡！

那打素醫院骨科是我遇到最、最、最好的醫護團隊，無論醫生、姑娘、護士，還有所有姨姨和物理治療師都令我感到無比安心，即使意外中所受到的痛苦，都會因為感受到大家的耐性、細心照料和病房氣氛，而減輕內心的痛苦和害怕。感恩能遇上你們這麼出色的團隊。

蕭醫生：無盡感激你的幫助和成功的手術，以及你精湛醫術和簡單清楚的回覆所有問題，請加油為更多病人醫治。

姑娘和護士們：感激你們的細心、耐性和善良的對待，這兩星期住院感恩有你們照顧，超勁呀你哋！

最後祝福大家身體健康，D2 病房個個都常樂知恩！多謝你們！

潘醫生

精神科

尊敬的潘醫生：

多謝您在過去的這段時間，用心、不辭勞苦地治療病人，不僅用專業的醫術，和不厭其煩傾聽患者的心聲，幫助他一步步重拾信心，回歸正常的生活。

作為家屬，我們深知精神健康問題的複雜和治療的難度，但你不僅關注他的病情，還時常給予我們家屬心理上的建議和支持，讓我們家屬感到無比安心和感激。多謝您的付出和努力，銘記於心。

在此，我們一家向您致以最誠摯的感謝！願您身體健康，工作順利，生活幸福！

*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。



想像力比知識更重要，知識是有限的，想像力卻可以囊括整個世界。(愛因斯坦)



我們最大的弱點就是輕言放棄，追求成功最有效的方法，就是永遠再多試一下。(愛迪生)

自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉着所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。(羅馬書 1 章 20 節)



你們中間誰是有智慧、有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。(雅各書 3 章 13 節)



媒體報導



那打素全人健康持續進修學院 實踐全人健康

實踐全人健康

港人愈來愈注重健康，但身體無病無痛是否代表健康？醫學界多年前開始提倡「全人健康」概念，簡單來說就是「身體、心智、社交及靈性」均保持健康狀態。要達致全人健康的關鍵除了講求「防未病」外，建立良好生活習慣亦十分重要。

那打素全人健康持續進修學院 (NICHE) 致力推廣「全人健康、全人關懷」的理念，自 2019 年起資助不同研究項目，提升醫療及社福界的認知、關注及實踐。NICHE 在《am730 專欄》分享實踐全人健康小貼士，讓大家由生活一小步做起，按自己的需要和步伐在身體、心理、社交和靈性的層面加以實踐。

其中一項研究針對住在劏房的低收入家庭學童及少年，透過山藝訓練，探討他們的抗

能力、身心靈及整體生活質素的改善。結果顯示，參加者的身體健康狀況、抵抗力及自尊心均有所提升，而抑郁指數則減少。此外，由於山藝訓練以小組形式進行，讓兒童及少年投入群體生活，一同面對各種挑戰，同時讓他們暫時放下電子產品，從虛擬世界回到現實生活。為次研究拉動活動有助全人健康。

這項研究由 NICHE 與香港中文大學醫學院那打素護理學院早前舉辦的研討會中發表，會上亦同時分享多項研究成果，例如透過學習樂器、鍛煉專注力及毅力，有助提升兒童的抵抗力及全人健康等。

實踐全人健康，先由生活一小步做起。各年齡人士可按自己的需要和步伐在身體、心理、社交和靈性的層面加以實踐。

包括：保持均衡的健康飲食習慣；作是定時並有適當的運動；培養多方面的興趣和嗜好；一方面學習音樂，一方面擴大社交圈子，與友人結伴同遊；多接觸大自然或做義工；尋找生活目標和意義；培養正向思維，當面對逆境時便能處變不驚。

港人愈來愈注重健康，但身體無病無痛是否代表健康？醫學界多年前開始提倡「全人健康」概念，簡單來說就是「身體、心智、社交及靈性」均保持健康狀態。要達致全人健康的關鍵除了講求「防未病」外，建立良好生活習慣亦十分重要。

那打素全人健康持續進修學院 (NICHE) 致力推廣「全人健康、全人關懷」的理念，自 2019 年起資助不同研究項目，提升醫療及社福界的認知、關注及實踐。NICHE 在《am730 專欄》分享實踐全人健康小貼士，讓大家由生活一小步做起，按自己的需要和步伐在身體、心理、社交和靈性的層面加以實踐。

媒體報導原文

<https://www.am730.com.hk/column/健康/實踐全人健康/554603>



媒體報導



本會網頁 / 專欄文章