



【本矜憫之懷・促全人健康】

113期 | 2025年 第三季

全人健康 與 醫療新領域



近代疾患

Prevalent Diseases
in Today's Society

編者話	全人健康與醫療新領域：近代疾患	2
專題文章	全人健康與醫療新領域：近代疾患	3
	近代疾患——濕疹篇：值得關注的免疫力失衡	4
	癌症年輕化 有數說不清	6
	青青子衿 悠悠父母心	
	患者的福音——膠囊內窺鏡 (Capsule Endoscopy) 的應用與發展	9
心靈向度	無可取代的關懷與同行——醫療新領域與處境下的牧養關顧	10
關懷故事	一個深刻的護理故事	11
人物專訪	雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局副主席——李志華先生	12
醫院剪影	高流量白內障手術中心：提升效率與患者福祉的創新模式	14
科研成果	科研資助項目：小組音樂訓練提升低收入家庭兒童的抗逆力與自尊	15
機構動向	東區醫院院牧部「和平音韻樂滿盈——音樂分享會」	16
學院動向	全人健康計劃 (Holistic Health Programme)	17
書籍推介	失控的焦慮世代：手機銀養的世代如何面對心理疾病的瘟疫	18
你講我聽	病人讚賞檔案撮錄 (二〇二五年四月至六月)	19
心靈格言	心靈格言 / 媒體報導	20

編輯委員會

顧問	洗藝泉醫生 (AHNH&TPH 醫院行政總監) 鍾婉雯女士 (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 (前任 NICHE 學院主任) 李錦洪先生 (時代論壇創辦人) 岑素園女士 (UCH 前任護理總經理) 李鳳琴博士 (NICHE 學院主任)
主編	周雪惠女士 (NICHE)
執行編輯	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)
當然委員	鄭小萍女士 (NICHE) 劉嘉儀女士 (NICHE) 洪凱兒女士 (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 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
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	全稱 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



全人健康與醫療新領域：

近代疾患

李鳳琴

《雅風》以年度主題「全人健康與醫療新領域」續探討本期專題以「近代疾患」為核心討論，嘗試從身、心、社、靈的向度，了解近代我們面對的健康挑戰，並在當代醫療科技的發展中尋找可見的出路，期望在「醫療新領域」的帶動下，仍然以「全人健康」為共同努力和前進的方向。

由主編撰寫文章一〈全人健康與醫療新領域：近代疾患〉為我們奠定了討論的基礎，道出「近代疾患」日漸複雜的情況，慶幸在醫療科技與藥物的進步下得見曙光。文章二〈濕疹篇：值得關注的免疫力失衡〉中，我們有幸訪問基督教聯合醫院兒童及青少年科顧問醫生陸志剛醫生，探討濕疹這日益常見的免疫系統疾病的治療新方向。文章三〈癌症年輕化 有數說不清〉一文不僅分析了癌症年輕化的趨勢，更透過抗癌媽媽的生命故事〈青青子衿 柔柔父母心〉，讓我們看見疾病背後的堅韌與愛。科技進步着實為患者帶來福音！文章四〈膠囊內窺鏡的應用與發展〉由香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系腸胃肝臟科名譽助理教授黃天朗醫生講解這項創新技術如何提升診斷效率與病人就診舒適度，喜見醫療新領域的希望。心靈向度有本院曹院牧在〈無可取代的關懷與同行〉中，分享在醫療處境下的牧養關顧，提醒我們同行的力量。

人物專訪有雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局副主席李志華先生。「關懷故事」一欄，本院護士 Cherry 以〈一個深刻的護理故事〉帶來真摯感人的片段，讓我們看見護理工作的溫度與深度。為回應今代的處境，本期書籍推介《失控的焦慮世代》一書，引導讀者認真思考兒童及青少年心理健康的挑戰。

醫院剪影介紹那打素醫院高流量白內障手術中心，展示提升效率與患者福祉的創新模式；機構動向則記錄了東區醫院院牧部舉辦的「和平音韻樂滿盈」音樂分享會，讓音樂成為療愈的橋樑。最後，學院動向為大家介紹在本院最近推出的「全人健康計劃 (Holistic Health Programme)」，科研成果則展示了「透過小組音樂訓練提升低收入家庭兒童抗逆力及自尊」的研究項目。

本期內容豐富而多元，願我們在探索近代疾患的同時，更加理解全人健康的深層意義，並在醫療新領域中攜手前行與實現。雅

全人健康與 醫療新領域： 近代疾患

李鳳琴

隨着時代的進程，人類的生活與環境都在轉變，例如社交、消閒、工作環境、飲食文化、醫療科技及藥物等。昔日數碼技術、通訊科技和多媒體技術還未急速發展和普及化時，人類的生活步伐相對比較緩慢，社交方式傾向以實體進行，接觸屏幕的時間遠比現今少，因此，一般人的運動量都比現時為多。以往工作與私人生活的界限相對現今鮮明，加上家庭成員比較多，放工後，多數都會親自下廚烹調食物，飲食比較健康。在飯桌上，一家人邊吃飯、邊看電視、邊聊天，這些日常家庭連繫，也有助減低工作壓力。現今很多小家庭為講求方便，晚餐以外賣食物為主，在飯桌上各人都自顧自滑手機。與此同時，因為通訊科技的便捷，工作也常會入侵私人生活，令工作壓力增加。醫療科技及藥物方面，新技術和藥物研發的進步，令診斷更準確或病人更舒適，也為一些以往難於治療的疾病帶來曙光。

現時香港人在運動量減少和以外賣飲食為主的生活形態下，加上工作和生活壓力，心血管疾病如冠心病、中風及相關的代謝失調，如二型糖尿病的個案都有上升。接觸屏幕的時間大量增加，尤其兒童在發育階段，令兒童視力問題如近視和散光倍增，成年人除了增加近視和散光之外，黃斑病變也有年輕化跡象。而今代因精神壓力帶來的疾患，是前所未有的。今年最新文獻顯示，香港Z世代青少年（即網路原住民，由17至27歲）的情緒疾患激增，焦慮和抑鬱徵狀分別是30.5%和22.3%，引致學生因情緒困擾而輕生的個案也有上升。還有其他與壓力和環境因素相關的疾患，如癌症增多及年輕化、濕疹

個案的上升、腸胃不適的普遍化等。

醫療科技及藥物進步，例如：缺血性中風，若能把握急性中風的黃金時間，在發病後短時間內注射血栓溶解劑以疏通血管，中風後遺症的程度能大幅降低。從前癌症被視為絕症，一旦被診斷，死神立即逼近，但現時治療癌症的技術進步，方案增加，不但化療副作用比以往減少，其他方案如標靶治療也能大大延長病者的壽命。以往患嚴重濕疹的人，病發時受盡煎熬，近年使用濕疹生物製劑，能大幅控制病情，改善病人的生活質素。從前照胃鏡是很不適的醫療程序，但近代膠囊內視鏡技術，使腸胃檢查的舒適度大大提升。還有很多醫療新領域未能在此盡錄，與近代疾患抗衡，務求提升人類的福祉及延長壽命。^[雅]

參考資料：

1. The Chinese University of Hong Kong. (30-8-2021). Press Release: CUHK study demonstrates a 2.5-fold increase in myopia incidence in children during COVID-19 pandemic due to less time outdoors and more time on screens. CUHK Communications and Public Relations Office. Retrieved from <https://www.cpr.cuhk.edu.hk/en/press/cuhk-study-demonstrates-a-2-5-fold-increase-in-myopia-incidence-in-children-during-covid-19-pandemic-due-to-less-time-outdoors-and-more-time-on-screens>
2. The Chinese University of Hong Kong Faculty of Medicine. (5-30-2023). Press Release: CUHK study reveals 1 in 5 Hong Kong children have moderate to severe astigmatism – strong parental astigmatism influence observed. CUHK Faculty of Medicine. Retrieved from <https://www.med.cuhk.edu.hk/press-releases/cuhk-study-reveals-1-in-5-hong-kong-children-have-moderate-to-severe-astigmatism-strong-parental-astigmatism-influence-observed>
3. South China Morning Post. (15-1-2025). Hong Kong Gen Z anxiety rates soar; study calls for emotional education. Young Post. Retrieved from <https://www.scmp.com/yp/discover/news/hong-kong/article/3294794/hong-kong-gen-z-anxiety-rates-soar-study-calls-emotional-education>
4. 星島頭條 (9-4-2024)。癌症年輕化 | 身體加速衰老易患4類癌症 年輕人患腸癌風險高60% 推介抗衰老食物。星島新聞集團。取自 <https://www.stheadline.com/health-edu/3333489>

近代疾患

濕疹篇：值得關注的免疫力失衡

訪問：李鳳琴
整理：NICHE



嚴重濕疹因搔癢導致皮膚破損，
需及早就醫對症下藥
(鳴謝陸醫生提供照片)

濕疹是免疫系統反應過敏，導致皮膚炎。濕疹雖然不具傳染性，但是患處的乾癢、紅腫、水泡、脫皮等症狀卻令人困擾，尤其兒童及青少年，不但影響日常生活，更影響患者的成長和身心發展。因此，今期《雅風》特別拜訪香港兒童醫院及基督教聯合醫院兒童及青少年科顧問醫生，亦是香港兒童及青少年皮膚學會主席陸志剛醫生，為大家講解濕疹對兒童及青少年患者的影響和治療方面的新發展。

影響：全人健康

陸醫生指出，濕疹影響患者的成長和多方面的發展，包括：學習、社交、活動、營養、睡眠等。患者會被同學改花名，甚至遇到排斥，使得他們不想見人，甚至不想與人接觸。曾經有患病兒童好幾年不上學，嚴重影響學習，與人相處變得困難，缺乏自信也使他們逐漸減少社交。濕疹如發生於肢體上，症狀也可以影響患者的手腳活動，使用電腦、書寫、玩樂器，甚至簡單如翻開書頁，對他們來說也會感到困難，更遑論做運動。由於患者皮膚可能感到痕癢、熱和發紅，他們往往缺乏運動，加上身體長期發炎，大大消耗能量，最終導致營養不良，甚至影響發育。

出路：醫藥新發展

陸醫生惋惜地道出有些患者誤以為濕疹乃不治之症而感到絕望，甚至引起一些情緒上的波動。有些家長因道聽

塗說，胡亂給子女試一些不明來歷的藥物，導致延誤求診，令病情惡化。他指出雖然有約百分之十以上的兒童患有濕疹，但大部分患者的病情比較輕，嚴重的患者屬於少數，所以不須要太擔心。即使是嚴重的患者，隨着醫藥發展日新月異，加上對病理數據方面的清晰掌握，已發展出很多治療方案，並能及早控制病情，嚴重濕疹也可以妥善處理，把濕疹的影響減到最少。

陸醫生了解大部分家長擔心藥物的副作用，因此特別容易受網絡平台上的資訊影響。他分享道，曾有家長拿着在坊間購買、聲稱不含類固醇等副作用的藥膏來問他有沒有療效；檢驗結果發現，該藥膏聲稱的成份違規，須交衛生署跟進。陸醫生表示，雖然藥物的副作用與藥效是相對的，但本港的藥物是有清晰嚴格的安全指引，加上醫藥發展一日千里，現時已有多個合規而有效的治療方案可供選擇。最常用的治療方式主要分為三大類：

一、外用藥膏，有類固醇或非類固醇藥膏，局部抑制皮膚免疫反應、減輕紅腫搔癢。二、內服藥物，有抗組織胺，類固醇或免疫抑制劑，緩解搔癢。內服藥物療效比較好，但可能需要定期抽血監察，跟進患者服藥後的身體狀況。三、注射針劑，包括生物製劑或標靶藥，主要針對中度至嚴重或對一般治療反應未如理想的個案。從前嚴重濕疹對兒童及其家人造成的重大困擾，也因着這些注射針劑的出現而大大減低了。

醫護團隊齊協助

陸醫生表示濕疹乃慢性疾病，除靠藥物外，家居環境和生活作息等方面也需要注意。醫護團隊會為患者和家屬提供多方面的協助，除了醫生會處方藥物和講解用藥詳情外，基督教聯合醫院亦設有醫管局唯一及首間綜合模式兒童濕疹護士診所，由護理人員教導日常的皮膚護理知識和技巧，包括正確搽藥膏和止癢的方法，天氣變化時如何護膚等。此外，陸醫生亦指出，濕疹可以跟食物過敏有關，但這關係須由醫生檢測，坊間的「食得好清」未必每個人都需要，胡亂戒口更會造成營養不良，影響抵抗力及兒童發育成長。濕疹醫護團隊會了解每個個案，根據個別的情況提醒他們留意生活上的每個細節，如了解外在刺激物，包括清潔劑、酒精、家居用品和衣物質料；過敏原，如塵蟎、花粉等，還有壓力和作息規律等生活習慣上的改變會否影響患者的病情。曾有患者告知在外地時，濕疹情況出現很大變化。醫護人員便共同探究其中原因是環境、天氣等因素，還是因為壓力、情緒、飲食習慣的改變而影響病情，這樣更能有效地掌握和控制病情。

常存盼望

除了患者要承受濕疹帶來的困擾，照顧濕疹兒童的家長也承受着巨大的壓力，積極尋求專業意見和建立支援系統非常重要。從接觸的個案中，陸醫生觀察到信仰能幫助照顧者抱正面樂觀的態度面對照顧上的壓力，也較容易接受和理解這個疾患。陸醫生勉勵各位家長不必過分擔憂，只要及時得到適當的醫治，很多幼童患者的濕疹是會隨着年齡的增長而慢慢好轉的。【雅】

兒童皮膚中心簡介

基督教聯合醫院（UCH）兒童及青少年皮膚科醫護團隊於1992年底成立，起初只提供UCH本院兒童皮膚治療及照顧，至今服務已惠及全港。團隊主力發展不同皮膚科檢查，也是全港首創提供專職受訓的醫療團隊及提供多元皮膚檢測及跟進服務。團隊亦致力於社區服務，多年來聯同義工部合作在多間大學、社會團體及病人分享濕疹皮膚照顧方法。九龍東兒童皮膚中心更於2023年成立。



基督教聯合醫院兒童及青少年科顧問醫生
陸志剛醫生（左）接受本刊專題訪問，講
解濕疹疾病、影響與治療出路

感恩每一個好轉的日子

本院張院牧現年六歲大的兒子在出世不足一個月大時出現濕疹症狀，兒子病發時，她並不知道是濕疹，只見到孩子突然滿面紅腫，頓然讓她不知所措。當時她正在放產假，陪月建議她用金銀花煲水為兒子洗面，但嘗試各種方法都徒勞無功，家中的長輩甚至懷疑是否她在懷孕期間吃了不該吃的東西。她心裏也充滿愧疚，常常懷疑自己是不是做錯了什麼；眼見別人的孩子皮光肉滑，自己的兒子卻又紅又腫，受盡折騰。這使她一度陷入抑鬱的情緒，並害怕親友的探訪，也不想別人看到兒子的樣貌。孩子因不適而不停地哭，使她感到十分無助與焦慮，甚至有一刻的衝

動，想做出傷害兒子的舉動。

後來在朋友的介紹下，一位兒童皮膚專科醫生大大改善了兒子的病情，使她放下心頭大石。韻詩由初期的困惑與心疼，到兒子確診是濕疹，接受各種治療，她與丈夫都不斷在嘗試和學習照顧孩子。學會接受孩子的皮膚狀況，了解過敏原，建立日常照護流程。帶着兒子覆診、換藥、調整生活習慣，尋找適合兒子的治療方式。雖然每當兒子濕疹症狀又出現時，她都會感到身心疲累；但已慢慢建立起信念，明白濕疹是慢性病，需要長期照護與耐心，並感恩每一個好轉的日子。【雅】

癌症年輕化 有數說不清

傳音客

癌症種類之多，十大致命癌症（表一）實在令人聞之色變。根據醫院管理局香港癌症資料統計中心於 2024 年 10 月公佈《2022 年香港癌症統計概覽》，2022 年本港新增癌症個案錄得 35,373 宗，對比 2012 年與 2022 年的主要常見癌症按部位分類（如肺癌、乳腺癌、大腸癌、前列腺癌）的新症宗數均有上升趨勢，前列腺癌（69.1%）和乳腺癌（47.9%）有明顯增幅。按性別和年齡組別劃分的五大常見癌症顯示年輕化趨勢，而在 20 至 44 歲的年齡層中，初發癌症合共 2,583 人，粗發病率（每十萬人）為 107.8 人，比對 2013 年的 96.7 人，上升了 11.48%。其中個別病例部位的粗發病率有上升趨勢，包括：胃癌、乳腺癌、甲狀腺癌等。

致癌原因

根據世界衛生組織 2024 年數據，2022 年全球患癌新症約有二千萬宗，旗下國際癌症研究機構（International Agency for Research on Cancer, IARC）發現在 44 個國家的癌症登記記錄顯示，於數十年間，50 歲以下罹癌的早發型癌症有不斷上升的傾向。

罹癌數據上升令研究人員持續進行相關研究：（1）早發性癌症急遽上升的原因；（2）如何能為年輕的成年人作最適切的癌症篩查；（3）年輕人與長者患上的癌症之分別；（4）治療能否令癌症年輕患者痊癒。多項研究結果顯示癌症年輕化的原因除了先天的遺傳因素，還有後天的生活習慣，包括不良飲食習慣（喝酒、多肉少蔬、多加工食品等）、吸煙、缺乏運動、超重和肥胖、睡眠不足或睡眠模式異常、高齡懷孕、使用口服避孕藥或接觸環境毒素等。此外，在職成年人在經濟、家庭、婚姻上面對不少生活壓力，長期處於過度的精神壓力會削弱身體抵抗力，引發免疫系統失調並產生過多生長激素，使癌細胞任意分裂，引發腫瘤出現。

預防方法

香港防癌會表示，癌症並非無法預防。世衛指出約有 50% 的癌症是可以透過健康生活預防的，而及早發現癌症風險水平可增加存活率及把握治療黃金時機。研究顯示，預防早發性癌症需要早在童年和青少年時期建立

健康生活模式，包括：

1. 定時運動：減少久坐的時間，定時作輕鬆的運動總比沒有運動好
2. 健康飲食：可參考地中海飲食，以蔬菜水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油為主的飲食風格，有助減低患上多種癌病的風險
3. 維持適中體重
4. 確保充足睡眠和維持定時作息的習慣
5. 避免吸煙和喝酒
6. 接種疫苗：包括預防乙型肝炎和人乳頭狀瘤病毒的疫苗
7. 積極認識癌症徵狀和參與篩查計劃：及早發現癌症徵狀和進行治療可守護個人和家人的健康。

全面支援 攜手同行

生命往往是既無常，也無情，突然來訪的惡疾令人措手不及，莫論年限總是來得太早。若不幸在青年階段發病，對個人和家庭影響尤其深遠。由香港防癌會出版《走過驚濤駭浪：癌症病人照顧者全面手冊》強調，在確診癌症後和接受治療前，患者和照顧者需要做好充分的準備。照顧者應該及早計劃並尋求適切支援和資源，對於早期癌症患者的康復和心理支持至關重要。^[雅]

（表一）2022 年十大致命癌症（男性及女性）

排名	癌症部位	排名	癌症部位
1	肺癌	6	胃癌
2	大腸癌	7	前列腺癌
3	肝癌	8	非霍奇金淋巴瘤
4	胰臟癌	9	白血病
5	乳腺癌	10	食道癌

資料來源：《2022 年香港癌症統計概覽》頁 11

參考資料：

1. 香港癌症資料統計中心。《2022 年香港癌症統計概覽》。香港醫院管理局；2024 年 10 月。連結：<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc>（查閱於 2025 年 8 月）
2. 謝耀昌（2024）。癌症年輕化 | 14 類癌症年輕化 3 大原因 40 歲以下患者最常見呢 2 類癌。Metro Health。參考自網上：<https://metro.hk/15426/>
3. 郭詠觀（2024）。癌病的發病年齡有年輕化的趨勢。明醫網。參考自網上：<https://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=11568>
4. BMJ Group. (2023, September 5). Global surge in cancers among the under 50s over past three decades. BMJ Oncology. <https://bmjgroup.com/global-surge-in-cancers-among-the-under-50s-over-past-three-decades>

青青子衿 悠悠父母心



傳音客

筆者衷心感謝家人坦誠分享她的抗癌故事。2022年6月，二家姐的女兒（我的外甥女）Cynthia 確診黑色素癌 3B 期時年僅 36 歲，她的四名兒女尚年幼，哥哥 Kyle 12 歲、一對 6 歲龍鳳胎姊弟 Kelsy 和 Cameron，近 4 歲的么女 Sammie。為母則剛，儘管心有不甘，她沒有憤慨的空間，還是選擇堅強地展開漫長而艱辛的奮鬥歷程。火速完成手術後，她在十月開始標靶治療，並自願加入主治醫院——麻省總醫院（下稱 MGH）的醫學研究項目，每季進行緊密的檢驗，包括全身正電子掃描、檢驗血液和組織樣本。除了痛楚，她還要承受巨大的心理壓力。

治療的日常

治療引起嚴重的副作用，在施藥三次後轉為免疫治療，持續一年。雖說副作用並不常見，但 Cynthia 卻是不幸中的 1%。治療導致免疫系統嚴重攻擊不同器官和組織，還伴隨經常的疲倦感、食欲下降、肌肉關節持續疼痛、全身皮疹潰瘍，及近年併發的銀屑病，嚴重影響生活起居。雖然因病情時常疲倦昏睡，Cynthia 珍惜在清醒時間陪伴孩子製作手工及駕車送他們上學。非留院期間，Cynthia 與家人穿州過省暢遊美國，能與動物為伴、出海看漁夫捉龍蝦、在渡假屋耍樂燒烤，父母的陪伴和新鮮的體驗都令孩子們非常興奮。

2024 年 1 月 17 日，免疫治療引發了克隆氏症，Cynthia 經歷嚴重劇痛、腹瀉、貧血、體重減輕和持續感染，需

再度住院。歷經多方專科會診治療，感恩在一個月後出院，並如期啟程夢寐以求的家庭旅遊。她因為身體虛弱以致只能伴遊半天，但每天看到孩子們興奮地跟爸爸出發，晚上一家共進晚餐，這份喜悅已是無價，為每位摯親留下美好回憶。奈何，在 2025 年初，醫生確診癌細胞已擴散至她的肺部和肝組織，估計末期癌症的五年存活率僅為 22.5%。晚期的針灸和脊醫治療雖可有效緩和數天的痛楚，昂貴的醫療保險共付額卻又形成沉重的家庭經濟負擔。

牽繫父母心

治療路上，Cynthia 蒙母親 Martina 陪伴同行多年，有所感悟道：「癌病不單影響個人身心，整個家庭亦同時付上經濟和精神心理的健康代價。我和丈夫都非常驚訝，由我確診癌症到手術治療，對當時我們年僅 3 歲的孩子心理造成影響。最心酸是孩子們告知我：他們理解我是因為嚴重關節痛才缺席弟弟的運動比賽，但因此他們成了唯一沒有媽咪在旁支持鼓勵的孩子。」Cynthia 早年對筆者哭訴：「老師都讚我家小孩的抗逆力強和獨立。但他們這年紀是不應該承受這些苦難。孩子本應開開心心地長大，而不是照顧媽咪和提醒媽咪食藥。」現在，她終於學會放手並坦言：「雖然治療沒有預期的順利，連稀有的副作用都發生在我身上，並且非常嚴重，但癌病教曉我在不幸中感恩所擁有的資源，例如跨科別醫護團隊（專科包括腫瘤、皮膚、腸胃、類風濕、痛症、舒緩治療、心理及營養輔導等）的專業照顧和指導、家長朋友的關愛、身邊摯愛親



(左起) Martina 與 Cynthia 攝於南卡羅萊納州
(2024 年初)

友的守護（包括作為藥劑師的丈夫 Terry 和從事專科護理師的朋友 Sarah），令我自覺是幸運的不幸病患者。」她感慨道：「癌病給我深刻的體會是 One day at a time（活在當下），我會享受每天每刻，因為一切並非必然，我和丈夫都珍惜與孩子所共度美好的每一刻，讓他們盡享家庭樂，開心成長。」

母親 Martina 放棄兼職，一直堅持每週末全程照顧和守護女兒一家。她回憶起當初知道女兒確診嚴重致命的皮膚癌，心情極度難過。一方面禱告求神加添女兒前行的力量，另一方面擔憂女兒能否熬過治療的副作用和應付照顧年幼孩子的需要。作為父母，最難受是見到女兒不斷因治療、檢驗或抽血紮針困難而承受無比的痛楚，甚至因副作用導致經常疲倦而沉睡多天。Martina 有時更會心痛到偷偷流淚。她表示：「我有時在房間嚎哭，求神加添女兒力量，讓她能勇敢面對病情，減輕她的痛苦，並希望她早日認識神。」由於治療副作用令女兒的情緒比較敏感，加上母親長期承受從照顧而來的壓力，母女倆間中會有磨擦，幸好過後大家總會表達非常愛護對方。

身旁小天使

經歷病痛帶來的生活困擾，Martina 深切體會神恩豐富，教她學會謙卑仰望神，信靠和敬畏祂。今年五月，家人陪伴 Cynthia 在醫院度過她的生日，全是神蹟和恩典，延年有今日。人真的很渺小，當病魔來襲時，能做的很有限。唯有珍惜，多聆聽，少意見，讓女兒知道母親是時刻支持和愛護她的一家。愛是要表達出來的，不要收藏起來以為對方知曉。對 Hopkinton 社區一班熱心的家長自發地照顧孫兒孫女，並且每星期送來親自製作的愛心餐和溫暖的慰問咭，Martina 滿懷感恩，她感謝駕駛接送女兒到醫院接受治療的朋友；還有妹妹 Janet 和去年身故的大姐 Cindy，堅持每晚和她一起祈禱；教會的弟兄姊妹代禱之餘，又安排交通接載、溫情美食、巧手理髮等。她坦言：「我沒想過遠在香港的教會姊妹 Carol 也為女兒代禱，神的供應實在超過我所想。感謝神給我作祂兒女的福分，以聖經的話語帶領我行走這段艱難的路途。」

對於死亡，年幼孩子可能不甚理解，但赤子之心與對父母的孝敬關愛，則流露於日常生活。年初某早上，Martina 一次聽到孫兒女閒談，頗為觸動。

三弟：「我希望可以代替媽咪死，她便不用死。」二姐和細妹點頭和應也有此心願。細妹繼而發問：「如果 Grace（家中小狗）都有 cancer，你會替她死嗎？」三弟表示不會，因為只會替最愛的媽咪死，小狗死了可再養另一隻。細妹突然抱怨：「媽咪時常睡覺，很少陪伴我們。」龍鳳胎兄弟立即同聲更正：「妳不能這樣說，媽咪是因為有病才要多休息。」

簡單對話中足見小孩子在逆境中默默地成長，能以渺小奉獻大愛。在媽媽痛苦難耐的時候，他們會到樓上房間靜靜陪伴，送上溫水或輕柔按摩。每逢節日或生日的願望都是希望媽媽早日康復。他們更不約而同地表示：「多謝媽咪給我快樂的生活和生命，多謝爸爸成為我們的爸爸。」筆者確信有愛和懂得感恩的孩子定會堅強健康地成長。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

執筆之際，二姐 Martina 正與 Cynthia 舉家到南卡羅萊納州探訪幼女一家，視頻傳來孩子們和表弟暢泳時的歡聲笑臉，正正體會生命在有限和無常中，仍然存在種種無限和確定，那就是父母的愛和上帝的恩典。筆者誠心祈求 Cynthia 延年有今日。【雅】

鳴謝：Cynthia 與 Martina 分享她們的生命故事

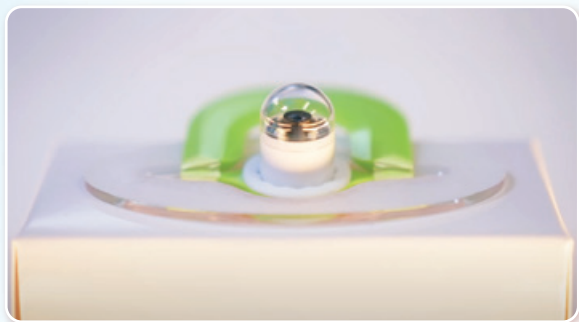
♥「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11:28-30）

♥「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」（腓立比書 4:6,7）

患者福音

—— 膠囊內窺鏡 (Capsule Endoscopy) 的應用與發展

洪凱兒



膠囊內窺鏡大小如一粒抗生素藥丸
(鳴謝黃醫生提供照片)

「長遠而言，我希望能給病人多一個選擇。」香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系腸胃肝臟科名譽助理教授黃天朗醫生道。許多病人因腸胃不適求醫，但一聽到需要做內窺鏡檢查，往往會猶豫，甚至抗拒，擔心過程帶來的痛楚，或因輪候時間太長而卻步。如果說傳統內窺鏡是十九世紀末的醫學革命，那麼膠囊內窺鏡，則是近二、三十年間無創檢查領域的重要突破。隨着威爾斯親王醫院（威院）近年引入首個獲美國食品藥物管理局（FDA）認證的磁控膠囊胃鏡技術，醫護團隊為之振奮。今期《雅風》特別專訪黃天朗醫生，為我們解構這項嶄新技術的應用與發展。

傳統與創新的交匯

傳統內窺鏡雖已普及應用多年，但對於小腸的檢查仍有限制，例如時間冗長，操作繁瑣，亦難以全面觀察。膠囊內窺鏡的出現，解決了這個問題。隨着操控技術逐步成熟，其應用已延伸至食道、胃部及大腸。自 2016 年，香港中文大學醫學院外科學系劉潤皇教授引入經 FDA 認證的磁控膠囊技術，透過外置磁場控制膠囊於病人體內游動，使醫生能完整觀察胃腔，診斷準確度與傳統胃鏡相若。

輕鬆無痛 一次腸胃檢查新體驗

試想像：一間房、一粒膠囊、一部磁控儀器與一位受過專業訓練的醫生，便構成膠囊內窺鏡檢查的基礎。黃醫生形容，膠囊內窺鏡的大小如一粒抗生素藥丸，內置微型相機，病人吞服後，膠囊沿胃腸道推進，自動拍攝並記錄影像供醫生解讀。檢查前一般禁食約六小時，到院後飲用化泡劑，換上醫院提供的背心，吞服膠囊並按指示補水或轉身以協助定位，現場程序約十五分鐘，全程近乎無痛感。檢查結束後，歸還背心，膠囊則隨體內自然排出，無需取出，過程簡便且安全。

作為目前院內唯一受訓操作此技術的醫生，黃醫生總結道：「這項檢查安全、方便，病人普遍滿意度高。很多求診病人其實只是輕微胃痛，不一定願意『放喉鏡』。膠囊內窺鏡效果與傳統胃鏡相若，但過程舒適得多，因此十分受歡迎。」

適合哪些病人？

膠囊內窺鏡主要用於檢查胃部、小腸及大腸的情況，特別適合評估傳統內窺鏡難以全面覆蓋的小腸。黃醫生指出，大部分需接受胃鏡檢查的病人均可考慮使用膠囊內窺鏡，只要能正常吞嚥，且沒有腸道阻塞或發炎症狀便可。此技術亦已獲註冊適用於六歲以上兒童，對兒科病人及醫護團隊尤其合適及廣受歡迎。

不過，膠囊內窺鏡也有其限制，例如無法抽取組織檢查、止血或進行其他治療，因此某些情況仍需配合傳統內窺鏡作進一步處理。對於單純檢查、希望降低風險並重視舒適性的病人來說，膠囊內窺鏡是一個理想的替代方案。

本地發展及展望

本港現時只有少數醫療機構提供此項檢查服務，包括威爾斯親王醫院、香港中文大學醫學院與部分私家醫院。威院早前試行先導計劃，病人只需承擔膠囊成本費用，約二千多元便可接受檢查。相對內地部分大型醫療中心一年可進行一至兩萬宗檢查，威院今年目標約一百宗，仍處於發展初期。黃醫生認為，本地推展仍需克服醫護人手培訓與資源等挑戰，但隨着技術普及，他相信膠囊內窺鏡技術將有助醫院更有效調配資源，縮短傳統內窺鏡輪候時間，並為病人提供更多適切選擇。雅



膠囊內窺鏡磁控儀器（鳴謝黃醫生提供照片）

無可取代的關懷與同行

醫療新領域與處境下的牧養關顧

曹銘恩
(CPE 受訓督導)

現今醫療科技日新月異，人工智能已在不同領域發揮重要作用。正如沈祖堯醫生在網絡分享中所言：人工智能的確大大提升了醫療效率，為病人帶來更快、更準確的服務。然而，他指出醫療的本質不僅僅是數據與技術的結合，更蘊含着深厚的人性關懷。隨着科技發展，「去人性化」的現象逐漸浮現，這也是醫護界必須留意的議題。

在這樣的處境下，院牧的角色顯得尤為珍貴。院牧不僅是靈性關顧的專業人士，更是人性化醫療的具體代表，透過傾聽、陪伴及安慰，協助病人和家屬一同尋找生命的意義與價值。

我記得兩年前曾關顧一名年輕癌症病人（化名阿光），他患病前在外地修讀護理系，後來因為回港治療而被逼中斷學業。由於難以接受自己的病情，阿光長時間拒絕與人交談，把自己封閉起來。經過院牧耐心的關顧，他終於願意向院牧敞開心扉，及後他提到自己與父親之間的張力，起初他感到迷惘，不知該如何修補關係，但又知道若不處理便會成為他們之間的遺憾，於是我建議他可嘗試用錄音的方式，把自己對父親的感謝和心聲錄下來，甚至可以加上一些與父親有深刻經歷的片段，完

成後他真的將音檔傳送給父親。其後，他表示與爸爸的關係大有改善，自己也感到釋然。

然而，阿光心中仍有一個未解的結——他很想向護理系的同學們「說再見」，但過程令他感到十分糾結。因為當同學們得知這個信息後很快作出回應，但內容卻讓阿光倍感煎熬。他們說：「不可能的，現在醫療進步，一定可以醫治的。」又有同學問：「你為何放棄呀？」這令阿光感到十分激動，他問：「為什麼他們會這樣說？難道不知道癌症是絕症嗎？」「為何還要說這些令我難受的話？」阿光感受到「不被明白」的孤單，更痛的是，他並不想死，卻不得不面對這殘酷的現實。作為院牧，我以同理心接納他的脆弱，並溫柔地告訴他，同學們年紀尚輕，尚未明白死亡的真實與重量，他們的說話並非有意傷害他的。聽後，阿光的情緒逐漸平復，然後我鼓勵阿光，可以這樣對同學說：「我的人生一直都在努力，也許有一天我會離開大家，但我真心希望你們像我一樣，繼續努力學習，將來成為出色的護理人員，幫助更多的病人。」同學其後的回覆也是十分正面，這件事讓我深深體會到「生命影響生命」，沒有任何科技可以取代人與人之間的寶貴互動，現在沒有，將來也不會有，我深信院牧現在和未來仍會繼續盡心盡力地去守護每一個脆弱的心靈。**雅**

一個深刻的護理故事



Cherry Keung

護士站的玻璃窗又被敲響了。「叩叩叩」——我不用抬頭就知道是誰。作為一名剛剛畢業的護士，接觸病人的經驗雖然不多，但這個孩子給我的印象最深刻。果然，小君（化名）那張圓嘟嘟的臉貼在玻璃上，眼睛笑得像彎彎的月亮，明亮又純淨。「護士姐姐！快來看我最喜歡的霸王龍！」他高舉着心愛的恐龍玩具，興奮地在窗外跳着，臉上滿是驕傲。

我無數次跟他說：「要叫護『士』姐姐，不好發出『屎』字哦。」他總是乖巧地點頭：「對不起，我以後不會了。」但我知道他下一秒又會重複那句話，卻還是忍不住笑出來。看着他蹦蹦跳跳的背影，我心中不免有些無奈。這個十歲的小男孩患有自閉症、輕度智障和過度活躍症，總是喜歡敲打護士站的窗戶，為其他病友改名，因為這些「惡作劇」在他眼裏既好玩，又能逗人笑。他做作業時，總是難以靜下心來，注意力也很容易分散。

然而，儘管面對這些挑戰，我仍能看到他那純真的童心。當他拿出恐龍玩具時，雙眼閃着光。他會用專注

的語調講述每隻恐龍的特點，像是在展示他的想像世界。那一瞬間，我看到了他那天真可愛的心靈。

在他住院期間，我們共同制定了「好孩子獎勵計劃」。每當他禮貌地對待他人，或完成作業，就能獲得一枚印章。這些印章從一開始幾枚逐漸累積到滿滿一張卡片，見證了他的努力與成長。每次看到他的變化，我的心裏都充滿欣慰。

經過一段時間的耐心引導和藥物治療，小君的確有了明顯的改善。令我最感動的是，出院前，他用稚嫩的筆跡寫了一封感謝信，親手交給每位照顧他的護士。雖然字跡歪歪斜斜，但那份真摯的心意讓我感到欣慰。在離別的前一週，他一直表達對病房的不捨，這份情感深深打動了我。

現在，每當我經過那扇窗時，彷彿還能聽到「叩叩叩」的敲擊聲。這不斷的敲打，也觸動了我們醫護人員的心。我們用耐心和愛，見證着他們一步步勇敢前行，迎向更美好的未來。**雅**

“雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 董事局副主席——李志華先生

訪問：李鳳琴
文：周雪惠



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
董事局副主席李志華先生



李志華先生接受本刊主編李鳳琴博士專訪

今期專訪雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局副主席李志華先生（Mr. Roger Lee），李先生是前英華書院校長，也曾任香港職業訓練局轄下院校的院長，於退休前在本地教育界工作超過三十年。他現時出任多間中、小學校的校監，參與學校校董會的工作，委身於教育界。李先生自 2011 年起參與雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會的董事局工作，並投身轄下不同範疇的委員會會務發展的督導、諮詢及決策工作，至今逾十五年，見證及參與推動基金會近年服務的多元發展。

李先生回顧昔日踏足本會開展跨界服務工作（由教育界踏足醫療界）的起點，他憶述一位已故的教育界前輩馮壽松先生對他影響深遠，追溯到 2010 年時任董事局名譽司庫馮先生的引薦提名下，李先生代表英華書院出任本會董事局董事，後來更參與基金會轄下服務督導委員會的工作，及至本年一月起擔任董事局副主席一職。李先生感恩主席李國謙先生擁有豐富的實務管理經驗，在他的帶領下，董事局成員無分彼此，本着基督的愛心，以矜憫為懷為核心信念。大家雖然來自不同的專業背景，但目標一致，貢獻所長，共同為着本會發展適切社會需要的醫療和社區服務，出心出力，出謀獻策，以回應今天瞬息萬變的時代對醫療、長者、院牧、社區復康等服務需要。

以人為本 生命影響生命

李先生退休後仍繼續參與教育和醫療的管治工作。說到教育與醫療兩者的共通點都是人本，學校是培育學生的場所，醫院是治理病人的地方。前者是樹人培育的深耕

工作，後者以救急扶危為目標使命，同具全人理念；全人教育——德智體群美的培育發展，全人治療——身心社靈的整全健康。李先生有感在學校或醫療機構參與服侍，乃殊途同歸，工作性質雖然不同，卻同具關懷生命的使命和意義。李先生感恩能繼續參與教育與醫療範疇的工作，作出一點貢獻，透過參與雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會的管治工作和轄下不同的委員會，學習推動以病人為本的優質醫療服務。

教育與醫療 跟上時代的發展

近代科技發展對醫療及教育的影響深遠，帶動流程革新和優化。李先生從參與學校的管理經驗角度分享，現時中小學校廣泛應用科技於教學、教務行政與文書輔助，而教育局亦有專款支持學校發展人工智能（AI）的應用。同樣，醫療數碼化及 AI 應用成為趨勢，收集及分析數據並助醫護高效處理醫療報告等，期望能減省重複輸入資料等工序，長遠而言應以前線同事能更集中精力與時間



於 2013 年香港中文大學那打素護理學院畢業典禮擔任嘉賓並致辭勉勵畢業同學



李先生（後排右六）自 2011 年起加入本會董事局擔任董事

來照顧與關懷病人為目標。李先生鼓勵大家一起正面學習、使用與看待 AI 的發展和應用，將這進步中的科技發展成日常處理基本工作的小助手。

團結精神 上下一心

談到李先生在基金會的工作展望與點滴，他坦言做好人事管理是當前管治團隊重視的工作。醫院屬大型機構，要運作良好而暢順，就要有完善的管理架構和分工部署，以確保員工能各司其職、做好本分、互相配搭，發揮應有的職能，為醫療作出貢獻。李先生在基金會服務多年，深深感受到那打素醫院上下一心的氛圍。他是大埔區的街坊，曾有一位居於上水的教友向他提及並讚賞那打素醫院，良好口碑的背後足見醫院領導層多年來用心經營，團隊由上而下各盡本分，發揮矜憫為懷的精神。對於那打素醫院獲區外居民的讚譽，李先生表示：「那打素醫院獲讚的『好』，說『好』是很不容易的，當中有賴每位員工共同努力，盡上本分照顧好病人。」我們也認同，曾接觸不少部門的領導層，同樣感受到他們具備矜憫為懷的心志和工作態度，是團隊的福氣。

外展復康 銀禧展望

李先生自去年起擔任雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會轄下的服務「那打素外展復康事工 (NORM)」督導委員會主席至今，肩負帶領委員會檢視並前瞻外展復康事工發

展軌道的工作。今年十月將會舉行外展復康事工 25 周年誌慶研討會「無牆復康路，深耕廿五載」，探討社區復康的洞察、經驗和最新發展。李先生表示，NORM 的成立深具意義並回應社區復康的迫切需要，團隊一直以來默默耕耘和付出，其服務成效有目共睹。環看現今社區復康服務發展多元化並借鏡社區康健中心的模式，於事工銀禧之年，是探索服務發展與轉化的好時機。李先生作為主席，任重道遠，期望能與團隊一起面對，共同尋求並探索前路。

餘暇生活 弄孫為樂 閒時下廚

李先生感恩有健康的體魄參與現時的工作，他會以盡力而為的心態處事，取平衡之道，方能保持良好的體魄，走得更遠、更穩、更有力。李先生還打趣說要請教學院 (NICHE) 有關身心紓壓的妙方，學習如何在繁忙生活中減減壓。他平日愛與太太一同下廚，更喜歡一起出動逛街市，樂做太太買菜的「副手」，幫忙提菜。聽他津津樂道於街市的交易現場，從中細細觀察人們有趣的互動、討價還價等情境，街市就是見證人生百態的現場，也是充滿人情味的地方。除了喜愛下廚，李先生和太太間中也會幫忙湊孫，照顧分別三歲和六歲的年幼孫兒，生活充實，不亦樂乎。 **雅**



李志華先生於 2024 年基金會董事局退修會中回應主題「愛與關懷，實踐使命」



李先生與太太、女兒和孫女於假期一起快樂出行

高流量白內障手術中心：

提升效率與患者福祉的創新模式

NICHE



白內障眼科手術中心的醫護團隊一起開創新模式



醫院行政總監冼藝泉醫生於白內障手術中心開幕儀式中致辭，誌慶眼科手術服務進入新里程

隨着人口老齡化的趨勢，白內障手術的需求持續攀升，已成為公共醫療系統的重大挑戰之一。傳統手術中心受限於流程設計與資源配置，未能應付日益增長的需求，患者往往需經歷漫長的等待。為有效回應此一挑戰，雅麗氏何妙齡那打素醫院設立高流量白內障手術中心，透過優化流程與整合資源，顯著提升手術效率，縮短患者輪候時間，同時確保治療品質與安全性。這項創新不僅回應了社會對高效醫療的迫切需求，還為本地眼科手術服務開創了新模式與典範。

高流量白內障手術中心的設立，充分體現了醫院在資源配置上的前瞻性思維。中心利用院內現有空間（原為產科病房，後改建為日間專科手術中心）重新設置，實現空間的高效再利用。2024年9月30日，中心團隊參

考中山大學中山眼科中心的經驗，採用兩組手術室護士交替運作模式，並善用手術室設備，一間作為手術房，另一間作為預備房，大幅提升手術流程的連貫性和效率。同年十月，中山眼科醫院及國際眼科專家親臨本院指導，為中心的運作模式提供專業建議；十一月，工作小組展開深入研討並制定詳細運作方案；十二月，中心正式投入運作，逐步建立穩定且高效的服務流程。

新模式的實施使得每半日手術量從五宗提升至八宗，增幅達六成。這一突破性進展大幅縮短了患者的輪候時間，確保急需要治療的長者能接受手術，降低因視力模糊導致的健康隱患。中心專注於單純型白內障病例，暫不處理複雜病例，這一策略有效降低了術中的不確定性。

在追求效率的同時，中心始終將患者的就醫體驗置於



手術室設置



（左起）中央護理部高級護士長唐美霞女士與眼科及視覺科學系部門運作經理黃燕玲女士一起介紹中心的成立與運作



預備室的工作日常

核心位置。患者實現「即日入院、即日出院」，整個流程簡潔高效，進一步提升了就醫便利性。透過推行術前教育及居家擴瞳措施，患者可在家中完成術前的簡單準備。手術衣穿戴方式亦經過改良，患者只需在外衣上加穿手術衣即可，既符合感染控制標準，提升了舒適度，又縮短了術前準備時間。

高流量中心得以順利運作，離不開跨部門與跨機構之間的緊密協作。在新模式下，每次手術日由跨部門組成護士及病人服務助理團隊當值，而手術固定於每週二進行，確保人手與流程的穩定。此外，中心引入文

員助錄模式，由文員即時輸入手術資料，再由醫生覆核確認，讓醫護人員能更專注於臨床操作。這一創新實踐得到了多方支持，包括新界東聯網眼科團隊和雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院管理層的統籌協調，雅麗氏何妙齡那打素醫院手術室、感染控制、眼科護理團隊的專業配合，以及香港眼科醫院與威爾斯親王醫院眼科的手術儀器支援。雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會的資源投入，更為中心的發展提供了堅實後盾。團隊亦借鑒中山大學中山眼科中心的高效管理模式，並吸納西方眼科專家的建議，打造出一套具本地特色又具國際視野的運作模式。

雅麗氏何妙齡那打素醫院高流量白內障手術中心的成功實踐，生動詮釋了「以患者為本」的醫療理念，展現出資源整合、流程優化與團隊協作的信念與力量。從探索階段到投入服務，醫護團隊以高度的使命感與團隊協作與奉獻精神來全情投入，使中心持續發展與運作，造福更多患者。^[雅]

科研資助項目：

小組音樂訓練提升低收入家庭兒童的

抗逆力與自尊

NICHE



NICHE 科研委員會於 2021/2022 年度資助名為“Musical training to enhance resilience among children from low-income families: A pilot randomised controlled trial”的科研項目^(註1)。本項研究旨在探討一項為期六個月，以小組形式進行的音樂訓練課程對改善低收入家庭學齡兒童的抗逆力、自尊、抑鬱症狀和生活品質的可行性、接受度及初步成效。研究採用等待名單隨機對照設計，將 64 名 8 至 12 歲、平均年齡 9.5 歲的兒童隨機均等（按 1:1）分配至干預組別與對照組別。

參與干預組的兒童在音樂中心接受由具專業資格的音樂導師授課之小組樂器及音樂培訓，每週定期參與練習和演奏；對照組則在完成所有評估後，接受相同的培訓。研究主要評估指標為六個月後跟進量度的抗逆力水平，次要指標包括自尊評分、抑鬱症狀量表和生活品質問卷。結果顯示，干預組在各項指標的改善情況均優於對照組。例如：干預組的兒童抗逆力和自尊水平較對照組顯著提高；抑鬱症狀顯著減少；生活品質評分也有明顯改善。此外，透過訪談反饋亦顯示，該音樂培訓方案在參與者和家長中均具較高的可行性與接受度。參與樂器班的兒童表示演奏過程帶來成就感和歸屬感，而家長認為方案有助子女表達情緒和培養社交能力。研究結論顯示，團體樂器培訓可作為低收入家庭學齡兒童心理支持的有效促進手段。此研究結果亦已於 2024 年 NICHE 科研座談會中發表。^[雅]

註 1：Cheung AT, Ho LLK, Li WHC, Chan GCF, Choi KC, Chung JOK, Chan CYWH. Group-based instrumental musical training to enhance resilience among school-aged children from low-income families: A pilot randomised waitlist controlled trial. Nurs Open. 2024 Mar;11 (3) :e2134. doi: 10.1002/nop.22134. PMID: 38481006; PMCID: PMC10937816.

東區醫院院牧部

「和平音韻樂滿盈 — 音樂分享會」

慈善基金會
總辦事處



音樂分享會大合照

今個暑假，一群經過多日勤奮排練的青少年於 8 月 21 日走進東區尤德夫人那打素醫院，參與院牧部主辦的「和平音韻樂滿盈 — 音樂分享會」。



芭蕾舞表演為活動增添姿采

此次午間音樂會內容豐富，分別安排了鋼琴演奏、小組合唱、芭蕾舞、詩歌律動、無伴奏合唱及大合唱，展現悠揚和諧樂韻。參與「聯合少年詩班」成員來自中華基督教會合一堂，包括香港堂、九龍堂及馬鞍山堂，共有 18 位團員和 5 位導師演出，並由蔣慧民執事、蔣陳紅梅執事及梁月明宣教師領導。



觀眾專注欣賞音樂分享會

除了音樂表演，蔣慧民執事亦分享了感動的個人見證，梁月明宣教師則以《聖經》約翰福音 14 章 27 節「我留下平安給你們」為主題，為病人、家屬及醫護人員送上祝福，期望大家在任何情況下，在主裏皆找到屬天的平安。



「聯合少年詩班」成員
投入音樂表演

大家在美妙的音樂與信仰真理中，度過了一段充滿愛與希望的時光。是次音樂分享會共吸引約 50 位參加者。



「聯合少年詩班」獻唱，譜出悠揚樂韻

全人健康計劃

(Holistic Health Programme)

NICHE



「喜樂的心——由笑開始」工作坊

為進一步深化及實踐「矜憫為懷、全人關顧」的文化，學院（NICHE）本年度與雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院行政部攜手合作，推出多項嶄新活動，關懷並致力推動員工的整全健康。學院每季為新入職的行政部員工舉辦迎新會，透過輕鬆互動的體驗活動，分享那打素大家庭的歷史與文化，加強來自不同單位包括：行政、支援服務（包括：管事、洗衣服務、病室清潔）、業務支援及保安（包括：本院採購及物料供應）、醫療資訊及紀錄、膳食、醫院策劃及設施管理等同事之間的聯繫，促進彼此認識，為建立更緊密的伙伴關係奠定基礎。

此外，學院特別為兩院行政部支援職系同事設計為期三年的「全人健康計劃」，根據不同年資的需要提供持續培訓，協助員工在身心健康與專業成長中穩步發展。按計劃於今年六月首先舉辦了「喜樂的心——由笑開始」工作坊，約 30 位行政部支援職系同事在笑聲不斷的氛圍中，透過「愛笑運動」體驗歡樂與團隊凝聚力，有效舒心減壓。參加者普遍認為工作坊內容實用且互動性強，活動後不僅心情愉快，工作動力也明顯提升，並一致感謝學院與行政部的悉心安排。接下來，學院將於十月下旬為工作年資約 18 至 30 個月的同事舉辦「共建美好工作間」工作坊，重點提升職場溝通與團隊合作技巧。我們於明年首季，將為年資 30 至 36 個月的同事開辦「帶教的喜悅」工作坊，協助他們掌握帶教技巧，學習欣賞自身工作的價值與貢獻，並傳承「矜憫為懷，全人關顧」的工作理念及服務技巧。

所有活動均於午膳時間進行，並提供輕便午餐，方便同事參與。本計劃獲雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會全額資助，並得到行政部積極支持及推廣。我們欣喜見到同事積極投入，真切體現「那打素大家庭」的精神。^雅



「愛笑運動」體驗歡樂與團隊凝聚力



失控的焦慮世代： 手機餵養的世代， 如何面對心理疾病的瘟疫

- 作者：強納森·海德特 (Jonathan Haidt)
- 出版社：網路與書

NICHE

《失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫》The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness 是 2024 年由社會心理學家強納森·海德特 (Jonathan Haidt) 所著。書中指出，自 2010 年起，智慧型手機和社群媒體改變了兒童與青少年的生活方式，導致焦慮、憂鬱及自殺率急遽上升，對 Z 世代心理健康造成重大影響，尤其在女孩中更為明顯。作者分析父母在現實世界過度保護，但對虛擬世界的監管不足，甚至未察覺問題。

書中闡述，童年的遊玩與探索從傳統的實體活動逐漸轉向科技與虛擬世界的體驗，進而影響人類社交能力、創造力、抗逆力和身體健康。除了揭示現象，書中還提出多方面的改善對策。

本書分為四大部分：

前言〈在火星長大的世代〉

第一部〈大浪來襲：洶湧的痛苦〉：透過詳細數據與具體現象，論證智慧型手機與網絡的普及，是導致青少年心理疾病發病率急遽攀升的首要原因。

第二部〈背景故事：以玩耍為主的童年逐漸沒落〉：本部

分透過比較不同世代兒童的遊玩模式，深入分析其帶來的深遠影響。書中指出，千禧世代學生傾向於「探索模式」，孕育出充滿活力的文化；而 Z 世代學生則轉向「防衛模式」，形成了普遍的焦慮文化。為此，本書提出應為兒童提供「反脆弱」(anti-fragility) 的鍛鍊機會，以增強其心理韌性。

第三部〈童年大重塑：以手機為主的童年抬頭〉：本部分借助豐富的理論與研究數據，直指以智慧型手機為中心的童年生活，正使青少年面臨四種根本性的傷害：社交障礙、睡眠剝奪、注意力碎片化及成癮。

第四部〈為了更健康童年的集體行動〉：最後一部分旨在倡議從政府、科技公司、學校及家庭四個層面採取集體行動，提出具體對策，協力將孩子從虛擬世界的災難中引回實體世界，回歸真實溫暖的家。

結論〈讓孩子的童年回到地球〉：忠告智慧型手機與網絡的崛起，並非只是時代背景，而是直接催生青少年焦慮、抑鬱等「近代疾患」蔓延的環境根源。

此書引發社會廣泛討論，被視為理解現代兒童心理健康危機的重要參考，提醒大家重新思考如何為下一代創造平衡且健康的成長環境。雅



病人讚賞 檔案撮錄

二〇二五年四月至六月



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

本人是病人家人，特此來函表揚貴院社區外展服務的劉姑娘。

在二月初，病人因血壓持續偏高，入住那打素醫院急症科病房，出院時經醫生轉介社區外展服務，跟進病情八個星期。由 2 月 7 日至 4 月 7 日得到劉姑娘的專業照料，每次家訪都會用心聆聽及講解我們的憂慮，悉心指導怎樣選擇均衡飲食，鼓勵保持運動習慣，不厭其煩地跟進每次加藥後的進展情況，經過三次協助預約覆診及加藥，最終血壓得以回復正常。

由衷再次感謝劉姑娘的幫忙，謹此祝願貴團隊所有成員工作愉快，平安健康！

F1 病房姜姑娘、
何姑娘、李姑娘
及陳姑娘

內科

致那打素醫院 F1 病房 —— 姜姑娘、何姑娘、李姑娘及陳姑娘：

本人於 2025 年 4 月 3 日因流感及其他身體不適住院，在 F1 病房留醫。本人 2024 年下旬完成植入式心臟除顫器手術，術後反覆出現各種不適，如傷口不斷滲出血水、步行短時間便氣喘，須立即休息，手腳常無故感到一股寒氣，導致血壓不穩和心臟不適等。較早前亦因此而入院檢查，惟一直找不到原因，內心感到十分擔憂和無助。

慶幸今次住院遇上了姜姑娘、何姑娘、李姑娘及陳姑娘，她們不但細心聆聽和了解我的問題，並悉心照顧我，使我心靈上得到極大的安慰。更將我的情況詳盡告訴醫生，讓我能得到適當的治療，舒緩不適。

藉此衷心感激姜姑娘、何姑娘、李姑娘及陳姑娘對工作一絲不苟，無微不至地照顧病人，真是值得嘉許。祝各位身體健康，工作順利！

F3 病房 Helen 姑
娘、醫生和病人
服務助理

外科

2025 年 5 月尾，因家人不小心跌倒被急救送到那打素醫院後，在 F5 病房內科住了一個禮拜之後，轉到 F3 病房 16 號床。

在 F3 病房打破了我對公立醫院的睇法，病房的每一位姑娘都和藹可親、工作認真，對我十分關心、照顧！在醫院的治療中我感受到家的溫暖，像親人般照顧！使我好快康復可以出院。

多謝 F3 病房的姑娘、醫生、病人助理！真的十分感謝 F3 病房一位叫 Helen 的姑娘，她工作認真，專業！無微不至的關懷、送藥、打針，我心懷感恩！

我們深知醫院工作繁重，但是你們還是悉心照顧！無論是專業的護理技術，溫柔的關懷問候，還是體貼的日常協助，你們都做得無微不至，面對繁重的工作，你們總是耐心、親切，讓我們倍感安心與溫暖！雅

*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。

不要只因一次失敗，就放棄你原來
決心想達到的目的。(莎士比亞)



每回你對人微笑的時
候，即是愛的行動，是
給那人的禮物，是一樣
美好的東西。
(德蕾莎修女)



他醫好傷心的人，裹好他們
的傷處。(詩篇 147:3)



因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要
禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；也
要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。
(彼得前書 3:10-11)



媒體報導

樂在護養

— 雅麗氏何妙齡那打素護養院分享



雅麗氏何妙齡那打素護養院孔
明娟院長及社工部主管尹安琦
近日接受香港電台《精靈一點》的直
播訪問，分享從貫徹「矜憫為懷」理
念，關愛院友和家屬，至增設「樂齡
科技」互動設施，加強復康訓練成
效。護養院員工全心全意打造一個安
全又溫暖舒適的院舍環境，讓院友安
享豐盛的晚年。

歡迎在網上重溫訪問 (00:00-33:42)
[https://www.rthk.hk/tv/dtt31/
programme/healthpedia_tv/
episode/1035505](https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/healthpedia_tv/episode/1035505)



媒體報導



本會網頁 / 專欄文章