



【 本矜憫之懷 · 促全人健康 】

雅風

114 期 | 2025 年 第四季

全人健康 與 醫療新領域



今代耆英
Today's Elders

編者話	全人健康與醫療新領域： 今代耆英	2
專題文章	全人健康與醫療新領域： 今代耆英	3
	未雨綢繆——梁博士談退休生活 與超前預備	4
	耆逢感恩——退休生活的 感恩與感恩	5
	大埔地區康健站： 長者健康管理的第一步	7
	從禁忌到安然： 今代耆英尋「平安五寶」	8
心靈向度	從基督教信仰／靈性角度的實踐： 反思長者晚年生活與健康	11
人物專訪	專訪雅麗氏何妙齡那打素醫院 及大埔醫院護理總經理—— 鍾婉雯女士	12
書籍推介	《不只是孝順， 我想好好陪您變老》	14
機構動向	雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 2025 年周年大會	15
學院動向	「兒科邁步往北區， 延展矜憫為懷路」計劃	16
	那打素外展復康事工 25 周年 誌慶「無牆復康路·深耕 25 載」 研討會	17
	生命的觸動：華人文化的靈安 護理研習坊	18
科研成果	影像發聲研究：透過鏡頭理解 兒童及青少年癌症患者及其父母 一起走過的抗癌歷程	18
你講我聽	病人讚賞檔案撮錄 (二〇二五年七月至九月)	19
心靈格言	心靈格言／媒體報導	20

編輯委員會

顧問	冼藝泉醫生 (AHNH&TPH 醫院行政總監) 鍾婉雯女士 (AHNH&TPH 護理總經理) 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) 梁傑晃博士 (臨床牧關教育專業諮詢委員會主席) 馮家柏醫生 (前任 NICHE 名譽專業顧問) 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 執行編輯 委員	周雪蕙女士 (NICHE) 程家俊先生 (AHNH 骨科) 凌建華先生 (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) 趙麗珊女士 (AHNH 眼科及耳鼻喉科) 何結露女士 (AHNH 兒童及青少年科) 賴愷怡女士 (那打素外展復康事工) 陳潔嫻女士 (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
出版單位	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@netherlands.org.hk
設計／印刷 版權	Open the Close 版權所有，須經本院同意方可轉載或翻印
英文簡稱	全稱
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：

今代耆英

李鳳琴

今期《雅風》以「今代耆英」為主題，探討本地長者生活與全人健康。「耆英」不僅是歲月的見證者，更是智慧、感恩與前瞻的承載者。他們的生命故事，既是社會的寶藏，也給後輩帶來啟發。

今期專題文章一，以「今代耆英」的人口結構、健康概念及其生活質素作一引言。文章二由梁傑晃博士撰寫〈未雨綢繆〉，與讀者分享他在身、心、社、靈的預備，穩步邁入退休生活的里程。文章三〈耆逢感恩〉由陳潔嫻女士分享退休後重投護理前線照顧長者健康的日常，繼續活出豐盛生命。文章四由大埔地區康健站為大家介紹〈長者健康管理的第一步〉，中心落實基層醫療服務，助長者建立健康管理的基礎。文章五〈從禁忌到安然：今代耆英尋「平安五寶」〉傳音容以坦誠的筆觸，談不再是禁忌的生前與身後的安排，近年社會推動的平安五寶更提供踏實的建議，及早安排便後顧無憂。心靈向度，有本會葉振璋院牧在〈從基督教信仰／靈性角度的實踐：反思長者晚年生活與健康〉一文中，透過臨床牧關的探訪，觀察認識到長者的需要和心聲，鼓勵大家以愛陪伴。人物專訪訪問雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院護理總經理鍾婉雯女士，談護理專業的見聞與歷程。

書籍推介《不止是孝順：我想好好陪您變老》，啟發我們重新思考如何兼顧照料年長父母需要的同時，也關注自身（照顧者）的身心平衡。第四季的機構與學院最新動向有慈善基金會 2025 年周年大會、親子禪繞畫工作坊、心靈守護：師生同行篇講座、那打素外展復康事工 25 周年誌慶「無牆復康路·深耕 25 載」研討會、生命的觸動：華人文化的靈安護理研習坊等等。科研成果有關一項影像發聲研究，透過鏡頭理解兒童及青少年癌症患者及其父母一起走過抗癌歷程。從上述專欄內容有關生活質素、退休規劃、健康管理、晚年安排，到靈裏感恩與同行的經歷，今期呈現出晚年生活的多面向。雅

深切哀悼

沉痛悼念大埔宏福苑火災遇難者

我們悲慟 無語問蒼天

記念受影響的家庭與遺屬的需要

祈求上主醫治各人身心靈的創傷

盼各界共同支援災後工作 讓居民早日重建家園

全人健康與醫療新領域：

今代耆英



李鳳琴

隨着全球人口老齡化的趨勢，香港的人口結構也因而改變，本港在過去十幾年，人口持續高齡化。在 2021 年，65 歲或以上人口達 20.5%。老年人一般指 60 或 65 歲以上的長者，稱為「耆英」是表達對長者的讚譽。但以生理年齡 (chronological age) 來定義老年未必理想，因為人經歷幾十年的歲月，會因各樣不同的外在因素而形成在健康上的差距，例如：職業、生活習慣、人生際遇和壓力等。本港在過往數十年，工業和勞動性工作減少了，伴隨教育制度的改善，市民的學歷提升，加上社會生活水平上升及醫療技術進步，平均預期壽命由 1971 年男性的 67.8 年及女性的 75.3 年，分別上升至 2024 年的 82.7 年及 88.2 年。

面對高齡人口，老年人的健康與醫療福祉需要得到關注，這不但是為了保障長者的生活質素，也希望藉此減低社會在醫療上的負擔。另外，預防勝於治療，長者懂得促進和管理自己的健康最為重要。策略包括認識全人健康的理念，關注和鞏固身、心、社、靈的健康；懂得在健康有危機的人生階段作好準備，以預防健康失衡，以及善用便捷的醫療科技來幫助自己。

今代耆英對健康的認識和概念已不再只是「身體沒有疾病」而已，近年情緒病增多，使更多長者認知到精神健康的重要性，但他們對全人健康的概念依然薄弱。喜見香港政府近年積極推動基層醫療，在本港十八區設地區康健中心 (District Health Centre 簡稱：DHC)，縱使 DHC 的服務對象不限於長者，但 DHC 的服務涵蓋心靈健康，有助促進長者的情緒健康。世界衛生組織早在十

年前已提倡「成功老化」的概念，除了疾病控制，更重視長者的社會參與、心理健康和生活的自主性。

退休可能是步入老年的第一個關口，由在職轉變到悠閒的退休生活，對於很多人來說是一下子失去了生活重心，甚至生活規律。角色和收入上的改變，對某些長者而言或許會帶來心理衝擊和憂慮。社交上的支援有助長者過渡，而更進一步是在社會層面的改變，例如增加 60 或 65 歲後的就業機會，提高社會對長者的接納，加強長者持續學習和投身義工的風氣等。

論到醫療新領域，現今數碼、通訊及多媒體技術的發達，皆可應用於醫療上，例如網上健康教育、樂齡科技、遠程醫療和智能健康監測系統等。幫助長者更容易實行疾病預防和管理，並在使用醫療服務上更加便捷，減少頻繁進出醫院的情況。因此，長者必需要與時並進，學習使用這些新興工具，才能享受新科技所帶來的好處。而醫療在基因、診斷、手術、復康科技和藥物研發上的發展，也是一日千里，回應「成功老化」的倡議，讓長者在晚晴生活中，擁有更多健康而獨立自主的生活。

總的而言，處於重視全人健康及醫療先進的環境，今代耆英不但壽命延長，生活質素也可提升。雅

參考資料：

1. 政府統計處。《主題性報告：長者》。香港特別行政區政府；2023 年 2 月。
參考自網上：https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1120118/att/B11201182021XXXXB0100.pdf (查閱於 2025 年 11 月)
2. 衛生署衛生防護中心。《生命統計數字：一九七一年至二零二四年出生時平均預期壽命》。香港特別行政區政府。參考自網上：<https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/27/111.html> (查閱於 2025 年 11 月)

末雨綢繆

梁博士談退休生活與超前預備

梁傑晃



梁博士退休後恆常參加醫院團契，彼此分享近況，禱告守望醫院



梁博士擔任「平安五寶深度遊」講座嘉賓，分享個人經驗和推動社區工作

轉眼間，我自 2018 年從雅麗氏何妙齡那打素醫院（簡稱：那打素醫院）退休已經七年了。我覺得與昔日上班的規律生活似乎沒有太大的改變，反而增添了色彩，因為我經常前往那打素醫院參加雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會的會議，更會每週如常參加星期五早上八時院牧部的網上祈禱會，這是我自 1997 年大埔那打素醫院開院至今的恆常習慣，因此，仍然略知醫院部門和同事的消息和需要。

由於多年在行政部工作的潛移默化，我在退休的前幾年已經着手鋪排退休後的生活，包括學習、財務、健康、社交及娛樂等方面。在學習方面，我早在 2014 年完成了香港中文大學崇基學院基督教研究文學碩士課程（部分時間），希望鞏固信仰的根基和對教會及社鄰有所貢獻。財務及醫療預算上，我也粗略計算過退休後的日常生活開支，其中包括每年起碼兩次外遊的預算，並預計健康狀況轉差而引起的醫療和保健等費用。我在參加醫院管理局及其他退休投資講座後，我就做多些保本及自製退休計劃的低風險投資，這都是未雨綢繆的準備。



梁博士於 2014 年在香港中文大學修畢基督教研究文學碩士課程，實踐終身學習

在健康和社交方面，我素來都喜歡運動如踢足球和打乒乓球，而我以前在夏天就會先游泳後上班，現在就再加上打網球及耍太極，每天早上做運動的時間表都是密密麻麻的。我在做運動後就與一班波友去飲茶「吹水」，天南地北，抒發情緒。在閒情與娛樂方面，我就學習書法、水墨畫和二胡，以便在雨天或日後不能做戶外和較劇烈運動的時候，可以安在家中進行文靜的活動。選擇這些活動的原則是各從其類、各適其適，不用勉強，不必作難，自在開心是最重

要。正如我參加義工服務的目的，最主要是不需花費，也不收人工，擔子和責任自然輕省；此外，做義工的地位超然，又沒有與社會脫節，尚有些微貢獻，樂在其中。這些顯淺的道理都是放之四海而皆準，惟須身體力行方能奏效。



梁博士熱愛每日運動，舒展身心，保持健康

我在近年接觸較多有關「平安五寶」的事，這也許是香港漸趨老齡化的現象，而我則較多談「五道人生」，就是「道謝、道愛、道歉、道諒及道別」。從其字義也不難領略：要珍惜眼前人並且要把握時機，以口抒情，表達心意，免卻遺憾。

我在人生度過六十多個寒暑，其中領會到俗語所謂「好頭好尾（Finishing Well）」，「穩坐釣魚船（Fishing Well）」，及「細水長流（Flowing Well）」的人生道理。我認為，長者步入晚年不只仰賴「老天爺」照顧，還需要「有時思無時」，居安思危，也要及早努力和多作準備。最後，我祝福各位「常年三自」，無論何時何地，最好能夠「心靈自在、財政自主、生活自由」。**雅**

耆逢感恩

退休生活的感恩與感恩

陳潔開



Ms. Chan 擔任「家泉戶曉齊結網」社區計劃的義工，是「開心姑娘」



退休後，更多時間與先生結伴旅行，夫婦倆於十六湖國家公園拍照留念

我從那打素醫院內科部門運作經理的崗位上退下來，轉眼間已經七個年頭。猶記得我在退休晚宴上被問及對未來有何計劃時，我當時這樣回答道：「退休在即，要有三老：老伴、老本、老友，便不愁寂寞！」

調節身心

在退休前，我曾經於一個月內跌倒了三次，感恩沒有骨折，只是輕微外傷。由於平日缺乏運動，肌肉鍛鍊不足，警鐘已經響起。於是，我趕緊到住處會所做健身運動，例如跑步、太空踏步、踏單車。退休後，我立即參加長者瑜珈班，提升平衡能力及預防跌倒。還有，我在臨近退休前注意到身體出現高血壓及高血脂的情況，做了詳細檢查。我被診斷血壓高時，心臟超聲波檢查左心室心肌有輕微發大，慶幸當時心血管完全暢通，乖乖地定時服藥和覆診。在服食降血壓藥三年後，心臟肌肉回復正常水平，也是很感恩了。因此，我明白到要控制飲食及勤做運動，有感身體就像一部機器，使用了六十年，機件耗損也是正常不過，只要懂得保養及平衡工作（減產），或有可能多用幾十年。更重要是早診斷、早治療、早見效。

以往擔當護理管理的工作繁重，以致無暇做運動和留意身邊的人與事物。退休後，我可以睡到自然醒，留意到窗外林村河的流水淙淙、大樹婆娑，鳳凰木花開盛放一片艷紅，林蔭路上的洋紫荊也盛開。我跟丈夫和兩個兒子相處的時間更多也更融洽，每日與丈夫吃過早餐或午餐後，往大埔海濱公園散步和做運動，逛街市並煮晚飯待兒子回家一起吃飯。丈夫是個大廚，

我則負責家居的清潔，又因有五常法的根基，有助處理家中事務井然有序。

享家庭樂

家中滿懷感恩的事在去年發生，我的小兒子結婚並後來誕下女兒，我榮升做了奶奶之後，又榮升做嫲嫲，進入了人生另一新階段。孫女兒現在差不多九個月大，眼仔大大圓碌碌，與我兒時的樣子相似，這是我最大的欣慰，也圓滿了心願，家中添了個女寶寶。

綜觀人生行了差不多三分之二，千里之行始於足下，希望退休後的黃金十年，可以繼續前行。每年抓緊時間到各地旅行，走遍大江南北，每次旅行都有丈夫、同學、親友或老友結伴同行，增進彼此感情，樂也融融。人生七十古來稀，往後的日子就很難預計。

護理為終身職志

回望四十一年護理生涯，我與那打素醫院結下不解之緣。數年前在醫院人手不足的情況下，我不忍病人缺乏照顧，毅然重返老人科病房擔任前線護理工作，負責鋪床、換片、餵食、助浴、更換胃管、洗傷口、派藥及打針等前線工作，在再培訓及同事悉心指導下逐步掌握並應付下來，既能支援同事，亦提升了自我價值與滿足感。2020年8月，香港中文大學醫院邀請我出任兼職高級護士長，帶領二十位新畢業登記護

由開姐的視角以鏡頭拍下流水嚮水塘「天空之鏡」落羽松

士，傳承紮實的護理基礎與最新臨床技巧，灌輸全人關顧的精神。她們表現漸趨成熟穩重，我深感欣慰並功成身退。其後我投身社區疫苗中心，參與策劃、流程設計、巡查考核及員工培訓。2021年2月尾，我在三天內接手沙田圓洲角體育館兒童社區疫苗中心，與廿多位來自不同崗位的護理同業並肩作戰，雖然歷經挑戰和風浪，團隊工作獲得肯定和嘉許，我在其中倍感榮幸。

耆逢感恩如「泉」湧

於2020年11月，我受聘於香港中文大學那打素護理學院為兼職註冊護士，因獲政府「社會共享基金」資助營運三年的「ABCD家『泉』戶曉齊結網計劃」於水泉澳邨有十八座依山坡而建的公共屋邨，每層樓的四個單邊都是獨居長者的單位。我為十八座居民（尤以長者）作定期健康檢查，量度血壓、血糖、血脂、體重指標、脂肪比率，記錄在獨有及新設計的健康存摺內，並向他們提供即時的健康講解及諮詢。我們也定期舉辦健康講座，家訪不良於行的長者，還訓練了邨內義工超過百多人，讓每一座大廈都有受訓過的義工跟進長者情況。此外，與邨內幼稚園聯繫，提供學童護眼工作坊，幫助水泉澳居民齊齊結網、維護健康。

我當時是該計劃中的專責護士，承蒙他們的愛護，常稱呼我做「開心姑娘」又或「開姐（遮）」，意謂「為他們遮風擋雨」。跟他們相處日久，如同親人一樣，彼此信任及關懷，感受到人間有情。去年2024年3月，計劃雖然完結，但我繼續參與禮賢會長者隣舍中心，為有需要的長者定期驗血糖及血脂。很多長者在接受教導後，改善了飲食及生活習慣，健康情況也穩定下來，看見他們的進步，我心充滿感恩及感動，成為我持續服務的動力。

樂活豐盛人生，如福杯滿溢，如泉水湧現。透過「水泉澳計劃」，讓我有機會繼續發揮我的護理職志，遇過的人和事更是我最大的祝福。一切交託給上帝，我相信神在過去使用我，將來仍會繼續帶領我。願主恩載，心中平安，走過每段人生路，沒有遺憾。 雅



Ms. Chan 積極投入由香港中文大學那打素護理學院推行的家泉戶曉齊結網的社區計劃，到社區為長者作定期健康檢查及健康教育

大埔地區康健站： 長者健康管理的第一步



大埔地區
康健站



大埔地區康健站與醫院管理局新界東聯網合作舉辦戒煙推廣活動，當中營養師向大家講解護肺食療。



物理治療師舉辦不同的防跌課程，並示範在家亦可輕鬆完成的簡單防跌訓練動作，以提升會員的平衡力與肌力。



職業治療師於課堂上教授及示範手部運動及輕度認知障礙訓練，提升參加者對認知障礙的認識及預防方法。



大埔地區康健站推行「慢性疾病共同治理先導計劃」，協助市民登記及配對家庭醫生，讓合資格市民以政府資助模式接受血脂檢查、糖尿病及高血壓篩查。



大埔地區康健站舉辦了多場流感疫苗接種教育講座，向社區居民提供有關疫苗注意事項、副作用及接種流程的資訊，提升公眾對疫苗接種的認識。

香港面對人口老化加劇、慢性疾病日益普遍及醫療需求持續增加的挑戰，政府現正重整醫療體制，並於 2024 年成立基層醫療署，致力將目前以治療為主的模式，逐步扭轉為以預防為重、地區為本、家庭為中心的體制。政府已在全港 18 區設立地區康健中心/站，統籌區內基層醫療服務，以及作為地區醫療健康資源樞紐，連繫社區上不同界別的公私營服務機構，共同守護市民，特別是長者的健康。與此同時，基層醫療署亦正就分階段整合衛生署轄下的長者健康中心服務至地區康健網絡作準備。

大埔地區康健站長者服務與支援

大埔地區康健站（簡稱：康健站）於 2021 年正式投入服務，由基督教聯合那打素社康服務（UCN）負責營運，為市民配對家庭醫生，透過健康人生計劃提供全面的疾病預防建議；推行「慢性疾病共同治理先導計劃」，由政府提供部分資助，以共付模式協助市民篩查糖尿病、高血壓，以及檢查血脂，為市民度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素，及早預防慢性疾病和減少相關併發症。

基層醫療是個人及家庭在持續醫療過程中的第一個接觸點，更是守護長者健康的基石。康健站的跨專業團隊由家庭醫生、護士、物理治療師、職業治療師、營養師、

藥劑師、社工等組成，為長者提供系統性的健康評估。除了上述檢查外，康健站提供的服務亦包括認知功能和心理狀況評估等。團隊會根據評估結果，為長者制定個人化健康管理方案，內容涵蓋健康教育、自我管理（如糖尿病飲食控制）、社區連結與支援，從而避免社交孤立及潛在的精神健康問題。

此外，康健站亦積極舉辦長者健康課程，包括「輕度認知障礙」訓練、提升長者平衡力與肌力的「防跌課程」、針對肌肉骨骼問題的「痛症管理」；同時與醫院管理局新界東聯網合作，為出院病人提供持續照顧，包括健康教育和轉介服務，讓長者在社區中繼續得到支援，以減低他們再次入院的風險。

結語

「全人健康」不僅指身體健康，還包括心理、社交與生活質素的全面提升。透過基層醫療署推動的政策及康健站構建的地區服務網絡，香港正逐步建立一個更全面、具前瞻性的長者健康支援體制，協助長者建立健康、有質素的生活模式，享受更豐盛的晚年。^[雅]

大埔地區康健站 — 主中心

地址：新界大埔安埔路 12 號富善商場 1 樓 F115 至 F116 室
電話：2468 2268
中心網站：<https://www.tpdhc.org.hk>
Facebook：<https://www.facebook.com/tpdhc>
Instagram：https://www.instagram.com/tpdhc_express

從 禁忌 到 安然：

今代耆英尋「平安五寶」

傳音客



隨着人口老化，預計體弱長者需照護的年月和壓力勢必相應漫長和沉重，及早未雨綢繆，訂立「平安五寶」確實刻不容緩。正如筆者家有年齡相近的輕度智障愛妹，一向投入社區就業和可以獨立照顧舉家的生活起居。為求姊妹一起安老，我倆時常探討「平安五寶」其中涉及的細節需要、整理安排、釐清意向，與海外親友保持良好溝通。在此，藉《雅風》專題跟讀者分享相關資訊一二。

第1寶：平安紙（遺囑）

遺囑可以在百年歸老後，把一生累積的財產按照個人的意願分配給重要的人或機構，遺愛人間。及早訂立可以簡化遺產承辦的過程，減低日後資產紛爭的機會，由指定律師或親友執行，預留及辦理身後事費用和清晰捐贈

遺產以延續信念。遺囑訂立必須有兩位見證人，而見證人不可同時是受益人或其配偶。遺囑雖可以自行訂立，但由律師代辦最為穩妥，因為律師可以根據你的情況度身訂造一份適合你的遺囑，並且擔任你的見證人，減低日後的爭拗風險。法律上，訂立遺囑者在簽立遺囑時必須神智清醒^{（註1）}。

若其個人情況會令人對他的精神能力有懷疑（如高齡、曾中風、或患有可能影響精神狀況的疾病），應在簽遺囑時或之前取得醫生書面證明他在精神上有能力^(註 1)訂立個人的遺囑，亦可請醫生作立遺囑的見證人。在沒有立下遺囑的情況下，遺產必按照法定的次序由指定人士管理和指定份額分配。法定的管理權和分配次序大致是依照與死者關係親疏而定，所以對一些沒有香港政府發出的（婚姻、死亡和出生）證明文件的人來說，訂立遺囑尤其重要。如果不訂立遺囑，自己所關心的人未必得到如你所願的遺產分配，親屬之間亦可能因為申領遺產的安排而生爭執。

除了分配遺產給親友，亦可選擇捐贈部分遺產給慈善機構，惠澤社群。遺產管理是可以代辦的，也切合不同情境的需求，例如：授權人不想麻煩親友、擔心親友年紀大反而較自己早逝、擔心親友不按其意願執行遺產分配、親友已移居外地而不願做執行人、或已經無人無物而沒有人知悉遺囑和代為實現遺願等。個別社會企業代為安排指定律師樓的合夥人擔任執行人或後備執行人提供收費服務，例如：在生聯繫、在你有生之年保管你的遺囑正本（執行之必須）、每年更新你的資產清單、在你過身後聯絡你的指定親友及通知律師樓執行遺囑、向律師樓索取執行報告、通知受益人及慈善機構等等，確認立遺囑者已經過身和跟進其遺產分配。

第 2 寶：持久授權書

生命無常和癌病年輕化是不爭的事實和嚴峻的挑戰，諸如筆者身邊平素健康的青年或中年朋友最近都相繼確診原位或繼發性癌症，亦有不幸因交通意外重傷昏迷在床，因為沒有及早訂定持久授權書，人在病房、錢在銀行，空有資產（例如：銀行存款、債券股票、積金保險、物業）而運轉不得，更遑論出租、變賣或申請逆按揭等，結果難以負擔日常生活支出和選擇更優質的照顧或醫療服務。家人可向監護委員會申請頒令成為監護人，可獲授權為當事人處理每月上限為港幣 20,500 元的財務，卻不可處理物業。若然向高等法院申請成為遺產受託監管人，申請程序複雜，花費時間長（最少六至九個月）及費用高昂。

要解決上述困局，持久授權書應是最恰當的安排。它旨在允許個人（授權人）在精神健全時委任一名或多名受權人（代理人），以便在授權人日後喪失精神行為能力時，由受權人繼續管理其財務事項。制定持久授權書時，必須透過註冊西醫（建議具老人科或精神科專業）進行專業

評估以確認授權人具有相關的精神行為能力。醫生見證下進行第一次簽署授權書，之後在 28 天內再在律師面前進行第二次簽署。受權人 / 代理人也需要事後（任何時間）簽署，承諾在授權人失去行為能力時，將持久授權書交法院登記。授權人可選擇該授權書即時生效或在某些情況下才生效，例如在他失去精神行為能力後才生效。律師的專業諮詢尤為重要，可根據授權人的意願在文件內加入有關物業逆按揭的權力、限制受權人的權力、容許受權人得到報酬，或動用授權人的資產去照顧授權人的家人等等。

第 3 寶：預設醫療指示

筆者在內科服務多年，以呼吸機續命和因嚴重殘障而需要深切照護的病友屢見不鮮，亦感受到家屬作為長期照顧者的沉重壓力。2024 年 11 月，本港立法通過《維持生命治療的預作決定條例》（Advance Decision on Life-sustaining Treatment Ordinance）（香港法例第 651 章），旨在為「預設醫療指示」（Advance Directives）與「不作心肺復甦術命令」（Do-Not-Attempt Cardiopulmonary Resuscitation 簡稱：DNACPR）訂立相應法律框架，進一步為病人、醫護人員和施救者提供法律保障。讓晚期病人能夠享有更大的自主權，並要求醫療機構、相關部門和團體有清晰的培訓、指引、記錄和系統以符合條例的規定。當病情到了末期，持續性植物人或不可逆轉的昏迷狀況，或其他晚期及不可逆轉的生存受限疾病，如果不想以維生治療來延長臨終狀態，可透過「預設醫療指示」預先主動與家屬和醫療團隊詳細溝通，基於疾病的預後、治療的利與弊、病人的價值觀和意願等因素，神智清醒病人可以自主拒絕造成痛苦和無效或無意義的維生治療，例如：心肺復甦術，人工輔助呼吸、血液製品、心臟起搏器及血管增壓素（強心藥）、化學治療、透析治療（洗腎）、抗生素、人工營養和流體餵飼（胃喉）等等。

若然已陷入「精神上無行為能力」，家屬可按病人意願與主治醫療團隊共商，至於「預設照顧計劃」（Advance Care Planning）則較為廣泛地包含其他護理和照顧的安排。

所以，能夠及時清晰地表達意願，既可避免家屬之間的爭執，亦能減少家人承受道德壓力、精神負擔和孝養遺憾。既為自身挽回較為舒適平和及有尊嚴地活到最後一刻，亦為其他病患騰出醫療資源。這不是「安樂死」要求結束生命，亦絕非放棄病人，只是把醫療目標從「治癒」轉為「舒緩」，減輕痛楚。諸如筆者的兄弟姐妹都篤信生

命不貴乎長短，只在乎珍惜當下、活得舒暢。所以大家都共識 DNACPR，妹妹反思「預設照顧計劃」時表示可接受遺照，但堅拒胃管餵食，因為「食得瞓得」是她首要的生命意義和生存樂趣。

第4寶：身後事規劃

在禮儀師的協助下，可親自或與家人一起選擇及記錄個人在身後事安排上的意願和細節，讓家人或朋友在自己離世後執行，貫徹意願尊嚴和「一路好走」的權力。預早規劃和交代可免除親友因為不確定身故者的意願而煩惱，甚或因價值觀不同而鬧意見。其中需注意事項包括：妥善保管身故者的身份證及死亡證明文件，考慮個人經濟能力和需要並查詢報價比較，了解服務套餐包括的細項和其他雜費開支，火葬時可選木質較薄或價錢較相宜的棺木。在決定各項目前，建議先取得家屬間的共識。按所屬的信仰宗教、文化傳統、祖籍風俗、個別喜好和經濟條件去選擇合適的治喪模式及流程。包括：出殯地點（殮房/醫院直出、殯儀館/各式教堂設靈）、治喪禮或告別禮舉辦的時間、場地佈置、程序內容，安葬形式（土葬、骨灰龕位、花園或海上撒灰），特別安排的骨灰轉化及紀念、以至遺體（無言老師/大體老師）或器官捐贈計劃，甚至預選喜愛的棺木、壽衣和遺照等等。個別協助身後事規劃的非政府服務機構更會安排義工定期以電話慰問並探訪關懷服務使用者，盼望家屬後顧無憂。每個人對身後事的安排都有其想法，筆者會選擇綠色殯葬，讓花園撒灰回歸自然，與花草共融；而妹妹則喜愛風光大葬，摯親在旁、歌聲環繞、影片紀念、朋友和家長們結伴相送。此外，食物環境衛生署轄下的撒灰紀念花園附設匾牆供安裝身故者的牌匾，亦為公眾免費開設「無盡思念」的紀念網站，方便大家以桌面版或手機版隨時追憶悼念至愛的先人。近年更有取向在生前舉辦告別禮（畢業派對），以預留時間和空間與摯愛親朋彼此暢談、分享心聲或饋贈紀念品。

第5寶：生命故事

經歷人生，總有不同的人與事、情與義的連繫或糾結，若然希望或需要及時道謝、道歉、道諒、道愛、道別，

好趁自己尚且身體健在、神智清醒時緊握機會，表達和記錄心中所思所想，與珍惜的親朋坦然相聚，可以減少或修補臨終時的遺憾，讓自己和摯愛能以釋懷地面對生死善別。各人獨一無二的「生命故事」可以是精選設計的優美相冊、生動感人的回顧短片、坦然傾訴的暖心文字。當筆者信納是非成敗轉頭空，人生只似飛鴻踏雪泥，俱往矣、不留痕，一朝應召修文便悄然謝幕時，妹妹則認為人生要活得精彩，要幫到人。她自1988年起追隨筆者從事義務工作，體驗和貢獻良多，最近整理資料到康復服務機構與智障朋友和家長們分享，確實是一則鼓舞人心的生命故事。

紙短情長，在此概述「平安五寶」，望能刺激讀者思考及早規劃相關事項。除了知所途徑以外，更重要是知所圖謀的核心目標是為自身留意願、尊嚴和為摯愛留身心保障。當中種種細節確切以人為本，因應自身特性、家庭關係和背景、網絡資源、客觀條件和價值取態而異。要達成全人關顧和身心舒泰，需要認真理順生活瑣事、信念思緒、財務事務等等，並且與家人或相關持份者保持良好溝通，及早安排方能後顧無憂。^{〔註1〕}

〔註1〕神智清醒和精神上有行為能力是不同的。例如智障人士神智是清醒的，但是在精神上沒有行為能力。而精神上是否有能力也視乎所辦的事或簽署的文件的複雜性。

參考資料：

1. 《預設醫療指示》醫院管理局（參考自網站：<https://www.ha.org.hk>）
2. 《維持生命治療的預作決定條例》醫務衛生局（參考自網站：https://www.healthbureau.gov.hk/cn/press_and_publications/otherinfo/241100_adlto/index.html）
3. 平安五寶：及早做好生前身後事規劃（參考自網站：<https://www.fiveblessings.hk/?disableHtmlEmbeds=true>）

編按：讀者如欲對「平安五寶」的內容有進一步認識，建議諮詢相關專業部門或法律顧問

從基督教信仰 / 靈性角度的實踐： 反思長者晚年生活與健康

葉振璋

按 世界衛生組織的資料顯示，現時大部分發達國家以 65 歲為長者和非長者的界線。若以此為長者年齡的起點¹，對比 2024 年本地男女預期壽命 82.7 歲及 88.2 歲² 計算，65 歲後的晚年生活可以長達 18-23 年！故長者的全人健康實在是一件關乎他們的大事，極需我們的關注及回應。

看！長者的需要

全人健康涵蓋身、心、社、靈四個既是獨立、獨特，又是相互融合的範疇。就靈性關顧方面而言，它會觸及自我對生活意義和目標的尋索、對個人自信與自尊的肯定，並對愛與關懷的期待。這對於長者而言也沒有兩樣。

筆者在護養院中作為心靈關顧者的角色，深深體會身體乃創造主所賜的禮物，面對不少認知及表達能力退減的院友，仍可把握他們身體尚存的感官功能去延續心靈關顧的服侍。然而，當中最大的挑戰可算是需要鍥而不捨的嘗試，並耐心的陪伴和等候。

今天，我們正處於急速變化、講求效率的社會氣氛中，服侍長者的需要，例如陪伴他們「飲杯茶、食個包」，由此表達對他們的尊重、珍惜和愛護，陪伴者更有機會開啟他們的心靈之門。

聽！長者的心聲



在認知障礙症的影響下，年過九十的善姨（化名）的理解力、專注力、記憶力下降，令她與外間溝通能力大受影響，然而，若用心去聆聽，她的心聲仍然不難被聽見。

筆者：「善姨，早晨。嚟晚瞓得好嗎？」

善姨：（用手拉下本來蓋着臉的被

單）「我話唔到事㗎，要等我個仔嚟……我個仔未嚟，唔知佢嚟唔嚟㗎！」

筆者：「嗯！妳係咪好想見亞仔呀？」

善姨：「話唔埋㗎，佢嚟就會嚟㗎，差在遲定早。」

（旁邊一位照顧員對筆者說善姨不願沖涼，堅持要兒子來才肯。他們都拿她沒辦法。）

筆者：（遞上一個手掌般大小的十字架）「善姨，妳知道呢個係咩㗎㗎？」

善姨：（慢慢伸手去輕碰十字架）「係耶穌！我信，梗信啦！我一定信㗎！」

去！愛你的長者

「如今常存的有信，有望，有愛。這三樣，其中最大的是愛。」（哥林多前書十三 13）

長者面對身體日漸衰殘的無奈、疾病的苦苦糾纏、死亡陰影的臨近，再加上孤單、失聯、被遺棄的感覺，不單在護養院這最後的家，就是在子女早已離巢的家裏，均反映他們面對一個「失愛」的過程。

在基督信仰裏，每個人的靈性需要可歸納在「信、望、愛」三個元素裏，而愛就是三者之中最大，由愛而衍生出信心和盼望，這是一個跨世代的宣告：今代長者仍和過往年代的長者一樣，「愛」是他們在晚年生活中的核心需要。

基督福音彰顯上帝就是愛，祂深愛世人，長者由此感受到自己自身的價值及被愛的不變事實，與上帝、他者（人和物）、自我重新結連，得着超越理解的滿足和平安，為他們晚年的生活添上色彩。^雅

1. 香港的人口統計中，老年撫養比率亦定義為年滿 65 歲人口數目相對每

千名 15 至 64 歲人口的比率

2. 香港政府統計處網頁顯示資料（網頁：<https://www.censtatd.gov.hk/tc/>）

“專訪雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院 護理總經理——鍾婉雯女士

訪問：李鳳琴
文：周雪惠



護理總經理鍾婉雯女士
(Ms. Josephine Chung)



Ms. Chung 與護理團隊齊齊推廣「早打流感針，健康又安心」

今期人物專訪訪問雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院護理總經理鍾婉雯女士 (Ms. Josephine Chung)。鍾女士畢業於廣華醫院護士學校，隨後投身醫管局轄下醫院工作，1995 年重返廣華醫院護士學校修讀產科，並於 1997 年開始到大埔那打素醫院急症室工作。至 2007 年，她獲得嘉道理基金會資助並部門主管和上司的支持，決定踏出舒適圈，負笈英國修讀為期一年的「輕微創傷與疾病管理」培訓課程 (Minor Injury and Illness Management)，並按承諾於畢業後返回威爾斯親王醫院急症室着手推行針對輕微創傷與疾病患者的護理服務、協助建立診所並於 2009 年在本地首度開辦相關的培訓，為推動設立 Nurse Practitioner 的長遠工作埋下種子。

職涯轉捩點：急症室護理專業之實踐

回顧昔日由那打素急症室過渡到威爾斯急症室的轉捩點在於 2003 年沙士疫情，鍾女士申請調職到威爾斯急症室工作，並有幸與時任部門主管 Professor Rainer、部門運作經理黃 sir (石爺) 和 Prof. Graham 等共事，從他們豐富的管理與學術經驗上累積學習。她自覺幸運能在時任主管與上司的信任和支持下，與護理同事在急症室開展倡議推動 Nurse Practitioner 的工作，視之為磨練的機會，過程雖然充滿挑戰，卻深刻感受到護理前輩如 Ms. Lum 與 Ms. Fung 的支持。除了多年來在急症室護理專業的深耕工作，鍾女士在 2010 至 2011 年亦曾於香港中文大學執教「高級急症護理實務」理學碩士/深造文憑課程，是香港首個專為急症護士而設的課程。鍾女士具有豐富的前線管理和參與教研的經驗，自 2012 年起擔任新界東醫院聯網的顧問護師 (Nurse Consultant)，及至 2014 年起出任威爾斯急症室部門運作經理，至今年七月重返本院上任護理總經理之職。

領導由心的鏡像關係

鍾女士表示在職涯上遇過不少具前瞻視野和開明的領導者，回想昔日於威院急症室工作曾經歷四任部門主管的帶領，從中學懂了與不同管理風格的主管的要訣。她感恩歷任部門主管都很支持和重視護士的角色，如合作伙伴 (partnership)。她強調與醫療主管保持良好的溝通，以適時彙報形式來提升資訊透明度，因而在工作上獲得醫療主管的信任和採納意見，使急症護理專業角色邁進一大步。鍾女士回望這十多年來與護理同事的共同努力是值得的，希望大家能繼續堅持推動實踐急症室護理專業角色，賦權護理團隊充分發揮其專業職能。

她認為 Leadership (領導) 是一門有趣的學問/藝術，管理者的角色在於促成團隊順利工作，因此管理者要不斷反思個人處事態度與調適管理手法。她又打個有趣的比喻說領導這回事就像「一面鏡」，領袖的處事取態會直接影響團隊的工作氛圍和表現，往往反映出領袖的強弱之處。她深深感悟個人「透過擔任管理工作，來完善 (修



護理總經理鍾婉雯女士接受本刊李博士訪問



談談工作、領導與培育

煉)自己的人格,以邁向成熟」,在帶領別人的同時,也在不斷打磨自己。因此,常常自我省察,正視不足,願意磨平性格上的稜角,是促成團隊跨專業之間的溝通、互信和彼此合作的重要態度。

作為護理之首,鍾女士坦言出身於急症護理專科,對其他專科範疇所知有限。她清楚擔負的角色與責任,唯靠多聆聽、多了解來虛心學習,透過了解前線同事的處境和日常面對的難題,尋求排難解困的方案,期望有助前線同事理順流程,專心做好照顧病人的工作。在鍾女士眼中,那打素醫院同事工作務實,默默耕耘為病人服務,有良好的團隊文化,她慶幸能回歸那打素大家庭,與大家一起並肩服務市民。

拔尖賦權 逆向教練

鍾女士在職涯上遇過不少「伯樂」,如今她也希望能成為護理團隊的「伯樂」,步署「拔尖」,發掘並賦權具有影響力與對數位敏感度高的年輕護理同事來承擔一些專案工作。應對醫療界數碼化與人工智能化系統轉型年代,鍾女

士建議善用人才和資源配對,以值更表(Duty Roster)為例,由病室經理規劃,交由同事協助設定「底稿」,再由經理優化修訂內容。而系統電子化乃趨勢,取代高成本的手寫紀錄模式。明白到現時處於系統轉型年代,未必立時減輕同事的文書負擔,反而可能增加需時稽核的壓力,唯寄望在適應期內大家一同度過,排難解困。面對醫療電子系統急速發展,鍾女士鼓勵同事多實踐、多操練,情況就如「打機」的演練方式,讓年輕同事對電子化流程加快上手掌握,亦同時帶動整體團隊學習,鼓勵隊際間的「逆向教練」(Reverse Coaching)文化,讓不同年代的同事能互相學習,一起步入醫療新時代的發展里程。

年輕護士的生命教育與同理心培育

我們不需要經歷過所有苦難病痛才學會關懷,縱使年輕同事的「人生閱歷」有限,但是病人就是我們的「老師」,每回接觸病人,都培養前線同事的同理心。鍾女士勉勵醫護抱持 Tender Loving Care,以細心溫柔來照顧病患,明白他們承受病痛而身心皆處於脆弱狀況,而前線人員的關懷表達可以帶出安慰的力量。鍾女士分享到由兩年前開始的義工經歷,她換上義工身份走進病房探望病人,這經歷讓她有深刻的體會。她贊成護理同事在工餘時投入義工行列,自由籌組護士義工隊,或與社區非牟利機構合作,走入社區體驗義工活動。

紓壓在於平靜身心

管理工作繁重且多元,鍾女士以「無我、放下」的心態面對生活與工作挑戰。她專注於盡力完成每項任務,事後不作過度的自我批判,以避免不必要的心理負荷。現時,她每天早晚各進行半小時的靜觀打坐;當察覺念頭紛亂時,便將注意力帶回呼吸,逐步提升內在的澄明與平靜。她亦表示,靜觀練習非常適合長者,有助提升專注力並促進身心穩定。人生雖充滿變化,但每一段經歷都帶給我們成長與啟發。願我們學會珍惜當下、珍惜身邊的人,把真誠的關懷與溫暖帶進生活。期望在這節奏急促的年代中,我們仍能以愛與正能量互相支持,為彼此帶來力量與希望。雅



一起推動本院的快打流感針活動



置身大自然下頓覺身心療癒和得力



不只是孝順， 我想好好陪您變老

- 作者：艾彼
- 出版社：四塊玉文創

NICHE

在當今社會，「夾心一代」的中年人正面臨前所未有的壓力。他們不僅要兼顧事業與家庭，還需照顧年邁的父母，這份雙重責任往往令人喘不過氣。因應本期「今代耆英」主題，我們特別推介書籍《不只是孝順，我想好好陪您變老》。作者艾彼是台灣知名諮商心理師、專欄作家及家庭治療師，以其專業背景撰寫此書，為讀者帶來深刻的啟發與心靈慰藉。

書名《不只是孝順，我想好好陪您變老》直擊人心，它強調：孝順不應是無止境的犧牲，而是陪伴父母優雅地老去。書中以照顧者為主角，跳脫傳統的長輩視角，轉而關注子女的內心世界。透過真實案例，引發讀者共鳴。在照顧年邁父母時，因忽略自身健康，最終身心俱疲；這不僅反映現實，更點出問題核心：父母往往成為焦點，而照顧者的需求卻常被遺忘，引致失衡、倦怠情況時常出現。

本書特色

從心理師的專業視角，艾彼挑戰傳統孝道包袱，傳達「先照顧好自己，才有能力照顧他人」的核心觀念，幫助照顧者識別和減輕在關注自我需求時常會出現的罪疚感。實用工具與療癒建議，內含自省量表、情緒釋放方法（如寫日記）、尋求專業協助的指引，將理論巧妙融入日常生活，讓長期照顧從負擔轉為溫馨。全書四大重點結構清晰，分為四部分，逐步引導讀者從認知到實踐。

第一部分：當你成為一個照顧者

介紹開始負擔長期照顧的心路歷程，並指出孝順的道德枷鎖可能導致照顧者身心耗竭。附有「過勞症狀檢核表」，幫助讀者自我評估角色轉變帶來的身心壓力，及早察覺問題。

第二部分：你心裏的苦，可以說出來

深入探討照顧者的愧疚、無助與矛盾情緒。透過家庭諮商案例，引導讀者學會表達內心，避免陷入孤立與壓抑。

第三部分：讓父母好心情，你也能充滿陽光

聚焦實踐建議，強調從「心」開始關照自己，才能為父母帶來陽光。此外，提供實用技巧，如與兄弟姊妹分工、盤點資源（申請長期照顧服務、社區支持），以及設定界線（如每週固定陪伴時間）。

第四部分：面對親人的逝去，別讓自己也跟著消失

探討處理最艱難的離別課題，引導讀者面對喪親之痛，透過哀悼過程重建生命，避免因照顧耗盡而陷入愧疚與自我消失。

「雙重壓力」是現代中年人的寫照，他們夾在父母需求與個人發展之間，難以兩全。書中內容寫實且引發強烈的共鳴，艾彼主張：真正的愛是尋求平衡，而非一味地耗竭。曾有讀者分享：「這本書像一盞明燈，照亮我的疲憊。」總括而言，此書是「照顧者的必讀指南」，充滿同理心與智慧。它幫助讀者在愛的責任中找到自我空間，陪伴父母變老的同時，也能活出自己的人生。**雅**

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會

2025 年 周 年 大 會

慈善基金會
總辦事處



2025 年周年大會全體合照

本年度的周年大會已於 2025 年 12 月 16 日順利舉行。雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局主席李國謙先生報告了最新的會務發展，義務司庫陳文寬先生則匯報了機構過去一年的財務狀況。兩份報告皆獲得全體會員通過。

此外，雅麗氏何妙齡那打素醫院醫院行政總監冼藝泉醫生簡述了醫院推進優質醫療服務的可持續發展情況，並衷心感謝本會董事局、社區持份者和專業團隊的不懈支持，使醫院不斷茁壯成長，能迅速回應社會需求。雅



會上通過周年報告和財務報告



為感謝服務 10 年以上的員工，
本會在周年大會上，向他們致
送感謝紀念品



李國謙主席報告會務發展



醫院行政總監冼藝泉
醫生感謝社會各界的
支持和信任



2024/2025 年報封面的設計意念是來自聖經經文「靠著他全身都連接得緊湊，百節各按各職，照着各體的功用彼此相助，使身體漸漸增長，在愛中建立自己。」（以弗所書 4 章 16 節）



2024/2025 年報



為感謝基金會及 NICHE 在「兒科邁步往北區，延展矜憫為懷路」計劃作出貢獻，本院兒童及青少年科贈送書法字畫以作紀念

「兒科邁步往北區・延展矜憫為懷路」計劃

NICHE

「心靈守護：師生同行篇」講座

在雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會及雅麗氏何妙齡那打素醫院兒童及青少年科合辦的「兒科邁步往北區・延展矜憫為懷路」計劃下，那打素全人健康持續進修學院（NICHE）於10月舉辦「心靈守護：師生同行篇」講座，旨在提升中小學教師對學生及自身精神健康的關注。

是次講座邀請了精神科專科醫生廖廣申主講，吸引約20間中小學的教師參與。廖醫生深入淺出地講解常見的兒童及青少年精神健康問題，包括抑鬱症、焦慮症及專注力不足/過度活躍症等，並透過個案分享探討青少年在學業、家庭及社交方面的挑戰。此外，他亦提醒教師關注自身精神健康，並提供預防倦怠及提升抗逆力的實用建議，為參加者帶來深刻啟發。



精神科專科醫生廖廣申醫生主講
「心靈守護：師生同行篇」講座



學院主任李鳳琴博士代表學院致謝
講員廖廣申醫生



親子禪繞畫工作坊



親子禪繞畫工作坊

由雅麗氏何妙齡那打素醫院兒童及青少年科及雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會攜手推動的「兒科邁步往北區・延展矜憫為懷路」計劃，按北區社群的需要持續舉辦多項活動。於十月至十一月期間舉行了三場親子禪繞畫工作坊，吸引了北區小一至小六學生及家長參加。活動中，親子一同探索禪繞畫藝術，從簡單的基本圖形開始，逐步學習提升專注力、放鬆心情及接納自我。工作坊還特別融入了有趣的遊戲環節，激發孩子和家長的創意互動。孩子們全心投入創作，家長們積極陪伴，現場氣氛溫馨愉快。許多參加者紛紛表示期待未來再次參與此類活動。



親子一起享受一筆一劃的禪繞畫藝術



那打素外展復康事工 25 周年誌慶

「無牆復康路・深耕 25 載」研討會

NICHE

那打素外展復康事工 及 那打素全人健康持續進修學院聯合主辦



嘉賓點亮「25」燈箱，象徵 NORM 服務社群的熱誠與「無牆醫院」理念的延續

2025 年是雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會那打素外展復康事工 (Nethersole Outreaching Rehabilitation Mission 簡稱：NORM) 成立 25 周年。NORM 自 2000 年起，因應大埔地區行動不便人士接受復康治療的困難而設立，由物理治療師、職業治療師及護士組成團隊，提供上門復康服務。過去四分之一世紀，事工已累積數十萬人次的家居復康服務，協助病人銜接社區資源、重建生活希望，成為社區復康的重要支柱。

為紀念這段豐富的歷程，基金會於今年 10 月 17 日舉辦那打素外展復康事工 25 周年誌慶「無牆復康路・深耕廿五載」研討會，匯聚本地及海外專家學者、醫療與社福機構及病人組織代表，共同探討社區復康的最新發展與實務經驗。典禮上嘉賓點亮「25」字樣燈箱，象徵服務社群的熱誠與「無牆醫院」理念的延續。

當日研討會從多角度探討社區為本的復康發展，貝維斯博士以中國及全球經驗說明，社區為本並融入基層醫療的復康模式能在真實生活情境中優化病人功能，並需跨專業協作與完善電子紀錄系統；李曾慧平教授則闡述職業治療如何透過日常生活訓練、家居改造及輔助器具運用，協助殘疾及長期病患者重建自理與社會參與，並形容職業治療師如「生活教練」；劉永強先生探討「醫院在家」模式，指出病人與醫護均認同家居復康能提升舒適度與情感支持，但仍需加強安全、介入方式效率及數碼支援。池偉健醫生分享心臟衰竭的

復康挑戰，並介紹 NORM 心臟復康計劃，透過運動訓練與健康教育改善病人功能與生活質素。李鳳琴博士則透過 2015 至 2017 年的成效研究，指出 NORM 的家居復康服務有助改善參加長者的活動能力、自理功能及生活質素，同時減輕照顧者壓力，更減低急症室求診與住院日數等。溫潔明女士則提出「復康 DIY」，透過教育與支援網絡賦能病人，並介紹大埔復康地圖及 HA Go App。鄭永德博士在演講中強調由藥劑師主導的藥物管理服務，能提升用藥安全與依從性，並介紹港大教學藥房及公私營合作方案。

此外，討論環節亦集結多位非牟利團體、社會服務機構及病人組織代表，分享前線經驗，並共同思考如何突破傳統框架，建立以病人為本、扎根社區的復康支援網絡。研討會不僅回顧了 NORM 過去 25 年的成果，更為未來社區復康的願景定下方向，延續「無牆復康路」的使命。**雅**



主持人李鳳琴博士與三位專題講者，逐一回答現場參與者的提問



鄭恩華醫生與丘岳先生一同主持公開討論環節：社區復康與護理服務的未來發展方向

生命的觸動：華人文化的靈安護理研習坊

NICHE



學院主任李鳳琴博士於研習坊作總結致辭

2025年10月18日，NICHE學院與香港華人基督教聯會廣蔭頤養院（綜合安老服務）合辦的「生命的觸動：華人文化的靈安護理研習坊」圓滿舉行。當天，參與者不僅學習了靈安護理（Namaste Care™）的專業知識，更深刻體會到靈性關懷的力量。

本次研習坊特別邀請了來自台灣的靈安護理專業團隊，與參加者進行經驗分享和交流，讓大家能夠了解台灣在靈安護理方面的最新發展和實踐方法。同時，廣蔭頤養院也分享了他們在香港推行靈安護理的實際經驗，讓參加者能夠從本地和海外的角度，獲得更全面的靈安護理知識與啟發。

靈安護理強調照顧者以溫柔的陪伴和細膩的感官交流，走入末期病患的內心世界，讓每一位患者從照顧者那兒接收到「你很重要，因為你就是你，我們在這裏陪着你。」的珍貴信息。患者體會到那種被看見、被珍惜的溫暖，使生命的最後一程充滿了愛與希望。

許多參加者分享，這次研習坊不僅提升了專業能力，還燃起了內心的使命感——在照護路上，成為臨終病患生命旅程的夥伴。用心聆聽，以愛相伴，傳達由心關懷的力量。這份感動與啟發，將成為我們未來持續推動高質素靈性照護的動力，讓每位末期病患得以安然和尊嚴地完成生命最後的一段旅程。

科研 成果

科研資助項目 影像發聲研究： 透過鏡頭理解兒童及青少年癌症患者 及其父母一起走過的抗癌經歷

NICHE 科研委員會於 2021/2022 年度資助了一項以影像發聲為研究方法，該項目名為 Understanding the experience of cancer survivorship among pediatric adolescent cancer survivors and their parents through camera lenses: A Photovoice study^(註1)。此研究旨在深入了解青少年癌症患者及其父母一起走過的抗癌經歷。研究團隊使用以影像發聲（Photovoice）作為收集數據的方法，這種方法能夠提升研究對象的參與度，讓研究對象透過攝影媒介描述及分享他們的患癌經歷。透過這些研究數據（相片及描述）呈現了拍攝者自身所關切的文化和生活處境，因此閱讀者能夠對研究對象所分享的經驗，有更深入的理解。



NICHE

這項研究從 17 位青少年癌症患者及其家長收集合共 217 張相片及相關敘述，揭示了五個正面及負面的主題：（1）難以磨滅的傷痕、（2）與後遺症作鬥爭、（3）努力恢復正常生活、（4）支持的力量、（5）活在當下以及對未來的希望。研究發現給予醫療人員啟示：更明白在照料青少年癌症患者及其父母時，如何給予心靈關懷以致提升生活素質。研究亦發現攝影敘事的手法能促進研究對象的自我反思、價值觀的發現和認識自己的強項，從而達到療愈效果。^[雅]

(註1) Wong, C. L., Li, H., Leung, A. W. K., Chan, C. W. H., & Cheung, Y. T. (2024). Understanding the experience of cancer survivorship among pediatric and adolescent cancer survivors and their parents through camera lenses: A photovoice study. *Psycho-Oncology*, 33 (9), e9306. <https://doi.org/10.1002/pon.9306>



病人讚賞 檔案撮錄

二〇二五年七月至九月

病人
聯絡部

獲讚賞人員 所屬部門 讚賞內容

怡晴軒醫護人員	精神科	親愛的大埔那打素醫院怡晴軒醫護人員： 謹此向您們致以最誠摯的感謝。 感謝各位醫生、護士及工作人員在我兒子接受照顧期間所展現的專業、耐心與關懷。無論是日常的護理、心理的支持，還是每一次細心的溝通與鼓勵，都讓我們感受到溫暖與安心。 怡晴軒的團隊不但細心，更以愛心對待每一位孩子和家庭，這份真誠與付出，我們銘記於心。 衷心多謝您們一直以來的照顧與陪伴，祝願各位身體健康，繼續為更多家庭帶來希望與力量！謹此致謝！
---------	-----	---

內視鏡檢驗部各位醫護及文職員工	內視鏡檢驗部	致那打素醫院內視鏡檢驗部各位醫護及文職員工： 十分感謝你們的專業服務，和友善關懷的優質工作態度。前天在這裏做了大腸鏡，過程十分順利，護士、醫生講解得很清楚，由接待處同事開始，已給我很大的信心，本來有些緊張的心情也一掃而空。 大腸鏡檢查報告出了，醫生說沒有問題，可以十年後再照也沒有問題。 再次多謝各位的專業服務，祝各位工作愉快，身體健康！
-----------------	--------	---

物理治療師葉 Sir 及所有員工	物理治療部	葉 Sir： 我是一個七十多歲長者，患了坐骨神經痛，這個病令我坐、睡、行路，都令我臀部非常痛楚。日常生活及社交都喪失了。在我無助之間，得到賽馬會普通科診所李醫生悉心診治，又轉介我到那打素醫院物理治療部，由戴姑娘初診後，得到葉 Sir 用專業知識悉心指導治療，令我慢慢漸漸康復。衷心感謝物理治療部所有員工及葉 Sir。 祝葉 Sir 身體健康，生活愉快！
------------------	-------	---

深切治療部全體醫護人員	深切治療部	致深切治療部全體醫護人員： 本人於九月中因甲型流感引致嚴重血壓偏低，幸好得到深切治療部專業團隊悉心治療康復，本人及家屬都非常感謝你們！祝願大家身體健康，工作順利，繼續造福市民健康！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。

強壯乃少年人的榮耀；
白髮為老年人的尊榮。
(箴言 20:29)



直到你們年老，我仍這樣；直到
你們髮白，我仍懷擁。我已造
作，也必保抱；我必懷抱，也必
拯救。(以賽亞書 46:4)



所以，我們不喪膽。外體
雖然毀壞，內心卻一天新
似一天。(哥林多後書 4:16節)



神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄
我！等我將你的能力指示下代，將你的大能
指示後世的人。(詩篇 71:18)



媒體報導

✦ 那打素外展復康事工 ✨

靈活調整治療方案



那打素外展復康事工的職業治療師賴愷怡及物理治療師陳婧婷近日接受香港電台《香江暖流》訪問，分享「無牆醫院」的理念，以及如何針對香港狹窄的家居環境，靈活調整個人化的復康治療方案，協助行動不便的長者及病人，仍能在家中進行復康運動，促進他們恢復健康、回復日常生活模式。

歡迎在網上重溫訪問 (00:00-33:42)
<https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/magasenior/episode/1042560>



媒體報導



本會網頁 / 專欄文章