

專欄文章

日期： 2021年12月30日（星期四）
資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】
標題： 為心靈加加油 全人健康與全人關顧補給站
參考網址： [請按此\(報導\)](#)

【無牆醫院@iM網欄】為心靈加加油 全人健康與全人關顧補給站

名人善萃 21:51 2021/12/30

A+

A-



關注文章



儲存文章

分享:



身為忙碌的都市人，你有多久未曾為自己的心靈加加油？為自己的健康作儲備？現今世代，投資講求回報，我們有否在繁忙的生活裏為健康作出精明的選擇？

那打素全人健康持續進修學院(NICHE)是雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會轄下的服務之一，肩負教育及培訓、醫院文化傳承的使命。「認識全人理念，實踐全人關顧，得享全人健康」是學院的遠象，除了透過教育及培訓活動來推廣全人健康與全人關顧之外，亦以刊物出版及網上平台傳承那打素的全人健康與關顧文化。

心靈進補

學院出版之書籍有兩大系列，名為「全人健康之心靈系列」與「全人關顧系列」。全人健康之心靈系列(一)和(二)收錄學院舉辦的靈性、宗教及全人健康跨專業研討會的成果，將《超越臨界狀況》及《超越災困》研討會的論文彙編成書，由數位專家以不同的角度探討該專題。全人健康之心靈系列(三)《祝福的歲月》一書五冊，為長者提供豐富的靈修材料，猶如心靈保健品。



而「全人關顧系列」共有六冊，包括：《全人關顧漫畫篇》、《點滴是愛》、《我想改變才有變》、《全人關顧之實踐·邁向成熟之路》、《筆事護理》及《全人關顧個案實錄》。透過漫畫、心靈小品、臨床故事、護士札記、個案分享等不同形式，帶出關顧文化之傳承和實踐，帶出不同年代一路走來的經歷與考驗，從點滴分享匯聚成寶貴的文化資源，給你適時進補。

學院於2020年出版全人健康之心靈系列(四)《全人健康實踐手冊》，從身、心、社、靈四個向度，寓理論於實踐，引導讀者建立全人健康的生活。本手冊內容基於科研實證，並附設量表，幫助讀者客觀科學地了解自己在各個向度的狀況，繼而作出改善或鞏固，按自己的狀況與進度來實踐並達致全人健康。

關顧在綫

去年，透過設立網上視頻平台YouTube Channel，定期推出醫療處境布偶劇「NICHE劇場：果子系列」共九集，集合聖靈九個果子的元素，由「全人之家」以輕鬆活潑的手法演繹出美善生命的特質。至今，學院陸續推出「NICHE劇場II：快樂餐單」影片，一共十四款快樂之選等着你來帶回家。選擇快樂和健康的生活，正是我們在疫情下可以為自己作出的精明抉擇！此外，為在職家長而設的「全人關顧頻道：疫情下的父母EQ」網上分享，由EQ大師余德淳博士分享親子情緒管理和管教心得。

透過不同渠道，傳遞「全人健康與全人關顧」的信息，讓大家的心靈得到滋潤、得以啟迪，一起放慢腳步，尋找得力的資源，重新起步再前行。



▲ 開卷有益，想尋找全人健康和全人關顧的資源，可以翻閱「全人健康之心靈系列」和「全人關顧系列」的書籍，從中尋覓



▲ NICHE, AHNCF 網上頻道NICHE, AHNCF YouTube Channel



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



▲ 快來掃描QR code, 收看最新的影片啦!

“ 作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介:

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站: <https://www.nethersole.org.hk/> ”

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【imoney.com】

#即Like iMoney智富雜誌 專頁【設定為 搶先看/See First】搶盡投資先機!



為心靈加加油 全人健康與全人關顧補給站

身為忙碌的都市人，你有多久未曾為自己的心靈加加油？為自己的健康作儲備？現今世代，投資講求回報，我們有否在繁忙的生活裏為健康作出精明的選擇？

那打素全人健康持續進修學院(NICHE)是雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會轄下的服務之一，肩負教育及培訓、醫院文化傳承的使命。「認識全人理念，實踐全人關顧，得享全人健康」是學院的遠象，除了透過教育及培訓活動來推廣全人健康與全人關顧之外，亦以刊物出版及網上平台傳承那打素的全人健康與關顧文化。

心靈進補

學院出版之書籍有兩大系列，名為「全人健康之心靈系列」與「全人關顧系列」。全人健康之心靈系列(一)和(二)收錄學院舉辦的靈性、宗教及全人健康跨專業研討會的成果，將《超越臨界狀況》及《超越災困》研討會的論文彙編成書，由數位專家以不同的角度探討該專題。全人健康之心靈系列(三)《祝福的歲月》一書五冊，為長者提供豐富的靈修材料，猶如心靈保健品。

而「全人關顧系列」共有六冊，包括：《全人關顧漫畫篇》、《點滴是愛》、《我想改變才有變》、《全人關顧之實踐·邁向成熟之路》、《筆事護理》及《全人關顧個案實錄》。透過漫畫、心靈小品、臨床故事、護士札記、個案分享等不同形式，帶出關顧文化之傳承和實踐，帶出不同年代一路走來的經歷與考驗，從點滴分享匯聚成寶貴的文化資源，給你適時進補。

學院於 2020 年出版全人健康之心靈系列(四)《全人健康實踐手冊》，從身、心、社、靈四個向度，寓理論於實踐，引導讀者建立全人健康的生活。本手冊內容基於科研實證，並附設量表，幫助讀者客觀科學地了解自己在各個向度的狀況，繼而作出改善或鞏固，按自己的狀況與進度來實踐並達致全人健康。

關顧在綫

去年，透過設立網上視頻平台 YouTube Channel，定期推出醫療處境布偶劇「NICHE 劇場：果子系列」共九集，集合聖靈九個果子的元素，由「全人之家」以輕鬆活潑的手法演繹出美善生命的特質。至今，學院陸續推出「NICHE 劇場 II：快樂餐單」影片，一共十四款快樂之選等着你來帶回家。選擇快樂和健康的生活，正是我們在疫情下可以為自己作出的精明抉擇！此外，為在職家長而設的



「全人關顧頻道：疫情下的父母 EQ」網上分享，由 EQ 大師余德淳博士分享親子情緒管理和管教心得。

透過不同渠道，傳遞「全人健康與全人關顧」的信息，讓大家的心靈得到滋潤、得以啟迪，一起放慢腳步，尋找得力的資源，重新起步再前行。



開卷有益，想尋找全人健康和全人關顧的資源，可以翻閱「全人健康之心靈系列」和「全人關顧系列」的書籍，從中尋覓



NICHE, AHNCF

網上頻道 NICHE, AHNCF YouTube Channel



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



快來掃描 QR code，收看最新的影片啦！

作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>