

## 2017年十月份月會

專題講座

講題： 壓力來源、影響及舒緩

主講嘉賓： 何崇漢學長 (1999 樂社)



講者簡介：

- 註冊護士；講師；顧問；榮譽臨床導師；護理學導師；
- 醫療科學博士生；護理學(理學)碩士；護理學(理學)學士；
- 心肺復甦法資深導師；心理急救資格；泳池拯溺資格；

愛護理服務集團 (iLoveCare Service Group) 之董事總經理，兼任多間專上院校和醫護機構之講師、顧問、導師、督導及課程編撰等等。曾營運和管理多間醫療企業及亞太區醫療保險服務。現時為香港護士協會之職級代表、香港理工大學護理學系校友會之幹事、青年校友委員會之幹事等等。

專業範疇包括護理學、疾病預防與治療、醫療科學及健康講座、災難醫療、心理急救、醫療服務管理及營運、醫護市場學及營銷策略、醫療保險及培訓等等。

內容簡介：

什麼是壓力？壓力的來源是哪裡？我們、家人及朋友，每天都面對不同的壓力，適當處理能促使提升效率。反之，或會引起嚴重後果。透過了解壓力引起的反應及影響，學懂監察及評估，以及舒緩方法，讓您及您的摯愛更健康。

## 2017年十一月份月會

專題講座

講題： 如何面對哀傷

主講嘉賓： 陳淑清學長 (1992 義社)



講者簡介：

現職醫務社會工作者，自大學實習開始於醫院的寧養病房工作，至今超過二十年，主力為患有晚期癌症及末期器官衰竭的病人及其家屬提供善別輔導，但願可達至生死兩相安。除了臨床工作外，亦為不同機構主講生死教育講座，為有心志投身寧養服務之前線工作人員及義工提供有關哀傷輔導之訓練。

內容簡介：

生離死別，一個既遠且近的課題，當人生閱歷愈多，我們愈會發現，原來死亡可以與我們如此靠近。當面對摯親離逝，那份傷痛所帶來的影響可以是一生一世，亦非旁人可完全理解明白，如果處理不當，對身心靈也會有極大的影響。倘若我們可以對哀傷了解多一點，也許，當哀傷真的臨到自己或身邊親友身上時，我們也懂得如何坦然面對，擁抱傷痛。

## 2017年十二月份月會

專題講座

講題： 如何準備自己健康的參加金禧和鑽石禧加冕

主講嘉賓： 朱偉星學長 (1978 英社)



講者簡介：

家庭醫學專科醫生

香港家庭醫學學院會董

心匯專科中心家庭醫學專科醫生

香港醫院管理局港島東聯網

家庭醫學及基層醫療服務部榮譽顧問醫生

香港大學醫學院家庭醫學部榮譽臨床副教授

澳洲新南威爾斯大學醫學士

香港家庭醫學學院院士

澳洲皇家全科醫學學院院士

香港醫學專科學院(家庭醫學) 院士

香港中文大學職業醫學文憑

朱醫生在香港醫院管理局從事家庭醫學的發展及培訓工作達二十年之久。在醫管局的工作包括培訓家庭醫學專科醫生、制訂培訓的安排及管理職員診所、家庭醫學專科診所及普通科門診診所，並推動其發展。朱醫生對家庭醫學的培訓極為重視，2004年親自前往英國李斯特大學跟隨費里沙教授所推動的培訓課程和 LAP (Leicester Assessment Package) 在培訓的運用。其後更安排並參與費里沙教授 (Prof. Robin Fraser) 在 2005 - 2006 來港進行了一個為期一年半的家庭醫學導師培訓班 (Train-the-Trainer) 的訓練課程，成為第一批培訓導師的專家。

朱醫生一直參與醫管局內職業安全及員工健康的政策推動，並與電腦部一同規劃醫療紀錄的電子化應用工作。近年香港政府推行基層醫療，朱醫生亦應邀參與多個委員會共同策劃。亦在醫院管理局內，與其它同事積極探討發展基層醫療的實現。近年配合政府在基層醫療的推動，朱醫生帶領其基層醫療團隊積極建立慢病管理的架構。2009年起基于美國華盛頓大學的 IMPACT 在醫管局推行綜合情緒健康計

劃，建立以基層醫療為基的一般情緒病管理模式，兩年經驗證明為一個有效的處理安排。臨床上朱醫生個人對心理治療及情緒病的處理有很大興趣。過去幾年不同機構教導溝通技巧，心理情緒問題處理的講座及工作坊。自 1996 年起更開始接受家庭治療的訓練，在 1999 - 2003 年間協助香港大學李維榕教授與北京大學精神病研究中心合辦為期六次的高級結構性家庭治療培訓班，把家庭治療作為心理治療的一種方式引入國內。

朱醫生亦積極參與國內的全科醫生培訓，自 2005 年起一直為香港家庭醫學學院及首都醫科大學合辦的培訓課程的導師。

在香港，朱醫生自 1998 至 2007 年參與香港進食失調康復會的工作，協助推廣香港社會對進食失調的認識及治療方法。除此之外，朱醫生亦積極推動市民的健康教育，從 2001 年開始在新城財經台主持每周一小時的醫療健康電話論症節目，現已經過十五個年頭。在 2006 年至 2007 年間亦曾在香港電台普通話台「紫荊花常開」時段提供健康訊息。2016 年初開始為香港電台第一台另一著名健康資訊節目「精靈一點」每星期主持半小時節目「星星診症室」。

內容簡介：

現今面對的健康挑戰和風險

醫學最新的發展

中年後身體的照顧

## 2018年一月份月會

專題講座

講題： 資訊科技如何舒緩餐飲業人手不足的問題

主講嘉賓： 李浩賢學長(1989禮社)

講者簡介：

從事資訊科技行業愈20年，致力於發展電

腦相關技術；於1999年創立 - 主網(亞洲)有限公司 (web-on(asia) ltd.)，現為公司執行董事兼技術總監。公司早年從事互聯網應用開發，近年轉型發展餐飲及零售自動化技術，希望為業界舒緩人手不足的問題！

內容簡介：

香港有美食之都的美譽，包括傳統中式酒樓、港式茶餐廳、西式快餐店和日、韓餐廳等。截至2017年底，香港餐飲服務機構總數約17,000間，就業人數超過24萬。近年來，餐飲業面臨人力緊絀問題，特別是前線服務人員的短缺情況尤其緊張，為確保提供最好的餐飲質素和服務，業界需要增加最少約一萬一千多名從業員才足夠應付行業需求。另外，餐飲業亦備受勞動力成本上升的壓力。除了考慮輸入外勞，餐飲業借助自動化技術提升人員效率，降低營運成本，在保持服務水平的情況下，亦可增加企業效率和競爭力。



## 2018年二月份月會

專題講座

講題： 淺談香港金融產品

主講嘉賓： 郭榮堅學長(1994頌社)



講者簡介：

認可財務策劃師。先後於香港中文大學取得理學學士(數學系)及財務學碩士。曾在各大銀行及保險公司工作，從事理財策劃工作超過十年。對各類保險及投資產品均有深厚認識，亦清楚了解銀行借貸要求及流程，此外，更對香港物業市場有深入研究。現為匯雋理財服務有限公司董事。

內容簡介：

香港作為國際金融中心，為了配合不同客戶的需要，投資產品自然多樣化。但是普通投資者面對五花八門的投資產品，應如何選擇？透過了解各類投資產品的風險及預期回報，認清投資方向，從而選擇適合自己的投資產品。

## 2018年三月份月會

專題講座

講題： 茶趣

主講嘉賓： 陳羨文女士



講者簡介：

中國茶藝坊創辦人。國家級高級茶藝師、國家級高級評茶員、香港茶具文物館客席茶師。曾接受世界各地傳媒、旅遊雜誌、及電視台等專訪。為本地旅遊發展局、各大工商業機構、學院等教授及展示中國茶道藝術達數百場。更應邀到日本及北美等地作中國文化交流及表演。

內容簡介：

飲茶的歷史、中國六大茶葉分類、茶葉儲存方法、茶葉保質期、水的選用、茶藝的茶具種類及保養、蓋碗、紫砂壺的運用和藏茶保值。

\*\*參加者即場練習沖泡技巧及品飲八十、九十年代老茶。 \*\*

## 2018年四月份月會

專題講座

講題： 什麼是催眠？

主講嘉賓： 李佩琪 (1989 禮社) (原名：李淑賢)



講者簡介：

1994 犯罪學學士

2006 心理輔導學碩士 (也曾協助培正小學輔導學生)  
全球最大的催眠協會 NGH 認可的催眠師及催眠導師  
心理治療／輔導及催眠已超過 1,000 個個案。曾接受  
不同媒體訪問。本身也是寵物善別公司創辦人 (也曾  
舉辦多場寵物離世心理輔導) 現接收的個案大部份由  
精神科醫生轉介

內容簡介：

催眠指的是一種特殊的精神狀態，處於這種狀態時人們會很容易接受給他的建議，就像是不透過理智判斷，自然而直接的接受催眠師所塑造的情境。在這種情況下，個案會強烈的接受催眠師的建議，並且依照這些建議產生聽覺、視覺、嗅覺、味覺、觸覺、感覺等反應，即使這些感官反應和實際的情形有很大的差別，甚至在記憶以及自我的認知方面，也會依照催眠師所給予的建議而改變，而且所有的催眠建議都可以持續到個案從催眠中被喚醒之後，就好像這些催眠建議會重新定義個案對真實世界的感受。

## 2018年五月份月會

專題講座

講題： 法國香水文化

主講嘉賓： 董學賢學長 (2003 信社)



講者簡介：

董學賢 (Benny) 二零零三年信社同學，在培正中學畢業後，到英國留學。先後在當地取得商業管理兼市場學工商管理學士學位，以及電影製作碩士學位。回港後，曾經在香港賽馬會擔任評馬人，在本港台主持《賽馬直擊》。現時為香港首間精品香水專門店 Parfumerie Trésor 的創辦人。

內容簡介：

法國人每天使用香水，源於路易十四的久遠年代至今已有數百年歷史，是一種根深蒂固的生活習慣和文化。作為文化產物重要的一部分，其意義遠遠超過它的功能。透過這次的講座，和大家細味法國香水文化，深入淺出地去認識香水的變遷。從過去的故事、現今的發展趨勢去瞭解香水。務求啟發大家對香氣的認識，加深對法國香水文化的了解。