



# St. Teresa's Hospital SCHOOL OF NURSING

26<sup>TH</sup> NOV, 2018

## 護生園地第十八期

- [69 班開學禮後感](#)
- [69 班 O Camp 感想](#)
- [台灣交流後感](#)
- [夜更實習感想](#)
- [首次實習](#)
- [生命教育](#)
- [醫院義工外展隊服務](#)
- [Let Me Fly](#)

### 護士學校使命

聖德肋撒醫院護士學校於1969年創校，秉承保祿醫療牧民理念，目的是培訓護士學生能以基督信、望、愛的精神提供稱職和優質的醫護服務。此外，我校也積極推行實際應用的高品質護理課程，培育優秀護理人才，造福社群。

### 69 班開學禮後感

開學日當天，我懷着一顆既緊張又開心的心情回到護士學校，因為一方面我十分高興自己能成功爭取成為護士學生，另一方面我又擔心面對將來不同的挑戰。當我穿上那套雪白的制服和戴上護士帽時，我突然對自己充滿信心及準備迎接開學日。

開學禮由胡修女的致詞拉開序幕，黃校長和各位老師都勉勵各位護生積極面對這未來兩年的挑戰及會風雨同路地給予各護生支持。因此我很感恩遇到一群認真教學、關心學生的胡修女、黃校長和老師。

然後到了午飯環節，我們與老師和同學共進午餐，藉此機會加深彼此的認識和建立更緊密的關係。

最後，我盼望未來兩年可以和同學融洽相處、努力學習，將來成為一位專業的好護士。

69 班 林詩敏



# 護生園地第十八期

## 69 班開學禮後感

於二零一八年九月五日，護校舉行了第 69 班的登記護士開學典禮。我們首先在演講室參與了由胡修女、黃校長拉開序幕的開學典禮，然後就與其他來自不同學校的新同學和老師共進午餐，互相認識、增進友誼，我們也能透過此活動向老師提問藉以了解更多以後的護校生活。

終於來到了最令人期待的開學感恩祭，我們一行四十人懷着既緊張又興奮的心情與老師一同步入聖堂，在禮堂裏細心聆聽神父讀經、一起唱聖詩，並為我們未來的學習路上獻上祝福。我十分感謝聖德肋撒醫院護士學校為我們舉行了一個既莊嚴又隆重的開學典禮，衷心期待大家一起愉快學習、互相扶持，向著成為專業護士的理想進發！

69 班 黃可欣



## 69 班開學禮後感



在開學禮當日，第一次能夠穿上整齊的制服，心情有點興奮。當老師很認真檢查制服的時候，才真正明白到一位護士是需要一個專業的形象去照顧病人和給予其他人值得信任的感覺。同時穿上制服的時候，我們的言行舉止也代表著醫院的形象，所以在學校和醫院內需要維持著一個護士應有的專業形象。

在介紹醫院的歷史時，發現了以前因重男輕女的問題，引致到有很多的女棄嬰出現，修女們於是把棄嬰悉心的照顧。然後再慢慢發展成孤兒院。當孤兒院由其他機構管理的時候，再興建醫院。與此同時，醫院亦繼續秉承著信、望和愛的精神去照顧不同需要的病人。學校還提供多元化的學習機會，能夠到其他的院校學習不同的知識。

最後，在參與醫院為我們舉辦彌撒的過程中，能真切地感受到神父、修女、校長和各老師對我們的祝福並鼓勵我們在將來兩年的時間中要努力學習，並能夠一同順利畢業。

69 班 鄭嘉怡

# 護生園地第十八期

## 69 班 O Camp 感想

非常高興和感激能夠修讀聖德肋撒醫院護士學校的護士課程，提供了一個平台令我學習有關護理知識，而我亦會不斷學習和溫故知新。

今日剛剛完成了兩日一夜的迎新營，在剛開始時還擔心如何與其他同學相處。但在我與他們於活動中慢慢互相配合和幫忙時，因而培養了互相關懷的感情。

這次迎新營中，令我明白到合作的重要性，能使事情事半功倍。由於護士的工作需要團隊合作，將來可能會遇到許多挫折與困難，而同學們就是我的隊友，我們會一起度過難關。

最後，感謝學校與師兄師姐們努力籌辦活動，令我們有機會深入了解對方，建立友誼。

69 班 鄭嘉瑤



# 護生園地第十八期

## 69 班 O Camp 感想



熱切期待的 OCamp 終於在九月七至八日順利舉行，有賴一班師兄師姐的照顧，這次 OCamp 我能愉快的玩耍。如果沒有這一班師兄師姐的細心策劃活動，恐怕活動會弄成一團糟。所以師兄師姐的付出是功不可沒，直至現在我仍心懷感恩。這次 OCamp 實在使我刻骨銘心。

最使我終身難以忘記的活動是學習跳舞，我本來是一個手腳不協調的人，所以我一直都抗拒跳舞，而且能避則避。俗話說的好，三十六計，走為上策，學習跳舞對我是一個困難。於是我就打算，站到最角落，讓人難以發現。但是師兄師姐營造出一個好的氣氛，讓我也開始躍躍欲試，開始左右搖擺，動動手，動動腳，發現不是想像中的那麼難。師兄師姐看到我笨拙的舞步，他們熱心親切地教導我。最後，我學會三至四種的舞步。雖然跳得不是特別好，但是我也努力過，跳得也不會那麼笨手笨腳。我發現跳舞並不是想像中的困難，原來只是一個小問題。從前不敢嘗試是因為我害怕跳舞，以為跳舞很困難，自己不能做到。現在，我不怕了，而且也會嘗試跳不同的舞蹈。當晚的 Camp Fire 雖然舞步不是跳得很整齊，但是大家都玩得樂在其中。

最後，我克服對跳舞的害怕，也使我增加了信心去面對挑戰。我相信日後無論在學習或工作上遇到挫折，只要回想到我如何克服跳舞困難的過程，我就會積極地面對。因此這次活動令我獲益良多。我也心懷感恩師兄師姐的付出。

69 班 梁劭渝

# 護生園地第十八期

## 台灣交流後感

在上年的10月中，我們獲得學校通知，能夠遠赴台灣實習，體驗當地醫院文化，彼此作交流。至今，這段美好回憶對我來說，依然記憶猶新。很感謝學校，聖保祿醫院的合作，為我們兩年的學習之路錦上添花。

讀萬卷書不如行萬里路，在台灣交流過程中，不僅曠闊自己的眼界，他們給予我們很多機會去嘗試不同的護理程序，對我們抱著萬分的信任，不斷的讚賞和鼓勵，的確為我增添不少信心。



65班 潘欣宜



這是護士學生的第二年，今年我們到台灣聖保祿醫院（桃園）交流。經過這5日4夜的交流，我們都了解到台灣的醫療設備、架構、運作方法，大大與香港的不一樣。大家都有可以互相學習的好處，加上當地導師既熱心又友善去一一講解，令我們這次交流得益不少。除此之外，我們很開心能嘗試到當地不同的特色美食如：珍珠奶茶、芋圓豆腐花。最後，感謝同行的老師，在這幾天以來的悉心照顧。

65班 楊穎怡



# 護生園地第十八期

## 夜更實習感想

除了病房實習外，夜更實習對我來說亦是一個新體驗。雖然夜更所做的工作跟平日日更的工作大致相同，但夜更人手只有平日的三分之一，所以很多工作都需要我們獨自完成。我覺得在夜更實習期間訓練了我的時間管理技巧，令我學會如何在有限時間內好好安排工作的次序，以致我能準時完成工作和不會有遺漏。另外，亦因為夜更人數較少的關係，我深深感受到當護士是需要細心和謹慎的態度，因為在夜更時，護士很多時候都需要獨立工作和處理問題。因此在日後的實習中，我將會牢記護士的職責，來加強學習和實踐。

67 班 姚詠珊

## 首次實習

在這兩個月的實習裏，我很感恩自己能遇到一班很好的護士、病房助理以及師姐，他們很樂意回答我的問題，亦很願意教導我新事物，使我在這次的實習裏獲益良多。

仍記得剛開始實習的時候，我感到無比困難，因為自己的性格是害怕主動與人溝通，故此一開始實習時，我沒有勇氣主動與病人說話。起初，我認為自己不太適合這份工作；幸好，當病房助理及護士們知道我的困難後，她們教導我與病人溝通及相處的技巧，亦鼓勵我嘗試去做，使我慢慢熟悉病房的日常運作。後來，我學習到如何與病人溝通和相處，亦在實習旅程中嘗試了許多新事物。

經過這兩個多月的實習，我更加確定自己是喜歡護士這份工作；感激這次實習讓我能反省自己的不足，讓我學會需要細心及多體諒病人一些；此外，更讓我明白要成為一名稱職的護士，所需要的不止是書本上的知識，還要瞭解病人的病情無論在病人身體上、社交上及精神上的健康，讓病人能盡快恢復健康。對我而言，護士真是一份很偉大的工作，我盼望在未來的學習路途裏，我能好好裝備自己，將來可以成為一名稱職的護士。

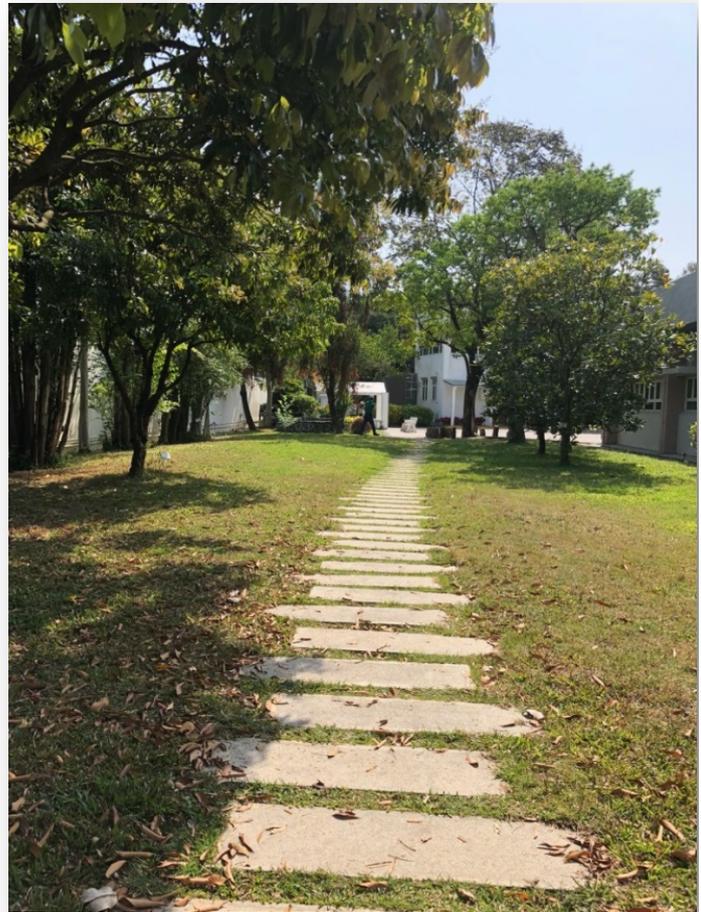
68 班 陳明慰

# 護生園地第十八期

## 生命教育-滋潤身心靈集思會感想

在今次心靈教育活動中，是一個讓亢奮或混亂的心情有舒緩的機會，舒解壓力的好機會。我們到聖保祿樂靜園的大自然環境中，用耳朵聽周邊雀鳥聲、皮膚感受太陽光的溫度、鼻子聞青草氣味，感受自己內心深處和感受。護士需要良好的心理素質去應對工作壓力，今次活動中令我們學習到放鬆心靈的方法，在極度緊繃的日子，我們可嘗試忽略外在雜音，進入放鬆的心靈狀態。感謝校監胡修女及聖保祿樂靜園為我們提供了這個十分有意義的心靈教育活動。

66班 曾紫瑩



# 護生園地第十八期

## 生命教育-滋潤身心靈集思會感想

走迷宮時就正如遇到困難，總會找到出路。行迷宮的時候會與他人相遇或者相撞，我們要學識忍讓。縱然人生道路彎彎曲曲，更遇到高山低谷，但當我們能堅持一直走下去，相信總會有出路並到達目的地。

今天的活動十分有意義，能讓我們有機會接觸大自然，暫時遠離忙碌的學業，讓我們透過大自然釋放自己的壓力，去尋找自我，感受自己心深處，令我們可以再有力氣和勇氣面對以後更困難的學習和挑戰。感謝 sister 為我地用心設計今日滋潤身心生命教育活動，感謝各位老師為今日可以令我們放鬆心情的節目所作的準備，多謝大家。

66、67 班

楊迪雯、張瑋倩、曾家虹、  
曾紫瑩、林詠珊、高嘉恩、  
林舒婷、陳穎妍、黃浩琳、  
袁霆峰



# 護生園地第十八期

## 生命教育-滋潤身心靈集思會感想

感謝胡修女、黃校長、各位老師為我們安排今天的活動，讓我們可以透過靈修活動，親近大自然，令身心靈都得以滋潤，紓緩壓力，放鬆心情應付。我們能與同學一同參與，互相交流，增進友誼，令我們在往後學習、實習和活動中更有默契。

在看彩色石頭的時候，修女向我們介紹這是一班中大美術系的同學以手持石頭禱告，不同的顏色代表着幸福和痛苦的事。這令我們明白一生中總會有喜怒哀樂，我們要用積極樂觀的態度去面對各種困難和挑戰。不論成功與否，我們都能從過程中審視自己，從而在學習中得以改善。

感謝這次的活動使我們在忙碌的學業中得到喘息，在大自然中洗滌心靈。希望往後仍有機會參與此類活動，感受寧靜的美好。

66、67 班  
陳凱嘉、李泔樺、楊詩巧、  
馬靖遙、伍詠琪、丘芷琦、  
孔善瑩、伍泳峰、徐漫崎



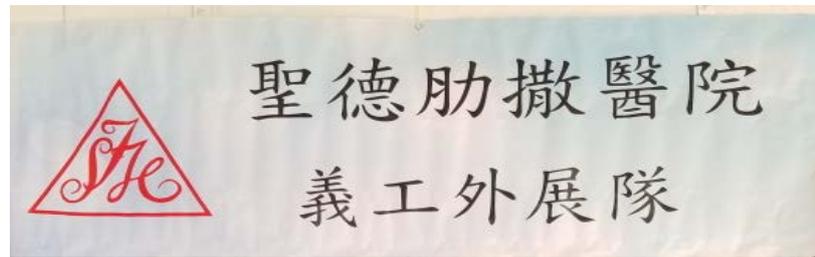
# 護生園地第十八期

## 參與醫院義工外展隊

### 服務感想

於二零一七年十二月，我第一次以護士學生的身份參與聖德肋撒醫院義工外展隊義工服務，並了解到該次服務的目的是幫助年老長者進行簡單的身體檢查，並提供適當的指導，改善他們的身體情況並預防疾病。而我們的服務包括量度體重、高度、血壓、血糖水平、血脂、健康及飲食指導、長者運動示範等等。很榮幸能藉這次機會讓我能學習作為一個護士的責任，用我所學習到的知識去幫助不同有需要的人，並帶給我不少的成功感，這亦是支持著我繼續堅持下去的動力。

67 班 林娜



# 護生園地第十八期

## Let Me Fly

二零一八度暑假，一群來訪本校作職場體驗的中學生，本身對護理行業有興趣，希望藉此活動學習護理知識，透過活動尋找多方面興趣，以規劃將來護士職涯發展。對護士行業更深體會，護士擁有專業形象、偉大、有愛心，很多時要處理大量文件。

參加是次職場體驗的同學有以下感受和體會：

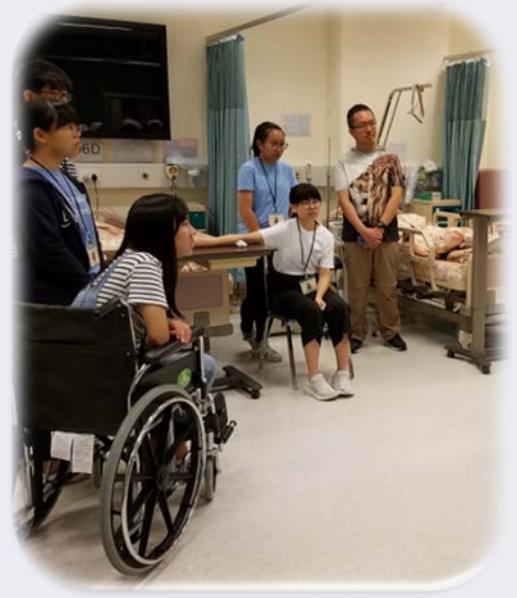
1. 活動感受很有趣，讓我參觀醫院，有機會了解醫院有哪些部分及大致部門運作。
2. 旁聽老師講課，有機會嘗試護理課堂，學習理論上的知識，課堂上播放不同影片，了解到不同疾病的病徵呈現的方式。最深印象是兒科，可能因我本身喜歡小朋友。
3. 參觀實驗室讓我能了解各種護士平時的工作環境，學習日常會用到的工具，有機會親自嘗試各種護理程序所需要用的技巧。感覺有趣，對護士工作有初步理解，明白到在進行護理程序時要更加細心認真，快而準呢！



# 護生園地第十八期

## Let Me Fly

4. 了解到幫病人洗傷口時的用具和步驟，比想像中複雜、嚴謹、步驟多而且需要細心，要仔細分清無菌的地方及工具，避免工具受污染而令傷口有細菌進入。
5. 了解一般醫護人員進行無菌程序時所穿的衣物(PPE)，嘗試穿著後感覺新奇有趣，但防護衣有點侷促。
6. 我們有機會幫模擬病人抹身，大致了解到為病人抹身時的步驟，需要注意的事項，很繁複呢!
7. 參觀模擬室，感覺十分新奇，裡面的道具能更貼近現實情況，能更清楚了解進行各護理程序病人的需要。
8. 回望整個星期的活動，感覺護理工作非常實在，可以有機會接觸平時日常的護士工作，領會到護理工作比較有挑戰性，明白到護理工作最重要是了解病人需要及感受。這是一個難得的體驗。



# 護生園地第十八期

## Let Me Fly

### 護生回饋:

- ✦ 參與的同學主動積極學習，踴躍發問，整體學習氣氛濃厚
- ✦ 鼓勵他們可以學習與不同性格同學溝通相處
- ✦ 學習不同護理程序的流程
- ✦ 有機會重溫各種護理技巧

見他們對護士行業充滿熱情，感到十分榮幸有機會參與其中和他們互動交流學習。

67班 林娜 鄺靖文 丘芷琦

