

# St. Teresa's Hospital School of Nursing

2021 年 11 月 1 日



## 護生園地第二十四期

### 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。



- ◇ 75 班課程迎新日感想
- ◇ 75 班開學禮後感
- ◇ 首次實習感想
- ◇ 首次夜更實習感想
- ◇ 課程資訊日
- ◇ 行業走訪
- ◇ Let Me Fly 職場體驗計劃
- ◇ 義工服務 - 健康講座
- ◇ 義工服務 - 「社區防災備災基礎課程」講座
- ◇ 參觀香港癌症基金會服務中心後感

# 護生園地第二十四期

## 75 班課程迎新日感想



很感謝學校提供這次的課程迎新日給 75 班的我們。

首先，我想藉著這次機會代表我們 75 班的同學感謝胡修女，百忙之中抽空為我們詳細講解法國沙爾德聖保祿女修會和聖德肋撒醫院的背景，透過這次活動我們能夠了解法國沙爾德聖保祿女修會的起源和宗旨，以及深入了解聖德肋撒醫院的歷史。從胡修女的講解，不但增加了我們對護士學校的歸屬感，同時亦令我們能夠更清晰地向家人及朋友分享我們就讀的護士學校背景。

另外，也很感謝老師們抽空為我們講解護士課程的資訊，當中包括登記護士及註冊護士課程，幫助我們能夠進一步了解登記護士課程及日後進修至註冊護士的資訊。同時班主任亦令我們了解到學校的規則。

最後，感謝 72 班和 74 班的師姐們抽空為我們講解他們的學校生活，令我們能夠更了解作為護士學生會遇到的問題及應對方法。

我相信經過今天的活動，我們 75 班能夠更有信心去迎接我們的護士學生生涯。

7540 甘嘉朗



# 護生園地第二十四期

## 75 班開學禮後感



非常感謝學校提供這次的開學禮給我們。

首先，透過這次活動，我們能夠認識到學校的老師們及各職員。感謝明愛專上學院的代表抽空為我們講解在專上學院教授的課程。班主任亦令我們了解到如何使用學校的學習平台。

當天的祈禱會是我第一次參與宗教活動。我本以為只是坐在禮堂內，聽着老師為我們介紹學校的一切便結束，沒想到原來學校邀請神父和胡修女一同為我們祈禱。胡修女告訴我們只要用心、真誠地在天主面前奉獻我們的願望，祂一定聽得到。因為我本身沒有任何宗教信仰，這是第一次參與，但我亦嘗試踏出這步，真誠向天主許下我的願望。其後神父帶領我們祈禱，我覺得天主真的在聆聽我們，我希望可以逐步了解更多這位天主。

7507 張曉嵐



# 護生園地第二十四期

## 首次實習感想

看似漫長的十個星期實習在轉眼間結束了。猶記得第一天實習的我，既緊張又激動。感到激動，因我終有機會感受病房的真實環境，體驗得到病房內護士的工作是怎麼一回事。感到緊張，因我明白穿上這套護士制服的一刻，我必須抱著嚴謹認真的態度去對待每一份工作，每一個護理程序，照顧病人。

在實習期間，我收獲良多。學會了許多書本以外的疾病及其護理措施，學會了分工合作的重要，學會了跟病人和護士的溝通技巧。十分感謝病房職員的悉心教導，幫助適應過來，也讓我發展出紮實的技能，我的迷茫一點一點的逐漸消退。面對往後的實習，我會抱著更加積極主動的學習態度，將所學的知識靈活運用。

7325 施怡鑫

感謝校方給予是次實習機會，讓我能夠將課堂上學習到的專業知識學以致用。經歷接近三個月的實習，我明白到護士的常規工作以及病房的日常運作，當中經歷到不少事情，令我獲益良多亦有所成長。

回想起實習前，我的心情既緊張又期待，希望能夠實踐老師所教的護理技巧及知識。實習期間，我發現要將書本上的理論在實際情況中運用出來殊不簡單。在病房裏，我們有機會遇到各種突發的情況，需要當下隨機應變，靈活變通。雖然一開始會感到不適應，但後來幸得病房的護士、病房助理和師姐們的協助和教導，令我在實習期間獲益良多，在後期的實習中我學會自行處理問題，應變不同事件，不再迷茫。縱然有時感到疲累，但聽到病人跟我說聲謝謝時，我感到很開心又再次充滿能量。

經過今次實習後，我明白自己還有很多地方要改善，希望在未來的實習日子中能夠學習更多，我會繼續努力學習成為一位專業的護士。

7338 姚思敏

# 護生園地第二十四期

## 首次實習感想

短短三個月的實習轉眼便結束，這經驗真令我獲益良多。回想第一天實習，內心非常緊張和擔心。因為一直以來根據書本學習，從未接觸過病房工作。首日，我被分派量度生命表徵，測血糖等常規的護理。這看似是簡單的護理工作，但第一次做起來，還是會感到手忙腳亂。我非常感謝學校的導師們在我們實習期間時常關心我們的狀況，誨人不倦地解答我們各樣的問題。學校也安排了各種學習坊，加強我們的信心、勇氣和能力，使我們能在病房內把所學的應用在病人身上。加上資深的護士及師姐們的支持及鼓勵，使我熟悉病房的運作，更容易地投入實習中。

雖然實習當中遇到不少困難和挫折，但只要想起患者在出院時，神情愉悅的向我們表示這謝意，這一切都是值得的。這次實習使我更確定自己喜愛護士這份工作。盼望在未來的實習，我能夠運用學習的知識和更純熟的技巧，幫助更多的病人。

7401 陳希妍

完成第一學期的理論課，並通過臨床護理技能的評估，終於迎來十星期寶貴的實習期。剛進入病房，新環境令我感到很陌生也十分迷茫，但護士和病房助理在繁忙之際也不忘為我們介紹病房環境。我跟隨著他們學習日常護理程序，起初會有點手忙腳亂，逐漸不斷練習而變得純熟。還記得有次病房護士讓我們認識不同手術後體外的引流導管，並教導我們怎樣護理。雖然在課堂上有接觸這些病例，但我們需要在病房中不斷接觸更多病人，認識更多病例，才能掌握到各項治療和護理操作，這才是實習的最大目的。

在短短的實習期間，除了學會照顧病人起居的需要、為病人提供日常護理，我更加要了解病人的心理需要。不少病人都會不好意思打擾護士，因此我們需要主動地詢問他們是否需要我們的幫助。每當我見到病人得到幫助，順利康復出院，令我深感欣慰和滿足。實習即將結束，感激病房護士的幫助與教導，和老師不時的鼓勵，使我能夠在首次實習滿載而歸。我必定以更積極主動的態度學習，努力進深護理知識，成為一位盡忠職守的護士。

7412 洪凱嵐

# 護生園地第二十四期

## 首次夜更實習感想

這是我第一次當夜班，在當夜班前我也有聽說過其他師姐講述自己當夜班的經歷，不過聽說永遠不及自己親歷其境，在當夜班前我十分擔心自己的情況，因為夜班的人手會縮減很多而且改變了日常的生活作息，日夜顛倒。我嘗過當夜班後，我也開始習慣了夜班的工作模式，夜班的工作模式教會了我如何管理時間，做每一個決定都要精準，謹慎。自己一個人處理夜班的工作令我學會了獨立思考及如何把問題分優先次序，能夠有效地簡化我手上的工作。另外我非常感謝在這次實習中遇到的每一位護士，有了她們的細心教導，使我充滿力量及信心完成工作。她們亦教我護理知識及技巧，而且也分享了自己的人生經驗。有了她們寶貴的經驗，能夠為我未來奠下了基石。我認為自己還有不少進步空間，我十分希望自己能夠做得更好，一直進步，幫助到每一位病人。

7229 冼欣宜

臨床實習是護理教育活動的重點之一，而夜更實習是不可或缺的環節，但當我得知這次實習需要當夜更時，我的心情十分緊張。因為我需要適應生理時差問題，亦要熟習夜間工作的事務。

幸好，病房的護士職員主動教導我護士夜更的工作事務，幫助我適應陌生的夜更實習工作，從中更鞏固了各種的護理技巧，如打針和派藥。夜間工作完善了我的病房實習，有助我對日後夜更實習更加熟悉和增添了信心。

7331 蔡雅玲

# 護生園地第二十四期

## 課程資訊日

於 2021 年 7 月 2 日學校舉辦了課程資訊日，中學生們分批的到護士學校參觀和體驗。學校設立了一些展覽場地來示範基本護理技巧，包括量度生命表徵、清洗傷口、心肺復甦法等等，也會讓中學生們有即場嘗試的機會。此外，我們跟他們介紹護理教育的特色，例如在模擬實驗室內模擬出不同的突發情況，考驗學生的臨床反應，提升護理教育質素。

看着那些年幼的臉孔，不禁想起以前的自己，對護士這個職業充滿着好奇和憧憬。這樣有意義的活動可以提供他們一個優先的體驗機會，讓他們實際了解護士的職責。



感謝學校賜予我們寶貴的機會，除了能傳遞一些護理知識給中學生，亦能讓他們了解更多有關護理的工作日常。同時我們能借此機會分享我們的校園生活及實習期間的所見所聞。與他們交流當中，亦能讓我們溫故知新一些護理知識。看到有些中學生興致勃勃地發問及表示有志於投入護理行業，我感到十分高興。

冀望有更多人能投身護理行業，一起回饋社會。不知道將來這班中學生有沒有機會成為我們的師弟妹呢！

7110 顏樂恩

# 護生園地第二十四期

## 行業走訪



感謝學校給予我們寶貴的機會參加「行業走訪」活動，將自己在過去兩年學到的護理知識及實習經歷跟中學生們分享。在我們講解及分享不同護理技巧及經歷時，他們都全神貫注地聆聽我們的解說，並欲嘗試不同的護理技巧。他們積極參與活動，發問問題，了解更多護理資訊。



在交流的過程中，除了讓我們知識溫故知新外，亦令我回想起兩年前的自己，對護理行業充滿好奇，希望可以投身護理行業，貢獻社會。希望參加「行業走訪」的同學們可以順利投身護理行業，將自己所學的知識及經驗回饋社會，幫助更多有需要的人。

7115 郭嘉儀

在這次活動中，十多位來自中聖中學的學生於 2021 年 7 月 7 日來參觀，而老師和同學們則為他們介紹不同的教學設施和護理程序。我很高興能跟他們分享我學過的知識，而他們在過程中有親自嘗試，亦提出了很多提問，可見他們對我們所講解的內容感到十分好奇。希望他們在是次活動對護士的工作有更多了解，會增加對護士行業的興趣，從而選擇踏入這個行業。也許他們經過是次活動後，將來有機會成為我的師弟妹。

7128 譚嘉慧



# 護生園地第二十四期

## 行業走訪



# 護生園地第二十四期

## Let Me Fly 職場體驗計劃

我很榮幸能夠參與本校跟香港中華基督教青年會於 2021 年 8 月 2 至 13 日期間協辦的「Let Me Fly 職場體驗計劃」，為十一位中四、中五生提供為期十天的職場實習體驗，讓同學汲取寶貴的實習經驗及了解護理實際的工作，協助他們進行生涯規劃。

首先，很感謝學校給予我們這個機會參與這次的 Let Me Fly 活動，使我獲益良多。數天的時間說不上長，但卻足以讓我們擁有一段美好的回憶。我們向這班同學介紹和示範基本護理程序，令他們對護理工作有初步了解，而我也藉此可以溫故知新和鞏固知識。其中一項是洗傷口，除了讓同學們學習如何洗傷口外，我們還讓同學們嘗試以無菌狀態打開敷料，第一次成功打開是具挑戰性的，但他們卻意料外表現得好，果然是可造之材！

除了認識基本護理程序，我們亦會與他們分享平日學習的心得，令他們可以了解更多護士的職責及助他們規劃將來的發展，因此讓我們感情升溫。今次活動不但提升了我的溝通技巧和待人接物的態度，也令我獲得珍貴的友誼。從他們身上，仿佛看見了當年的自己，在未接觸護士學前，對護士行業充滿期待和憧憬，為自己的理想而努力。藉此提醒自己勿忘初衷，他們給了我動力，繼續朝目標進發。在此，祝願這班同學們學業進步，前程似錦，DSE 加油！

7230 蘇詠琪



# 護生園地第二十四期

## Let Me Fly 職場體驗計劃



這星期一連五天，學校應中華基督教會女青少會的邀請，安排數位中學生來校體驗護士學生的日常以及向她們傳授簡單的護理技巧。最初，我還擔心若然只有我們在講述資訊，對於一群缺乏護理相關經驗的中學生來說會否過於沉悶和太難理解，但是學校很貼心地為我們安排了於模擬病房中進行活動，方便我們學生能清晰講解外，也好讓她們剛學會的護理技巧得以有實踐的平台。一開始得知自己要親身向她們示範護理技巧，少不免會感到擔憂，也會害怕自己不擅長於表達，導致講解時有錯漏和不清晰，令前來體驗的中學生們未能接收到完善的教授內容。但幸好有老師在旁一直給予我鼓勵以及加以協助，才讓這五天的活動能順利地結束。



過程中，這群中學生也表現得十分踴躍和投入，不時主動地向我們發問與請教，處處看得到她們對這個行業充滿興趣。除此之外，我發現她們對護生生活以及到醫院實習的過程相當好奇，我亦很感恩自己能夠有如此難能可貴的機會向她們分享箇中的點滴與感受。藉著是次活動，讓她們了解護理行業以及不容易之地方，使他們能及早有心理準備，好好地裝備自己。



一連串的體驗活動除了能滿足她們對護理的好奇心外，看到她們對此行業的熱誠，還喚起了自己當初想要成為護士的決心。追隨理想的路途充滿挑戰，過程中有甜有苦，這都是一種磨練。祝願彼此能有堅定的信念，為將來成為一名稱職的護士而繼續努力。

7302 陳靜蓓

# 護生園地第二十四期

## Let Me Fly 職場體驗計劃

我十分榮幸能參與這次的 Let Me Fly 計劃，帶領七位中學生參觀我們學校和體驗護士學生的校園生活。在這五天裏，我們向同學們展示不同的護理技巧，例如：量度生命表徵、洗傷口、嬰兒護理和心肺復甦法等。在我們示範過後，同學亦踴躍提問和主動嘗試。

雖然只有短短五天時間，但亦能讓同學對護理行業有一個初步的了解和認識。藉此，同學能夠更早知道自己是否對護理感興趣和確定自己的目標。

而我在這五天裏也收獲了許多，我不但鞏固了知識，而且學習了一些課堂上還沒教授的技巧，例如：心肺復甦法和使用自動心臟除顫器。並且，透過與同學的交流，我的溝通技巧也提升了不少。

7325 施怡鑫



於 2021 年 8 月 2 至 6 日期間，參與這次 Let Me Fly 職場體驗計劃實在令我們很難忘呢！我們在這週帶領一群中學生體驗我們平日的校園生活，包括：學習基本護理技巧、擔任服務生等等。

起初因為我們都比較害羞，後來我們透過互動和交流，漸漸了解對方，最後我們打成一片了。

活動的開頭，胡修女、黃校長和副校長簡介了學校的課程結構和特色。然後，我們分別介紹了本校「學與教」的特色、病房實習的經歷以及多姿多彩校園生活。一眾中學生也對我們的校園生活和實習的經歷產生很大的興趣，他們紛紛發問了不少有關實習的經歷，我們也分享了不少實習趣聞呢！

接著的日子裏，我們帶領中學生們進入護理實驗室，介紹各種護理用品、醫療儀器、基本的護理程序等。我們很高興看到他們帶著雀躍、期待的心情參與其中。跟他們示範護理程序過程中，令我不禁回想起剛剛入學的我既緊張又徬徨。雖然看似量度生命表徵是一件很容易的事，但是因為以往從未接觸過人手量度血壓計，所以很多細節也不是很清楚，甚至會緊張得連聽診器也用錯了。這次，我第一次教導他們如何如何量度生命表徵和填寫生命表徵的數據。示範過後讓他們自己嘗試，他們不但很積極參與，還做得非常出色呢！另外，我們也示範了如何洗傷口、嬰兒護理、扶抱病人及位置轉移、使用輪椅，拐杖和心肺復甦術等等。我們很高興看到同學們都很積極參與示範和發問有關背後原理！

特別感謝學校給予我們一個機會去帶領中學生學習。這次活動加深了我對自己護士之路的肯定，我們會認真學習，他日貢獻社會。

7333 黃卓盈

# 護生園地第二十四期

## Let Me Fly 職場體驗計劃



感謝學校讓我參與 Let Me Fly 活動，使我的校園生活增添不少色彩和意義。起初我還擔心自己未能應付這項工作，我只是個一年級生，經驗尚淺，怎料活動的成果實在超出我的預期。是次活動為期五天，內容包括護理行業講解、經驗分享、課堂旁聽、義工服務、護理技巧示範和參觀模擬病房等等。其中令我最深刻的是義工服務的經驗。幾個中學生有機會參與學校的收生面試程序，他們主要負責接待考生，雖然工作較為簡單，但他們都全情投入，我十分欣賞他們的工作態度。另外，他們在護理技巧示範的環節裡都表現積極，在示範過後，他們更逐一嘗試不同的技巧，並提出不明白的地方。我想這亦是一個機會，去鞏固我們已有的知識。完結時，他們都表示整個活動很充實，使他們有所得益。我也為此感到十分高興，希望大家日後能繼續在各自的道路上向目標邁進。



7337 葉翠茵

# 護生園地第二十四期

## 義工服務 - 健康講座

這是我首次參加健康講座的義工服務。是次工作坊由香港紅十字會主辦，培訓中學生成為校內健康大使。是次服務令我明白到與中學生溝通相處的技巧。雖然今次工作坊是透過網上視像進行，我們需要注意跟青少年溝通的技巧，以及網上活動時應注意的事項，還有最重要的一點就是要帶著笑容。此次服務真的令我獲益良多。

首先在準備過程中，我學習到設計問題給予學生的目的是要簡單，當中可以加一些問答，令學生們更投入。其次要以示範量度技巧為主，活動則是次要。另外，我學會了主動與學生溝通，了解中學生不明白的地方。

在整個活動過程中，學生們也很投入聽講座，自己都很享受和感到滿足。在這次服務中學到的對我日後工作或做義工有很大幫助，不論與人之間溝通相處之道，而且我明白到溝通的對象會害羞被動，我們需要多加鼓勵及多讚許，令學生們投入活動，增強自信及健康生活知識，以致預防疾病。整體而言，這次服務很有意義，也令我獲益良多。

7125 吳凱璇



很高興能擔任紅十字會健康檢查網上工作坊義工，使我有所裨益。疫情下雖轉以網上形式舉行，但仍無損參加者的踴躍程度。

是次工作坊對象為中學生，目的向其提供健康檢查的資訊。當日活動教授各項健康檢查方式，例如：使用脂肪計和準確量度血壓的方法等...使參加者了解到定期身體監測對保持健康的重要性。活動尾聲設有遊戲環節，令參加者對工作坊內容更深刻及了解。

工作坊舉辦前，我們和舉辦機構需不斷溝通及互相合作務求令活動富有教育意義及順利舉行。當中籌備過程令我學會有效的溝通技巧及團隊合作精神。然而，良好的溝通及團隊合作能力對護士而言是不能缺乏。

工作坊完畢後，令我深深體會到護士不僅限於提供護理服務，更有擔任健康教育倡導者的功能。教育社會大眾預防疾病的措施及鼓勵大眾採納健康生活模式。

7137 葉坤怡



# 護生園地第二十四期

## 義工服務 - 健康講座

早前，我參加了由紅十字會主辦的健康檢查工作坊，活動目的主要向中學生灌輸健康知識。此活動十分有意義，我亦從中有所得著。

由於我要向中學生介紹血壓及血壓計等的知識。因此，我要事先進行一些資料搜集及準備功夫，從中亦令我對血壓等健康知識有更深入的了解。而且，能夠將所學的傳授給他人，我感到十分高興及滿足。

令我最深該的事情是我們要在鏡頭面前示範血壓計脂肪計等的儀器使用方法，過程中我們都有點狼狽，亦遇到一些技術上的問題，但我們亦迅速找到解決辦法，無阻活動順利進行。這次活動訓練我們的應變和解難能力。

7140 黎卓彥



這是我們第一次以講員身份參與香港紅十字會活動，我們都認為這活動的意義非常重大。這次活動不但可以給中學生提供健康資訊，更可以讓我們學習面對不同群體時的溝通方式與技巧。護士其中一項工作是要向大眾宣揚正確的健康資訊，這次活動正正給予了我們機會去學習如何有效地作健康教育。我們非常感謝當中的導師教導我們如何策劃及準備這活動，更讓我們反思自己的不足之處，讓我們學習到課本以外的知識。最後，我們再一次感謝學校及香港紅十字會給予我們機會參與是次活動，我們期望可以再次參與，為大眾服務。

7202 陳智妍、7211 賴卓羚



# 護生園地第二十四期

## 義工服務 - 「社區防災備災基礎課程」講座

這是我們第一次作為備災導師參與紅十字會的活動，為本校護士學生提供「社區防災備災基礎課程」講座。

為了成為一位合格的備災導師，我們參加了於同年六月舉辦的導師培訓課程，學習到基本的防災知識及演講技巧，並通過評核，成功獲取導師資格。演講期間，紅十字會同事的支援及同學的投入，給予我們大大的鼓勵及支持。

十分感激學校給予我們機會參加是次富有意義的活動，令我們獲益匪淺。透過活動，我們不但學會舉辦健康講座技巧，更可以把所學的傳遞給其他同學，一舉兩得。

7206 蔡巧怡

## 參觀香港癌症基金會服務中心後感

於疫情期間，很感恩有機會參觀癌症基金會服務中心，也很感謝中心的經理及副經理的耐心介紹及解答，令我們都能夠好好認識機構的運作、服務範圍，以及參觀中心的環境等等，獲益匪淺！

經過這次的參觀後，我真正明白到要營運一間非牟利的癌症中心是一件不容易的事，需要大量資金和人手才能夠持續經營令更多人受惠。我很欣賞他們的營運理念，他們主張向大眾市民籌款以當作營運資金，不會利用政府資助或一些私人機構的捐款。而且他們致力為癌症治療者提供最好的服務和協助，由中心環境的裝修、購買99條專業人士接聽的諮詢熱線，甚至是設計不同癌症及治療方法的單張，都是為了令中心進步，令中心能夠為更多有需要的人服務，令到癌症患者及其家人免費得到癌症資訊，即時情緒支援及專業指引。他們的努力和堅持都令我十分感動和敬佩，謝謝他們默默的付出。

7202 陳智妍

