



第九期二零一二年一月

## 我們的新護校及宿舍

60 班 CALLY

開學了!知道可以入住新的護士宿舍，真是非常期待！

上課時，每天要花兩小時上學及放學，真的有點累，溫書的時間也因此減少了。不知何時能入宿呢？。另一方面亦想感受一下與同學同住新宿舍的感覺…一定是很興奮。

入宿的大日子到了！我們各人懷着興奮的心情，大包細包地將各自的物品搬入新宿舍。看！那是為我們特別訂做的床及書桌。

啊！護士學校還設在二樓，方便我們上課及找各位護士導師。

新的課室設計得像大學的講室般，後座的同學不會被前座的遮擋著，以後上課時再不用站起來抄筆記，很是方便。還有，兩個寬大及有先進設備的實習室，方便我們隨時練習。最好的是，新宿舍的保安很嚴密，有專業的保安員日夜為我們看守。

新宿舍與醫院相隔一條馬路。去病室實習時，各位同學 要早些出門及多花些時間，來回兩地。敬告各位同學過馬路時「切勿衝燈」，以安全為重。

在此，真是很感激醫院為我們提供這麼好的安排。我們一定會努力學習，完成這護理訓練課程。





# 護生園地

內部傳閱



## 我們升班了!



59班 Fiona

時間飛逝，眨眼間，一年就這麼過去了，原來還是懵懂的我們，現在也升班了!

回想起來，這一年，除了在課堂上學到的專業知識外，在病房實習時，也看到了很多人生百態，生離死別。還記得去新生嬰兒部實習的時候，看到一個新生命的誕生，小女孩哇哇大哭，那一剎那間的感動是很難形容的，也希望她能夠健康的長大。

在不久之前，一個照顧了很久，很可愛的婆婆離去了，以前的我可能會覺得很傷心；但是，看到她不用再飽受病魔的折磨，安詳的，在眾親人的陪伴下離開，心中雖有不捨，但也希望她早日安息天鄉。

「升邊」之後，不能再像以前的那樣慌亂、懵懂和輕率；突覺多了一份壓力，多了一份負擔。那是成長的必經階段，帶著真誠的心，願各位同學，能攜手一同走到畢業的那一天。



## 可愛的嬰兒、偉大的母親

59班 Karen

在新生嬰兒部實習期間，我認識了更多有關照顧嬰兒的知識及技巧，也能將上課時學習到的知識應用出來。

在第一天實習時，我進了「MILK KITCHEN」學習，學到各種嬰兒奶粉的調校份量和消毒奶瓶的方法。

接著，就學習如何照顧新生嬰兒。面對過百張可愛的笑面，我的心情真是又緊張、又興奮。緊張的是，這些嬰兒是嬌小幼嫩的，我必須要加倍細心地照顧他們。興奮的是，未來的一個星期裡，我天天都可以對著這過百個可愛的嬰兒。

當這些可愛的嬰兒在伸伸舌、眨眨眼時，我會「目不轉睛」地看著他們，讚嘆上天的偉大！但是，不一會，各嬰兒突然表現「哭聲大合奏」。

除此之外，我還看到整個生產的過程，真是非常的震撼。我不禁想起一句話：媽媽真偉大！嬰兒出生後，多會大聲哭訴，這哭聲必使各位媽媽從剛剛痛苦的表情轉為慈愛的笑容，忘了醫生正為她取出胎盤及為她縫合傷口。





# 護生園地

內部傳閱



## 手術室的見聞

59班 Tracy

踏入手術室的一刻，已經被各醫護人員們的專業精神及執行手術時的速度所吸引！

在手術室工作的醫護人員，每分每秒也提高警覺，因為病人已將生命暫時委託於他們的手中。

在手術施行期間，各醫護人員要合作無誤，小心地完成這次手術。在運送病人時，也要仔細觀察病人的情況，一但發覺有任何異常，便要作出適當的處理。由此可見，在整個手術過程中---

由準備儀器到完成手術，各醫護人員都沒有半分的鬆懈，密切留意病人的變化。那種時刻警覺的態度，真是讓人佩服！

從這段在手術室實習的經驗，我明白到醫護工作是很講求團體合作精神的。希望，我也能將這種精神，溶入在我的學護生涯中！

SHUTTERSTOCK/Photo



## 均衡飲食的重要性

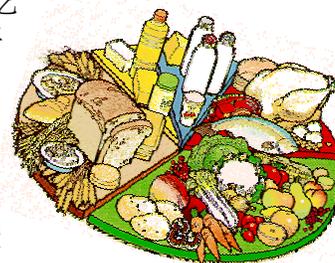
Irene Gp60

「都市人」的飲食多是偏向高熱量、高油脂、高糖，因此造成肥胖的人口與日俱增，患上慢性疾病的機會率也持續上升。如果要追求健康，必需從日常飲食生活做起。那麼，怎樣才是吃得健康呢？

每個人都會有偏好的食物，但如果每天只吃自己喜歡的食物，就會忽略了其他營養的攝取。嚴重的會引致生病。反之，重視均衡營

養，就能增強抵抗力，使身體變得更健康。各人要養成健康飲食的好習慣，就是少糖、少鹽、少油、多纖維、多穀物的飲食。如果只吃肉類，拒吃青菜，就會因為攝取過多脂肪而造成肥胖；相對的，只吃青菜拒吃肉類，便會因脂肪太少，而變成「皮包骨」。保持身體健康的小秘訣是---有規律的工作、充足的休息、早睡早起和均衡飲食。

總之，「大魚大肉能補身」的觀念已被淘汰，如今提倡的是均衡飲食。健康是上天賜給人類最寶貴的禮物，我們應該不厭其煩，多關心自己的日常飲食，這樣生活也會變得更健康、更有活力！





# 護生園地

內部傳閱



## 2011年聖誕咭設計比賽



冠軍  
簡寶玲  
黎匡婷

亞軍  
黃綺珊 梁月婷



優異  
陳美莉  
何楚莉  
李家希

季軍  
張嘉芙 鍾詠恩 梁婉雯



優異  
林子欣  
林曉藝



# 護生園地

內部傳閱



護生會內閣名單:  
 主席:鄭鈞庭  
 文書:陳曉彤  
 財政:黃穎儀  
 康樂:蘇尉珠

編輯小組:  
 --陳曉彤(Gp.59)  
 --蘇尉珠(Gp.59)  
 --黎芷君(Gp.60)  
 --Miss R Tsah