

# St. Teresa's Hospital School of Nursing



2022 年 11 月 30 日

## 護生園地第二十六期

### 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。

◇73 班畢業感言

◇77 班課程迎新日感想

◇77 班開學禮祈禱會後感

◇首次實習後感

◇首次夜更實習感想

◇行業走訪

◇Let Me Fly 職場體驗計劃



# 護生園地第二十六期

## 73 班畢業感言



光陰荏苒，轉眼間我們 73 班同學畢業了，非常感謝胡修女、黃校長、各位老師在這兩年悉心的教導。

非常感恩這次 73 班畢業典禮能夠順利舉行，讓我們在離開護校前留下最後一個美好回憶。因為疫情的關係，畢業典禮要改為演講廳進行。雖然如此，卻沒有影響到畢業典禮的氣氛，同學們用心佈置場地，把演講廳的每一角落都裝飾得非常漂亮，要感謝一班負責佈置場地的同學。我亦非常高興可以再次與老師和同學一起拍照留念。

這兩年的學護生涯過得既充實又難忘，亦經歷了各種各樣的考驗和挑戰。這些事都成為了我們日後美好的回憶。由最初的入學面試，到護理筆試和實習考試，大家都好勇敢去完成一個個挑戰，付出了不少的努力去完成一個個難關，大家都抱著做護士的夢想而奮鬥。今天，大家都能順利畢業，達成夢想，證明了我們的努力沒有白費。有時努力不一定會成功，但我堅信不努力、不嘗試就一定不會成功。

人生往往都要面對相聚與離別。今後我們要離開護士學校這個大家庭，踏進社會上工作，實在有點不捨，但我相信有緣定會再相聚。

希望各位畢業生都不忘做護士的初心，盡心盡力為病人提供最優質的護理和服務，貢獻社會，亦祝願各位身體健康、生活愉快！

7308 蔡穎彤

# 護生園地第二十六期

## 73 班畢業感言



# 護生園地第二十六期

## 73 班畢業感言



# 護生園地第二十六期

## 77 班課程迎新日感想

首先，很感謝胡修女當天抽空到來為我們介紹聖德肋撒醫院的歷史和講述護士學校的起源，令我們加深了對聖德肋撒醫院和學校的認識之餘，更令我感受到胡修女對我們的關心和關懷。

記得迎新日當天，外面下著滂沱大雨，狼狽的我走進學校，迎接我的老師們細心地協助我整理儀容，使我感到十分暖心。其後，胡修女、黃校長及各位老師用心的分享和愉快的交談，更令原本心情緊張又十分徬徨的我放鬆了不少，也不時因為老師們的勉勵說話而感動得鼻子也酸了呢！

回想過去到現在，我仍然不敢相信自己真的被取錄了。但我相信我和 77 班的每一位同學也會好好把握這個機會，好好學習、不忘初心，將來成為專業的護士，造福社群。

7726 王孝斯



# 護生園地第二十六期

## 77 班開學禮祈禱會後感



# 護生園地第二十五期

## 77 班開學禮祈禱會後感

開學禮當天，我懷着既期待又興奮的心情參加典禮。這是我第一次參加如此神聖和莊嚴的儀式，也代表了我將正式加入聖德肋撒醫院護士學校這個大家庭。在疫情下，儘管同學們都帶上口罩，也難以遮蓋我們的笑容，因為期盼已久終於可以成為一名學護，成為人生新的一個里程碑。

左神父在開學禮的講道中有一句話令我非常深刻 - 「一個好的開始佔了成功的一半」。雖然我的學護生涯在疫情裡起步，但也無阻我成為護士的決心。因為我知道在天主、左神父、胡修女、黃校長以及老師職員的祝福和陪伴下，我是能夠勇於衝破所有難關，造就了一個好的開始。

最後，願同學們在未來兩年的日子裡能夠互相扶持及成長，然後順利畢業，成為一名稱職能幹的白衣天使貢獻社會。

7730 姚君彤



# 護生園地第二十六期

## 首次實習後感

第一個學期的實習終於完滿結束了。首先非常感謝學校能夠在疫情的環境下還能提供寶貴的實習機會讓我們實踐和學習。回想起第一次出實習的自己，心情既緊張又期待，害怕自己經驗不夠以導致病人造成傷害。所以第一天實習的時候我也會跟着護士和病房助理去熟習環境，了解護理的基礎和病房運作，當自己擁有穩固的基礎後再去學習和實踐做進一步的護理，這樣就可以避免發生出錯的機會。

過去的實習，我遇到不少困難和挑戰，幸好護士和病房助理都不厭其煩地幫助和清晰地指導我，我非常感謝有他們的幫助，才能令我幫助更多有需要的病人，不但增加了我的護理技巧，也令我學習到書本以外的知識，令我獲益良多，能夠克服種種的困難和挑戰也要非常感謝有他們的提攜，而我也希望自己不負他們栽培，令自己可以成為一個更專業的護士。

希望以後的實習，我能夠學習到更多的護理知識，並且能夠純熟有效率地做一些護理程序。當然也希望自己可以設身處地病人的感受，從而照顧病人的心理及身理需要，令他們可以早日康復出院，而我也可以深感恩惠，並為社會出一分力。

7531 溫巧兒

首先，感謝校方給予我們機會在疫情期間出實習，而且感謝每位老師在我們出實習時提供的協助，讓我們順利完成首次的實習。同時，讓我們可以在臨床上把第一和第二個學期學習的理論得以實踐。此外，讓我們明白穿上護士制服所需要承擔的使命和責任。

回想第一個星期的實習，每件在病房發生的事情也不了解，實在是感謝各位護士和病房助理的協助，讓我熟習病房的不同日常流程。而且在開始實習後發現，要把理論課所學的知識應用在現實環境實在不容易，因為病房中會遇上各種大小的突發事情，在需要處理日常的工作外，也要處理各種突發情況。再者，每日有不同的病例，讓我可以知道在現實中如何運用護理計劃協助病人從患病中康復。

而在這一次實習中除了派藥考試外，我印象最深刻的是與一位病人插尿喉，記得在他得知需要插尿喉的一刻，病人是拒絕的，經我和護士的解釋下，讓病人了解到不插尿喉的預期治療成果後，病人最終決定讓我們幫助他插尿喉。記得在準備插尿喉的過程中，病人也十分緊張，我在旁邊一直安慰他，直至完成整個程序。我記得病人除了說一聲謝謝，我還記得他說：「同學仔，你真是很有耐性及細心，希望你懷著這一份初心，即使在工作了很多年之後仍記得為何你最初要選擇做護士。」，而這句說話我也會銘記於心。

7539 陳俊熹

# 護生園地第二十六期

## 首次夜更實習感想

夜間實習是一個令我獲益良多的經驗，同時也帶給我一個全新的體驗。有別於早間工作尋常工作時間，我需要學習到如何在深夜的時間同樣保持精神去應對不同的突發事情。除了要面對調整生理時鐘的挑戰，同時也要學習不一樣的夜間常規工作模式。例如在工作的時候，為了避免打擾到病人休息，在進入及離開房間時都要保持安靜，即使在進行工作時都必須更加細心。雖然我在早上的時候同樣地會保持細心，但是在夜間工作時要格外留意噪音控制，謹慎避免發出聲響，以便造成任何病人的不適。同時亦非常感謝每一位病房護士以及病房助理，在我一開始接觸夜間工作時一竅不通，但是他們樂於分享自己的工作經驗以及工作模式，令我可以盡快熟悉夜間工作的一切，幫助我在第一次夜間實習進行時更加順利，增加我日後工作的信心。而且護士亦有教導我一特別的護理技巧，例如靜脈注射的技巧及注意事項，令我獲益不少。希望日後可以有機會再次實踐自己學習到的知識，繼續成長，成為一個稱職的護士。

7517 李雅慧

夜更實習是不可缺少的，因為這是臨床學習的一部份。這一次夜更實習，讓我更清楚明白每更的工作，但是調節生理時鐘也不容易。起初我也擔心自己能否兼顧，幸好病房的護士和我分享以往夜班工作的經驗，也不忙鼓勵我，教授不少護理技巧，為日後的護理路上奠下基礎。希望汲取他們的經驗，讓我日後遇到相關的情況也能夠不慌不忙。

夜班工作亦讓我加強了獨立、批判思考的能力，遇到突發事情也臨危不亂，懂得應對。此外，我發現自己仍有不足之處，期望下一次實習我都能夠有所增長，不斷進步。

7538 余凱茵

# 護生園地第二十六期

## 行業走訪

本校舉辦了「行業走訪」生涯規劃活動，十多位中學生於 2022 年 8 月 1 日來校參觀，而老師、同學們的解說則讓他們了解及認識學校不同的教學設施和護理程序，加深他們對護理工作性質及入職要求的概況。

感謝學校能夠給予我一個寶貴的機會去參與「行業走訪」活動，是次活動讓我獲益良多，能夠將自己過去兩年所學到的實習經驗、護理知識分享給中學生們。一開始介紹我們學校時，我很擔憂自己的講解技巧不足，令他們不能夠充分認識護理行業。但是他們卻十分踴躍參與其中，並且勇於發問及全神貫注聆聽我的講解，他們積極參與活動的態度讓我充滿信心地把護理技巧介紹給他們。

透過活動和他們相處後，讓我自己回想起這兩年的讀書生涯，尋回當初入讀護士學校的初心。希望這次參與活動的中學生們能夠對護理行業有更深入的了解，並且加深興趣投入護理行業，能夠略盡綿力去回饋社會，以生命影響生命去幫助更需要的人。

7304 陳慧琳



# 護生園地第二十六期

## 行業走訪



很高興參與是次「行業走訪」活動，向一群想增加認識護理行業的中學生講解和分享，令他們更了解護士的工作性質及概況。首先，由黃校長和老師介紹護士課程的入學要求、本校課程內容和環境，之後，帶領他們到護理實驗室示範和講解各種護理程序及知識，包括量度生命表徵、傷口護理和插鼻胃管程序等等。同時為了讓他們有更深的體驗，每位學生都有機會使用聽診器嘗試聽心跳聲，還互相量度血壓，他們不但很雀躍亦積極參與活動，可見他們對這個行業充滿興趣。最後，再向他們分享自己在過去兩年的點滴和感受，使他們理解護士的職責和不容易之處。

希望透過這個活動，令同學對護士的工作有更深入的認知，能讓他們了解自己的興趣和規劃未來職業發展。另外，是次活動對我來說，是一個很難得的機會，不僅鞏固了知識和技巧，還學到怎樣教導別人，提升了個人表達的能力。並回想起自己加入成為一位護士的理想和初心，雖然學習的過程中充滿挑戰，但會憑著堅定不移的信念去繼續努力。冀望將來有幸與各位同學在護理行業並進，一起服務，貢獻社會。



# 護生園地第二十六期

## Let Me Fly 職場體驗計劃

我十分榮幸能夠參與本校與中華基督教青年協會一同舉辦的 Let Me Fly 計劃，因為疫情影響，活動日期由往年的五天改為兩天內完成，但無損活動成果。

過程中我們為十數位有意在未來向護理專業發展的中學生分享我們在護士學校的校園生活，實習經驗以及在護士學校學習到的部份專業護理知識和基本護理技巧，當中包括展示基本扶抱轉身、量度生命表徵、傷口護理，心肺復甦法和初生嬰兒護理等技巧。除了聽我們講解外，中學生們亦能在活動過程中，在我們和老師的指導下，嘗試以角色扮演的形式學習這些技巧，親身感受護士日常工作的專業和辛酸，以及無可取締的成功感和意義。

由於十數位參與者均來自不同學校，所以活動開始時大家都顯得有點生疏，但隨著我們與參與者之間的互動增加，大家就開始熱情起來，中學生們都非常踴躍發問問題，甚至積極地自薦參與示範，所有人都十分投入活動過程當中，讓本來以為他們可能覺得沉悶的講解部份變得有趣，在一片歡樂的氣氛中渡過了兩天的活動。

十分感謝學校給予我們難得的機會向中學生們分享我們學習的成果，平日我們都在課堂上聽課，今次要扮演講解者的角色是一個十分新鮮又有挑戰性的體驗，讓我們溫故知新，又能提升溝通技巧和臨場反應。看著他們稚嫩又充滿著好奇的臉，不禁想起當初我們也是帶着滿滿的好奇心，熱情和憧憬接觸護士的行業。希望是次活動能幫助他們更了解護士行業的發展和需要面對的挑戰，好好為未來作準備。

7424 蕭曉彤

這次我很榮幸能夠參與 Let Me Fly 計劃，帶領十八位中四、中五學生體驗我們護士學生的校園生活以及向他們傳授一些基本護理技巧。

在當天，我們向這班中學生展示了不同護理技巧，例如：洗傷口、鼻胃管餵食、量度生命表徵、心肺復蘇法、潔手五時刻和正確穿着保護衣的方法。而我主要為他們講解和示範心肺復蘇法。起初，大家都有一點靦腆和害羞，但在示範過後，同學們也很踴躍嘗試，更主動提出自己不明白的地方。不但可讓我鞏固自己已有的知識，更可加深記憶。過後，我們向他們分享到醫院實習的經歷和感受，更提到夜班工作確實不容易，好讓他們有心理準備，接受挑戰。

這群中學生對護理的熱誠更是超乎我所想像，不禁回想起自己當初想要成為護士的初心，希望這次職場體驗能夠讓他們更了解護理行業。活動過後，同學們表示對整個體驗十分滿意，亦有所得着。我也感到十分高興，盼望同學能夠早日實現夢想，成為一位專業、稱職的護士！

7301 區諾汶



# 護生園地第二十六期

## Let Me Fly 職場體驗計劃



很榮幸參與本校跟香港中華基督教青年會於 2022 年 8 月 9 和 10 日協辦的「Let Me Fly 職場體驗計劃」，為十八名中四、中五生提供為期兩天的職場實習體驗，讓她們瞭解護士的日常工作和學習基本護理技巧，以助發掘對護理行業的興趣。

兩天的時間，不長也不短，學校安排的節目十分豐富。首日有介紹不同醫療儀器的環節，次日有簡單護理的技巧教授和實踐，而我這次負責的環節是示範洗傷口。為了能讓她們參與其中，我挑選了五個洗傷口時要注意的重點，例如：無菌技術的原則、開包裝時只能碰四角，內層不可觸碰、位置的擺放、手握鑷子方向要向下等技巧，我會先示範一次，然後再邀請每位同學嘗試。從旁指導的我發現當初自己學習的時候也錯漏百出，慣性的肢體會不經意把鑷子舉高向上，也體會到老師語重心長教導我們時的心情。



除了認識基本護理，也跟他們分享了成為護士的特質。我覺得做護士需要一個強大的心臟，遇到不懂的地方、未做過的護理程序就要向人請教，即使錯了也要勇於承擔，並且保持一個持續學習的心，才會成為一位有能力和值得被信任的護士。完結時，同學們都表示活動時間太短，希望有多幾天的學習，看見同學們如此的踴躍和投入，我也為此感到十分高興，希望大家都能繼續在各自的道路上向目標邁進，成為理想中的自己。

7535 黃淑敏