



St. Teresa's Hospital School of Nursing



護生園地

Issue No. 33 / April 2026

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。

1. 人物專訪(一)刁美霞博士 P. 2-P. 4

5. 靈修與療癒之旅 P. 11

2. 人物專訪(二)黃伯順博士 P. 5-P. 6

6. 護理啟航 P. 12-P. 14

3. 病房實習體驗 P. 7-P. 8

7. 向註冊護士出發 P. 15-P. 16

4. 護生回顧與前瞻 P. 9-P. 10

8. 走出校園，進入社區 P. 17

歡迎新任校長刁美霞博士

人物專訪 | 認識我們的新校長——刁美霞博士

◆ 受訪者：刁美霞校長

■ 訪問：曾潔儀老師、陳詠寶老師、王麗芬老師



刁美霞博士於 2022 年加入聖德肋撒醫院護士學校，出任副校長一職，成為我們學校大家庭的重要一員。2026 年，在前任校長黃敏兒博士榮休後，刁博士接棒成為新一任校長，繼續帶領學校向前邁進。

刁校長早年到加拿大滿地可升學，完成護理學課程後回港工作，先後在外科診所、安老院舍及大學服務，在教學與管理方面累積了超過二十年的經驗。對她來說，護理不只是一份工作，更是一份使命——培育有專業、有能力、也有熱誠的護理新一代。

歡迎新任校長刁美霞博士



校長刁美霞博士

前任校長
黃敏兒博士

校監胡桂嫦修女

■ 首先恭喜你成為校長！可否和同學們分享一下你的教學抱負？

◆ 謝謝大家！我想先衷心感謝前任校長黃敏兒博士一直以來的悉心指導，也感謝校監胡修女及醫院對我的信任，讓我有機會承擔這個重要的角色。我希望可以建立一個充滿正能量的教學團隊，也希望學生在學習護理的過程中，培養正向思維。護理工作本身並不容易，面對的挑戰很多，但我期望我們的畢業生能帶著熱誠與力量走進臨床，把溫暖與希望帶給有需要的人。即使工作辛苦，也能從中找到成就感，成為自己引以為傲的「好護士」。

■ 聽說校長你的興趣很多元，動靜皆宜，可以和大家分享一下嗎？

◆ 我很喜歡跑步和游泳，在疫情前也曾參加過幾次三項鐵人比賽。另一方面，我也很喜歡音樂，平時會唱歌，彈鋼琴、豎琴和小結他。其實這些興趣和護理很相似——護理是一門結合「藝術與科學（Art and Science）」的專業。無論是運動還是音樂，都是我紓解壓力、保持身心健康的重要方法。

歡迎新任校長刁美霞博士

■ 你心目中，一位聖德肋撒醫院護士學校培訓出來的學生，應該具備哪些特質？

◆ 我希望同學們能具備以下五個特質：

1. 同理心

把護理對象當成自己或自己至愛的家人，多問自己一句：「如果我是他/她，我希望被怎樣照顧？」

2. 知識與技巧並重

理論很重要，但實踐同樣關鍵。多練習、多嘗試，當技巧變得熟練，自信心自然會提升。

3. 抗逆能力

遇到困難或失敗時，不輕言放棄，學習調整自己，積極面對挑戰。

4. 良好的身心健康

護理工作需要體力，也需要輪班，所以保持健康非常重要。照顧好自己，才能照顧好別人。

5. 關心社會、回饋社區

少低頭看手機，多走進社區，多關心身邊的人和事，把所學回饋社會。

小總結

透過這次訪問，我們看見了一位既專業又充滿溫度的校長。刁美霞校長期望在任期內，與師生同行，培育更多有能力、有愛心、有使命感的護士，讓更多護理對象和社會大眾受惠。她也期待與同學們有更多交流與溝通，一起學習、一起成長。

黃伯順博士訪談



黃伯順博士 (Dr. Cecil Wong, PhD HKU)

- ◆ 註冊精神科護士 (RN, Psy.)、護理學士 (BN[HKU])、護理碩士 (MN[HKU])
- ◆ Mental Health Consultant (Ascendo Health/ Omega International Limited)
- ◆ 認證認知行為治療專家及培訓導師／顧問(美國認知行為治療學院) (Certified Diplomate and Trainer/Consultant, Academy of Cognitive & Behavioral Therapies)

專長：認知行為治療及精神健康護理

感謝黃伯順博士對聖德肋撒醫院護士學校教育工作的卓越貢獻。多年來，他深耕精神科護理範疇，不遺餘力推動專業發展；他曾於公營醫院負責教育、培訓及行政管理工作，累積深厚且豐富的專業實務經驗，同時亦是認知行為治療領域的資深專家。

問： 謝謝黃伯順博士接受我們的訪問，您是什麼契機加入聖德肋撒醫院護士學校這個大家庭呢？

答： 首先，衷心感謝在前任校長黃敏兒博士、胡修女及刁校長的安排與信任，讓我有機會參與聖德肋撒醫院護士學校的教育工作。回顧過去，我有幸於早年獲黃校長邀請，為首屆 聖德肋撒醫院護士學校，護理專業文憑(登記護士轉制註冊護士課程)課程授課，轉眼間已發展至第六屆。其後自 2022 年起，我亦參與更多網上持續護理教育課程，與業界同儕分享精神科護理的經驗與知識。尤其在疫情期間，我們共同面對前所未有的挑戰，更期望能提升同業的心理抗逆能力。

黃伯順博士訪談

問：您的精神科護理知識與經驗分享，對我們老師和學生都獲益良多。

作為老師，應該如何處理學生因學業或臨床實習壓力而產生的負面情緒呢？

答：我深信，多一份關懷、多一點鼓勵，都能為學生帶來深遠而正面的影響。我們應多站在學生的角度思考，真切理解他們的需求，以此拉近師生距離、建立信任。唯有建立暢通且良好的師生溝通，才能真正啟發學生、引導他們邁向學習目標。

此外，若能及早識別面對學習困難或具特殊教育需要的學生，便能更及時地提供適切支援，幫助他們順利適應學習環境。例如部分學生可能存在早年未被診斷的自閉傾向、專注力不足及過度活躍等狀況，甚至在人際與性格適應上面臨挑戰，這些都可能直接影響其學習表現與在校適應。因此，及早理解、接納並介入支援，對促進他們的學習發展與身心健康成長尤為重要。

除了衷心感謝黃伯順博士多年來對本校教育工作的鼎力付出，我們亦十分感念他在學校處理學生情緒問題期間，所提供的專業支援與寶貴意見。憑藉其專業判斷與適切建議，學校得以更及時、更貼心地為有需要的學生提供情緒健康支援，幫助他們穩定情緒、重新投入校園生活。

病房實習體驗

夜更實習體驗: 晝夜工作之不同



作為一名護士學生，我的夜更實習經歷，是一段既充滿挑戰、亦滿載收穫的成長旅程。在這段實習期間，我逐步學會在夜間工作環境中維持專業素養，並在臨床實踐中不斷磨練與提升自身的護理能力。

初次踏進醫院展開夜更實習時，我內心既興奮又忐忑。夜晚的醫院氛圍與白天截然不同，走廊寧靜安謐，值班人員相對精簡，僅有我與另外兩位護士值守。這樣的環境，讓我真切體會到夜更工作獨特的節奏與責任。儘管病人多已休息，看似工作量較日間輕省，實際上夜更的責任絲毫不減。病人在夜間往往更需要安撫、關懷與陪伴，這也讓我深刻體認到，護士不僅照顧身體病痛，在守護病人心理健康上同樣舉足輕重。

對我而言，夜更實習最大的挑戰在於調整生理時鐘。隨著輪班進行，疲憊感逐漸累積，注意力也難免受影響，這是我面對的首要難關。這段經歷讓我深切明白妥善管理時間、規律安排休息的重要性；唯有制訂合適的作息計劃，保障充足睡眠，才能在崗位上維持穩定而充沛的精力。

儘管歷經種種考驗，這段夜更實習仍讓我獲益良多、成長顯著。我深信，這些寶貴的經歷將為我日後的護理職業生涯奠定堅實基礎。未來，我期望能成為一名稱職且專業的護士，持續以細心與愛心，為更多病人提供優質、溫暖的護理服務。

黃璟宜 8246

病房實習體驗

病房實習路上，苦與甜同行

在病房實習的日子裡，我真切體會到苦與甜交織而成的獨特滋味。

所謂的苦，是來自病房繁瑣且細緻的工作壓力，時刻謹慎、不敢有半點疏漏。從清晨開始，便要協助各項治療、執行病人晨間護理、持續監測並記錄病情變化，同時也要學習與病人及家屬溝通應對。實習初期，我常因不熟悉病房流程而緊張不安，甚至擔心自己拖累團隊運作。種種挑戰固然辛苦，卻也是專業成長路上必經的磨練。

而甜，往往藏在點滴溫暖之中：可能是病人一句真誠的「謝謝」，也可能是獨立完成一項護理操作後的成就感。當看見病人經過治療逐漸好轉、臉上漸現笑容，內心的喜悅與滿足更是難以言喻。這些微小卻珍貴的瞬間，總能在我疲憊之時重新注入力量。

病房實習不僅讓我將書本知識化為真實臨床實踐，更為我累積了無可取代的寶貴經驗。儘管實習過程中難免犯錯，但這些經歷何嘗不是最真實的學習？每一次修正與反思，都讓我更牢記專業要點、不斷提升自我，成為護理路上重要的成長養分。

病房裡的「第一次」

郭錦秀 8319

病房的苦，是第一次量血壓，袖套竟綁反了方向，病人沒有拆穿，只安靜地等我重新來過。是第一次測血糖，採血針尚未落下，自己先緊張得心跳加速。是攙扶婆婆過床時，她隱藏不住的擔憂，我們一遍遍地說「相信我們」，而她終於將大半重量輕緩托付——那是信任，也是沉甸甸的依賴。

病房的甜，從來不轟轟烈烈，卻溫柔得足以撫平所有疲憊。是伯伯記得我的姓氏，見面便關切地問一句吃過飯沒有。是第一次拆除留置針，我的手微微發抖，小心翼翼地撕開緊黏的透明敷料，生怕動作稍快便弄痛他。正當我猶豫著不知如何是好、額頭滲出細汗，幾乎要脫口說出對不起時，病人卻先輕聲安撫：「不急，你慢慢來。」

我調整角度，穩穩按住針口上方的棉花，輕輕一抽，軟管順利退出，連一滴血都沒有滲出。我幫他按着傷口，抬頭時，他對我笑了笑：「可以啊，姑娘。」那一瞬，周遭喧囂仿佛靜止，滿心都是難以言喻的溫暖與成就感。

後來我才慢慢懂得，病房裡無數個「第一次」，從來不在於你已經多熟練，而在於你還不夠好的時候，有人願意伸出手臂、耐心等候。

苦是甜來臨前的沉澱與等待，甜是歷經磨練後的回甘與溫柔。病房裡的苦與甜，從來相依相伴，密不可分。

黃子怡 8338

護生回顧與前瞻

New step of life journey

Human connection is one of our greatest gifts. As Class 80, our shared passion for caring for others carried us through a journey filled with laughter, tears, and an unbreakable bond as we pursued our dream of becoming nurses.

It was never easy. We began as nervous students, marked by our first red stripes, trying to find our place in a fast-paced world of white uniforms and immense responsibility. A year later, with a second stripe, our workload and expectations doubled. We moved from simply “blending in” to earning the genuine trust of colleagues and patients alike.

Now, after two years, those red stripes are gone. We transited into clean white uniforms—a blank slate symbolizing our arrival as Enrolled Nurses. Everything we’ve endured is now part of our identity.

Graduation isn’t the finish line; it’s the starter pistol. As we celebrate with those who believed in us, we step into a new chapter, ready to keep growing and striving, forever carrying the lessons of the stripes we earned.

Hermansjah Lucretia DWIPUTRI 8011



胡修女頒發 80 班班會服務獎



83 班開學禮司儀

護生回顧與前瞻

由「第一次」到「信任」

回想起兩年前，我帶著緊張與熱誠入學。第一次見到護士制服時，我曾問自己是否真的能成為照顧他人的護士。很感謝學校錄取我，給我踏上護理之路的機會。這兩年來，老師們認真教學、關懷學生，常常提醒我們要先照顧好自己，才有能力照顧別人。我也學到同理心不僅是對病人，也要體諒身邊的人，更要善待自己。

感謝實習醫院提供完善的臨床培訓，讓我從課堂走到病房，把理論變成實踐。我從生疏變得熟練，從膽怯變得堅定，也越來越有自信。

實習中的許多第一次，讓我真切感受到成就感。我明白護理不只是技術，更是人與人之間的溫暖與陪伴。

畢業在即，我會不忘初心，繼續學習和成長，對病人負責、對自己負責，不斷精進，提供更好的護理，不辜負這身白衣的使命。

吳嘉麗 8028



80 班畢業午餐合照

靈修與療癒之旅



聖保祿樂靜院-明陣

學校安排我們參觀了上水聖保祿樂靜院，我衷心感謝胡修女與老師們的悉心帶領。踏入院舍，陣陣花香與滿園綠意撲面而來，環境清幽寧靜，讓人瞬間放下緊張與疲憊。胡修女帶領我們在小聖堂靜觀祈禱，深呼吸、傾訴心中的憂慮，在沉澱中療癒身心。

其後我們分組參觀了魚池、玫瑰長廊與明陣。在玫瑰長廊，老師講述耶穌受難的故事，即使被殘酷對待，祂仍選擇寬恕，這讓我更明白同理心的重要，提醒自己日後要多體諒病人。

最令我印象深刻的是明陣。它仿照法國設計而建，黑白兩道對比鮮明：黑道捷徑雖近卻狹窄，白道雖遠卻寬闊穩健。校師以此勉勵我們，護理之路沒有捷徑，不可為求快捷而敷衍行事，曲折中的歷練才是成長的養分。我與同學都選擇走白色道路，相信步步踏實，方能行穩致遠。

適逢踏入第三學期，學業與實習壓力漸增，這次參觀正好讓我暫時卸下重擔、沉澱自我。在大自然中靜心反思，學會放下包袱、感恩身邊的人，也更堅定今後在護理路上謙卑學習、耐心前行的決心。再次感謝學校這次寶貴又療癒的安排。

陳可懿 8202

護理啟航

白衣啟航，護夢前行

踏入聖德肋撒醫院護士學校開學日，我滿心興奮與期待，也憶起初次穿上護士服的瞬間。一身潔白制服，象徵著無私奉獻與專業使命，穿上的剎那，自豪感油然而生。這不只是一件衣裳，更是一份沉甸甸的責任，一份對生命的敬重與承諾。新學期伊始，我更明白護士的價值從不只是一身白衣，更在於不斷精進的專業素養與真心付出的關懷。我期望在這裡扎實學習專業知識、磨練臨床技能，將溫柔與體諒帶給每一位病人。

追尋護理夢想的路上，我也曾忐忑不安、面臨挑戰。報名時的緊張、等待結果的焦慮，都在收到錄取通知的一刻化為釋然與感恩。感謝聖德肋撒醫院護士學校，在眾多申請者中選擇了我，給我實現理想的寶貴機會。

期盼已久的開學日終於來臨。走進充滿希望的校園，聆聽胡修女的勉勵，我心中滿是憧憬與力量。能與志同道合的同學並肩學習、彼此鼓勵，在課堂中汲取知識、在實作裡累積經驗，讓我一步步邁向合格護士的目標。這條路或許不易，卻是我甘之如飴、願意全力以赴的旅程。

感謝聖德肋撒醫院護士學校為我提供成長的平台與前行的力量。在即將展開的嶄新旅程中，我將不忘初心、持續精進，努力成為一名優秀專業的護士，以實際行動服務病人、回饋社會。

陳佩慈 8404



84 班開學禮(致送禮物給林祖明神父)

護理啟航

不再陌生的名字「護士學生」

回想起開學典禮那天，我穿上那件潔白的制服，望向鏡中的自己，竟有幾分陌生。我幾乎不敢相信，從今天起，我便是一名護理學生了。

禮堂裡，放眼望去盡是和我一樣身著白衣的同學。那一刻，時間彷彿緩緩靜止，周遭人聲熙攘，我的世界卻格外安寧。腦海中閃過無數畫面：病房裡來回奔走的身影、口罩上方堅定的眼眸，還有親人患病時，那些溫柔安撫的瞬間。我在心底自問：我選擇這條路，不正是渴望成為那樣的人嗎？

我忽然明白，身上這件制服，早已不只是一件單純的衣裳。它更像一份提醒——我即將學習的，不僅是一門專業技術，更是如何以真心照料每一個人，如何分擔他們的苦痛，在他們最脆弱的時刻，給予溫暖與支撐。

典禮結束後，我低頭凝望胸前的校徽，心中那份陌生感悄然散去，取而代之的，是一份沉甸甸的責任。我知道，從今日起，我有了一個新的身份——護理學生。未來兩年，願我不忘初心，直面各種挑戰，最終成長為一名專業稱職的護理人員。



黃詩媛 8414

84班開學禮合照

身心靈溫飽的午餐



「各位同學，來和老師一起吃午餐吧！」

老師一句清亮的招呼，瞬間驅散了大家第一天上課的緊張與沉默。

或許是對護理課程感到陌生不安，同學們紛紛爭先恐後地向老師提問，全然忘了身處食堂，桌上的飯菜還靜靜等著被享用。老師也一口未動，始終耐心地逐一為大家解答疑惑。過了好一會兒，另一位老師笑著提醒：“同學們呀，在這裡著急也沒用，記得先吃飽飯，才有力氣好好上課。”

用餐時，老師和我們分享了她剛入行時的趣事，以及一步步走到今天的經歷。在輕鬆的談笑與用餐間，大家對課業的不安悄悄消散。

「吃飽了嗎？接下來就要認真上課啦。有不懂的地方儘管問老師，我們很樂意幫大家解答。課後也歡迎隨時來找我哦！」

簡單幾句話，卻讓同學倍感安心。

那一刻我們才明白，自己並非獨自前行。身邊有志同道合的夥伴，更有可靠的老師一路支持。這頓與老師共進的午餐，不僅填飽了肚子，更安撫了大家焦躁的心。

老師用行動告訴我們：與其為未來焦慮，不如專注當下。先調整好情緒與狀態，才能更有力量照顧病人。這份來自師長的關懷與指引，終將成為我們學習路上最溫暖的起點。

溫智揚 8445

向註冊護士出發



重回校園，倍覺感恩

我是 PDN 627 護士學生嚴楚楓。轉眼間已來到第六學期，即將展開臨床實習，逐步邁向註冊護士的道路。我由衷感恩能夠入讀本校，其實我本屬第一屆畢業生，惟當時因家中要事而被迫中途退學。感謝黃校長在我重新面試時，再次給予機會，讓我得以重返這個大家庭。

我的登記護士課程以中文授課，因此剛開始時，我曾擔心難以適應英語授課的節奏，擔心跟不上課程進度。幸好校內老師均十分支持我，即使我課後主動請教、單獨詢問不明白的內容，老師們也總是耐心講解，這讓我在應對英語授課及考試時信心大增。

藉此機會，我衷心感謝各位修女、校長、全體老師、文員及工作人員。正因為有你們的支持與協助，我才能順利完成這段銜接課程。祝願各位身體健康、工作順利。

嚴楚楓 PDN627

向註冊護士出發

一起走過奮鬥的日子

我們這一群人，背景格外特別——都曾在病房與醫院一線奮戰，深知輪班的辛勞與壓力。正因為親身走過，才更明白自己為何重返校園、修讀這個轉換課程。我們白天工作、晚上進修，犧牲了休息，也減少了陪伴家人的時間。回望這兩年，我們在課堂中吸收新知，再結合自身的臨床經驗，一步步向註冊護士邁進，所有付出都格外值得。

如今，終於即將迎來臨床實習。不同於當年初出茅廬，我們不再是一張白紙，已具備實務經驗與專業判斷；但與此同時，我們也要學會放下登記護士的既有思維，敞開心胸重新學習，以註冊護士的視野與責任要求自己。這條路並不輕鬆，但我們 PDN6 會彼此扶持、互相勉勵、一同前進。

願畢業之時，我們不只是多了一張資格證書，更是專業與格局的全面成長。加油，各位戰友！

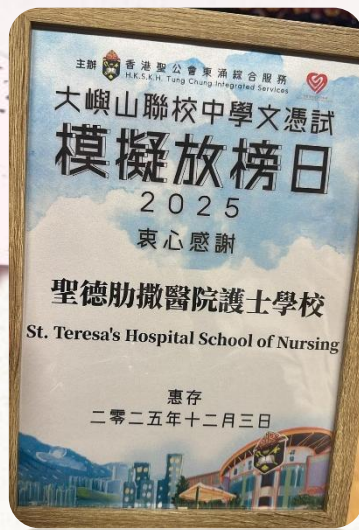
葉翠茵 PDN628



PDN6 PDN2313 專案示範 合照

走出校園，進入社區

大嶼山聯校中學文憑試模擬放榜日



升學展 高中校長與家長茶叙



升學展
高中校長與家長茶叙

聖德肋撒醫院護士學校
普通科護理高級文憑 (登記護士)
Higher Diploma in General Nursing
(Enrolled Nurse) Programme
修業年期：2年(全日制)



聖德肋撒醫院護士學校
護理專業文憑(登記護士轉制註冊護士課程)
Professional Diploma in Nursing
(Enrolled Nurse to Registered
Nurse Conversion Programme)
修業年期：3年(兼讀制)

