St. Teresa's Hospital School of Nursing

護生園地

Issue No. 34 / November 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。



帶領學生參與義工服務的感悟

陳寶寶副校長

在四月，張老師與我帶領聖德肋撒醫院護士學校的學生，一同參加【病人互助節之自助互助運動巡禮】院校義工活動，滿滿感動充盈心頭。活動匯聚全港多個病人自助組織，透過共融運動體驗、運動攤位展示及病人組織代表分享，展示病人自助組織運動服務的特色與價值，促進長期病患者、殘疾人士及其照顧者認識運動對疾病預防及治療的益處，激發運動潛能，同時推動跨界合作，擴闊社會支持網絡。

會場內匯聚各式各樣的傷健人士，有拄拐杖的長者、輪椅使用者、長期病患朋友，還有陪同前來的病患家屬，大家放下身心束縛一同參與運動，人人自信歡笑，完美詮釋「運動是良藥，誰都可發光」的活動主題，也點燃長期病患者及殘疾人士的運動熱情。

這次義務服務是課本以外難能可貴的實務課堂。學生們分崗完成工作，佈置急救站、整理活動、引導現場參加者，一開始還略顯靦腆，後來都主動上前協助行動不便的朋友。

透過近距離與傷健人士、 病患家屬溝通互動，他們跳出書本上的理論知識，真切看見傷健人士真實的生活困境，以及病患家屬在社區支援上的各種需求，切身培養護士必備的同理心與包容心。積極倡導將運動鍛煉融入長期病患者及殘疾人士的治療方案，認定運動鍛煉是疾病預防及治療的必需元素，並推動將運動參與狀況納入恆常醫療評估範圍。與此同時，學生們以護士學校學員的身份投入服務，也讓現場參與活動的各界市民，深入認識聖德肋撒醫院護士學校，看見我校學生熱心奉獻、關懷社群的風采，有效擴大學校的正面形象。

看著學生們耐心服務、熱情比出勝利手勢的模樣，我深深覺得這場義工活動是一場珍貴的生命教育。學生收穫的不只是服務經歷，更是對醫護使命、社區共融更深的理解，這份體悟是課堂難以給予的寶貴財富。



學生參與義工服務的感悟

第83班同學-莊斯淇

二零二六年四月三日，我與老師同學們一同前往調景嶺體育館，參與一項大型義工活動——「病人互助節之自助運動巡禮」。

當天早上抵達後，我們首先負責佈置場地，協助不同的病人自助組織分發枱櫈。看着一個個即將建立的攤位，我心中不禁泛起疑惑，主辦方說這是屬於病人的運動巡禮，但患有不同疾病的人，真的有辦法像常人一樣做運動嗎？

活動正式開始後，大批參加者陸續到場，每個人都樂在其中。期間，一位伯伯吸引了我的目光，他走路時步伐很碎，不太穩定; 同時，伯伯亦注意到我的目光，便笑着對我說他是一位帕金遜症患者，雖然行動不便，但今天無論如何也要來嘗試不同的運動項目。看着他堅定的背影，我再次陷入沉思：帕金遜症患者能平穩地走路已不是容易，那又該如何做運動呢？

然而，當我看著伯伯走到不同的攤位進行各項活動時，我的刻板印象被徹底打破了。原來，這些設計巧妙的攤位，全是由病人自助組織或病人家屬親自籌辦的。正因為他們或其家人親自體驗過患病的痛苦，才能真正感同身受。他們不只了解病人的不便，更知道病人該如何發力、如何享受運動。

期間，另一位女參加者也主動與我閒聊。她感慨地說，過往的教練只會叫她「這樣那樣用力」，卻不教她要如何配合身體發力。自知身體不如常人的她，過去很抗拒做運動。直到今天參加了這個活動，她才發現原來運動是這麼有趣的。

這次的義工體驗讓我獲益良多。我明白到，我們不能總用正常人的標準去衡量每個人。在人與人的相處中，我們要有多一點同理心，去體諒和包容別人的不便，這才是最真誠的關懷。



貢獻社區



Me As A Volunteer

Class 83 – Zita Chow

That day, I met many people with physical or neurological developmental disabilities. In high school, I always looked at people with disabilities with pity, always feeling that they should be given priority and offered help without question. As I studied to become a nurse, I gradually eliminated some of my prejudices, what truly changed my perspective was this volunteer activity.



貢獻社區

I was in charge of the darts booth hosted by the Hong Kong Jockey Club Heng Tau Hom Centre. Besides the event volunteers, I worked with two members of the darts team. The first was a hearing-impaired person. Before interacting with her, I always thought lip reading was just an exaggerated performance in TV dramas; only then did I realize that lip reading truly is a bridge for them to communicate with the outside world. The other was a wheelchair user; although he had lost the ability to walk, he could maneuver his wheelchair with incredible dexterity.



This experience made me deeply understand that society today is vastly different from the past. With the promotion of "inclusion," people with disabilities are no longer being stigmatized and can live wonderful lives in their own way. After the activity, I realized that respecting people is not simply about offering unprompted help, but about learning to listen to their needs and working with them to achieve goals. This invaluable experience will become my guiding principle when caring for patients in the future. This activity has truly benefited me greatly.

參與<香港肝康會全城無肝炎2026>義工服務–血糖檢測

2026 年 7 月25日
抵達



有機會回饋社區，是一件很有溫度、很有價值的事。



貢獻社區

“唔痛! 唔痛!”

我們成功協助了200名參加者進行肝病篩檢，向公眾推廣「治未病」及早期檢測的重要警號。





參觀何文田救護站後記

第81班同學 - 羅亮杰

學在社區





作為護士學生，我到何文田救護站參觀，實地走進救護員日常上班的環境。原以為「救護站」只是一個停放救護車的地方，但實際到訪後才發現，它更像是一個把專業、紀律與訓練持續運作的基地，每一個角落都為了在需要時能迅速、準確地回應

而準備。

我首先參觀的是救護車。車內的佈置整齊而且以實用為主，讓我感受到救護工作並不是臨場才開始「想怎麼做」，而是每一次出車前已經反覆演練、熟悉每一樣器材的位置與用途。站在車旁，我不禁想像救護員在緊急情況下要如何快速判斷、迅速處理，這背後正是訓練與經驗累積的結果。

然而，最讓我印象深刻的，是親眼看到救護員示範沿銅柱滑下的一刻。當他開始示範的那一瞬間，我看到的不只是動作的完成，更是一種高度的專注與控制力。當他完成下降的動作時，我感受到一種令人震撼的「專業感」，原來熟練是經由無數次的準備換來的，而在需要的時候，他們才能用最準確的方式把事情做到位。

這次參觀讓我重新思考自己的未來，我希望自己也能像他們一樣，重視基本功、保持警覺，並且在面對壓力時仍能冷靜沉著。謝謝這次難得的觀摩機會，讓我看見專業背後的努力，也讓我更確定，成為一名護士，不只是學會技術，更要學會承擔與準備。

參觀扶康會啟悅成人訓練中心

2026 年 8 月 21 日
抵達





學在社區

同學們走出校門, 親臨有特殊需要人士的家舍, 體驗更多, 理解更深現時社會上不同的護理及照顧範疇!



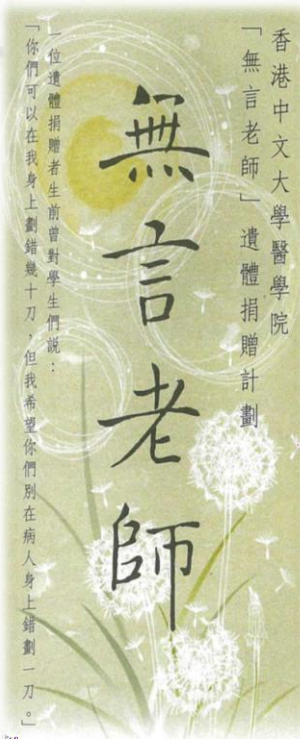




參觀香港中文大學醫學院 認識「無言老師」

2026年8月28日

第82班同學 - 姚承澧



這次參觀中文大學「無言老師」計劃後，讓我接觸到死亡這個沉重卻真實的課題。

工作人員與醫學生以極其恭敬的態度對待每一具遺體，他們不稱這些人為「標本」，而是「無言老師」。這個稱呼本身已充滿敬意。這些老師雖然不再說話，卻以自己的身體繼續教導後人——人體的結構、手術的技巧，以及更重要的，對生命的尊重。參觀過程中，我不斷問自己：如果有一天我要為病人做最後的護理，我能否帶著同樣的敬意？我能否在忙碌中仍然記得，眼前這個身體曾經是一個活生生的人？無言老師用身體教導醫學生；我們護士學生則要在未來的臨床中，把這份尊重真正實踐出來。他們曾經有家人、有故事、有自己的人生，最後選擇把身體留給後人學習。這種無私，令我既感動又敬畏。



這次體驗讓我對「護理」有了更深的體會。護理不只是執行程序或完成任務，更是對生命的守護與尊重。雖然我尚未真正照顧過臨終病人，但今天這堂「不言之教」，已在我心中種下一顆種子。我希望將來成為一名真正懂得尊重生命的護士，把今天學到的敬意，帶到每一位我照顧的病人身上。

感謝所有無言老師及其家屬的無私奉獻。這堂課，我會好好記住。



呼吸器合適性測試

第83班同學-翁靖鈺

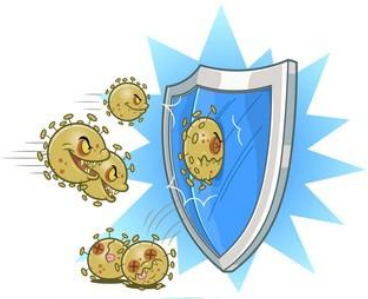
這次帶領師妹參與 Mask Fit Test（呼吸器合適性測試），對我而言不僅是一次感控程序的覆核，更是一場關於職業安全與護理的必要守則。

在測試過程中，我看見師妹從最初對各種N95型號的陌生，到認真嘗試不同動作以確保口罩貼合臉型，這份嚴謹的態度讓我體會到此次活動的真正價值。我不斷提醒她，Fit Test 的目的絕非只是為了取得一個合格的型號紀錄，而是要讓她明白在面對高風險傳染病時，正確的防護設備是醫護人員最堅實的盔甲，讓我們在醫院內得到合適的保護。當她戴上口罩進行轉頭、說話與深呼吸測試時，我們詳細討論了壓緊鼻樑金屬片的細節，以及在臨床忙碌或急救狀態下，如何保持裝備的穩定性。

作為前輩，我看著她從緊張地確認 Seal Check 到最後順利通過測試，感受到這次經歷不僅提升了她的專業技能，更重要的是建立了她對職業安全的信心與自覺。

我告訴她，護理工作雖然充滿挑戰，但唯有先保護好自己，才能更有力量去照顧病人。這次的指導經歷也讓我重新審視了感控細節，並意識到應將這種「安全第一」的文化傳遞給新一代護理人員。看著她找到合適的防護型號後露出的安心神情，我深信這份專業的種子已在她的工作中扎根；而這份教學相長的過程，也讓我對這份教學相長的過程感到由衷的欣慰。





互學互助

2026 年 3 月24 日

真人圖書館 (Human Library)

2026 年 9 月 5 日

第83班同學 – 陳影兒



這次活動我有幸代表聖德肋撒醫院護士學校，到一間中學參與分享，向同學介紹護士學校的校園生活點滴及實習體會。在活動中，我主要分享自己過往的經歷、課堂理論與模擬訓練，並同步分享實習期間的觀察與反思，使同學更全面掌握護士工作的專業內涵。

值得一提的是，同學對於護士職涯前景表現高度關注，積極投入且認真聆聽每一項分享。透過是次交流，我不僅希望能鼓勵同學考慮成為護士的一份子，亦更進一步肯定我自己選擇護士之路為正確且具意義，並值得持續努力，貢獻社會。

嚮導學子

第83班同學 – 郭錦秀



這次到中學參加分享會，讓我有很深的感受。作為護士學生，能夠向中學生介紹護士課程的校園生活與學習挑戰，既是一次交流，也是自我反思的機會。分享過程中，我看到同學們雖然靦腆，但也對護士專業充滿好奇，這讓我更確信自己選擇這條路的意義。雖然學習過程辛苦，但能把自身經驗轉化為他人的參考，令我覺得十分

有價值。這次活動不僅提升了我的表達能力，也提醒我作為護士學生要保持初心，努力成長。

真人圖書館 (Human Library)
來自主辦單位- 香港教育大學的回饋

護士是一門辛苦而偉大的行業，護士在世人可沒有醫生突出，但你們依然非常偉大。

加油!!!

希望你們在實習的路上順順利利，成功成為一名登記護士，之後也能保持那顆「心」，謝謝你們的分享。

醫護行業好似好辛苦!

希望少點遇見生死離別

選擇做護士是需要極大的勇氣，既需要理論知識，也需要臨床經歷/ 經驗。

高強工作但你們仍然堅持，感謝你們。

多謝你哋既講解，令到我更加了解呢個行對係要做/ 讀啲咩!!



很感謝能來這里給我們分享自己的經歷和關于職業的資訊，讓我們認識不同的出路和選擇。

Your sincere sharing means a lot to me. I understand more about the underlying pressure behind the responsibilities.

感謝讓我認識相關學習階梯

嚮導學子

職業嚮導 - 示範心肺復甦術

第81班同學路松樺

此次體藝的同學走進護士學校開展交流活動，對我而言是一次難忘和充滿意義的互動，也讓我擁有了難得的分享與成長體驗活動期間，我們不僅帶他們參觀護校的學習環境，簡單介紹了護理專業的學習內容和實踐方向，還分享了自己的學習心得，對行業的理解，以及守護生命的責任和擔當。

這次我和同學負責心肺復甦的部分，在交流之中，我耐心地指導師弟師妹做心肺復甦法和急救的基本常識。看著他們認真聆聽和積極嘗試的態度，我被這滿滿的求知慾深深感染，也回想起當初也是「白紙一張」的我，懷著滿心好奇踏入校園，展開護理學習之路，到今日可以利用自己儲備的專業知識教導其他人，不禁感嘆時光飛逝，眨眼間已經不再是懵懂怯懦，跟隨在師兄師姐身後的一年級新生，而是已經邁入高年級，學會承擔責任，主動分擔。

最後再次感謝體藝的老師和同學到本校參觀，讓我更加堅定今後要認真學習、實踐醫護使命的決心。雖然只是短暫的相聚，亦不知體藝的同學將來會否投身護理行業。但
我仍衷心希望他們能夠在不同的專業範疇找到自己的價值和目標。

嚮導學子



2026 年 4 月28 日

職場體驗計劃
(Let Me Fly Program)

2026 年 7 月28日
至
8月6日

我叫徐兆康，來自裘錦秋中學，經老師介紹遂參加 Let Me Fly 職場實習。本來有些少緊張，因為只有我一個男生，其他另外六位組員均為女生，而護士大多為女生，男女生大約佔不足 20%，而其他組員與我並沒有太多溝通困難。

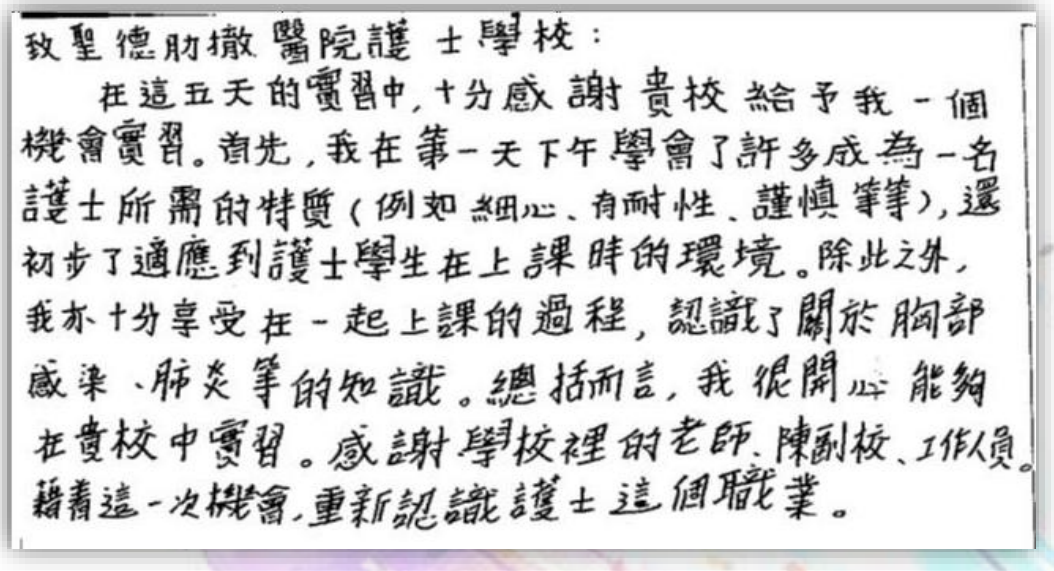
還記得在第三日，七月三十日上午，我們一起製作了關於聖德肋撒醫院護士學校的歷史佈景版。首先在一九六九年創立學校，1990年代推行學位化，由醫院主導改為大學主導培訓，惟政府削減資助，提高註冊要求。

而言因 2000 年代，香港因人口老化面臨護士短缺問題，轉型開辦登記護士高級文憑課程，2002 年因護士培訓政策關係，停辦課程。

2005 年再度復辦 EN 課程，2013 年 EN 課程納入資歷架構第 4 級及可接受申請登記護士資格。

根據歷史，學會要根據現時社會需要，及飽和度來決定是否選擇仍然入行，醫院環境需要有一定歲月，但整體仍然很整齊，更設有天主教特有禱告的地方，讓病人除接受治療亦透過禱告安撫心靈，醫院人員亦很專業，非常嚴謹。此外香港若飽和，可考慮混合工作模式。

嚮導學子



致聖德肋撒醫院護士學校：

在這五天的實習中，十分感謝貴校給予我一個機會實習。首先，我在第一天下午學會了許多成為一名護士所需的特質（例如細心、有耐性、謹慎等等），還初步了適應到護士學生在上課時的環境。除此之外，我亦十分享受在一起上課的過程，認識了關於胸部感染、肺炎等的知識。總括而言，我很開心能夠在貴校中實習。感謝學校裡的老師、陳副校、工作人員藉着這一次機會，重新認識護士這個職業。

職場體驗計劃
(Let Me Fly Program)

致護士學校的導師們：

非常感謝這兩天給予我寶貴的機會，在護士學校進行體驗與學習。這兩天的時光雖然短暫，但讓我獲益匪淺。特別是在講解如何量血壓、心跳、血氧、體溫，介紹各種工具及病牀的使用方法，以及帶領我們參觀醫院，讓我對護士的工作有更具體的認識。感謝您們的指導和照顧！

馮穎曦 敬上





Thank You!

致法國醫院護士學校：

本人為來自 醫院的 ，在這兩天的實習中，包括上課、老師教導、實習護士分享一些在公眾場合的禮儀、與人溝通及急救技巧，令我們法國醫院的學習內容更豐富。謝謝陳副校，在這兩天主力負責及帶領我們，讓我們法國修行的每一步。醫院及護士們分享很多關於護士經歷，教我們人生道理，教我們如何面試，堅定了我決心成護士的信心，亦令我明白及找到本身的自己。

學生
[illegible]上

二零二三年八月三日

嚮導學子

致聖德肋撒醫院護士學校：

很高興能在聖德肋撒醫院護士學校進行五日的學習，這次難得的體驗既充實又具啟發，在當中我們在個別的活動中更加培養了團隊合作的能力，收獲豐富，謝謝所有幫忙的護士學生，但更謝謝陳副校這些天所教會我們的不同知識，以及讓我們的學習有趣且能投入在其中！！！

蔡怡琳

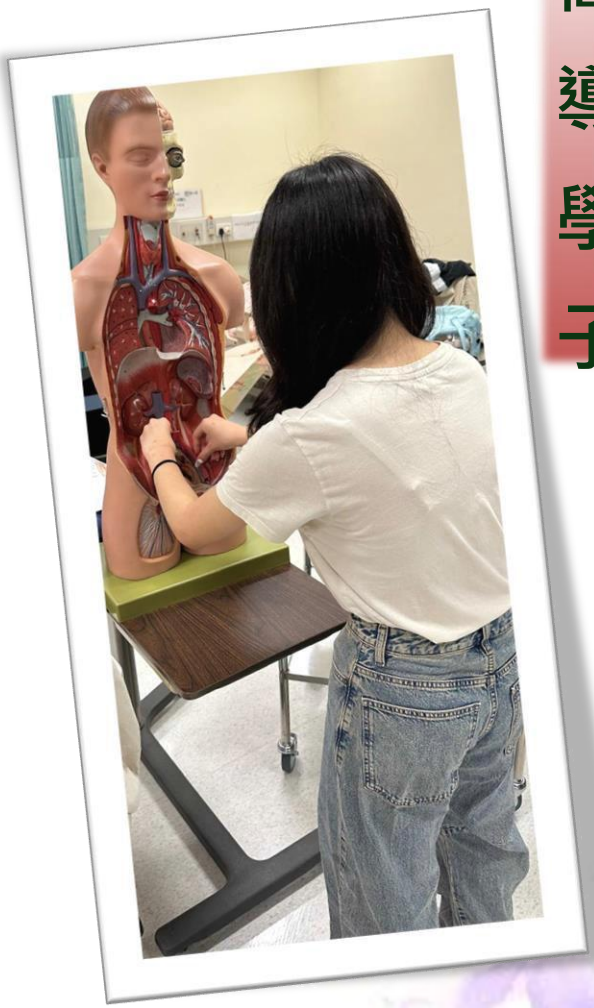
職場體驗計劃
(Let Me Fly Program)

To St Teresa's Hospital School Of Nursing,

Thank you for teaching me some skills of what a nurse need to learn. Also, you give me some knowledge about human body. The most unforgettable memory of this experience is learning some equipments in hospital!

Katie

嚮導學子



Dear staff of St. Teresa's Hospital School of Nursing,

I would like to sincerely thank you all for the 5-day programme you've organised for us. The wound cleansing practice, especially learning to maintain a sterile field and using the "one swab per stroke" technique, helped me truly understand how important infection control and patient safety are in clinical settings.

I am also very grateful for the lectures, the chance to practise measuring blood pressure and heart rate on our peers and the hospital tour. These experiences allowed me to connect theory with practice and gave me a clearer picture of the dedication and professionalism required in both nursing and healthcare.

This programme has strengthened my passion for pursuing a future in healthcare, and I am deeply thankful for your guidance, kindness and the time you devoted to teaching us. I hope to carry the knowledge and values I learnt at St. Teresa's School of Nursing into my future studies and career in healthcare. Thank you, once again!

Yours faithfully,
Cheryl
5-8-2026

聖德肋撒醫院護士學校
資訊日

本校於7月3日、6日及8日一連舉辦三場資訊日活動

吸引了約300位來自不同中學的學生踴躍參與，現場氣氛熱烈





嚮導學子



現場特設護理技術示範，讓同學們親身體驗專業醫護的操作與魅力。

透過生動的示範與交流，成功加深了年輕一代對護理行業的認識，啟發未來志向。



做到無停手!



聖德肋撒醫院 <2026手部衛生推廣日>

2026 年 5 月 13及 14日

開心!!!







完成衛生問卷調查, 換領小紀念品, 能提醒大家往後都要多加注意手部衛生, 保護自己, 保障病人啊!

深化理論



將手伸入紫外光檢測機中, 科學地檢查洗手後的潔淨程度。



活動中學習, 師生總動員！



參觀聖德肋撒醫院
一樓化驗所

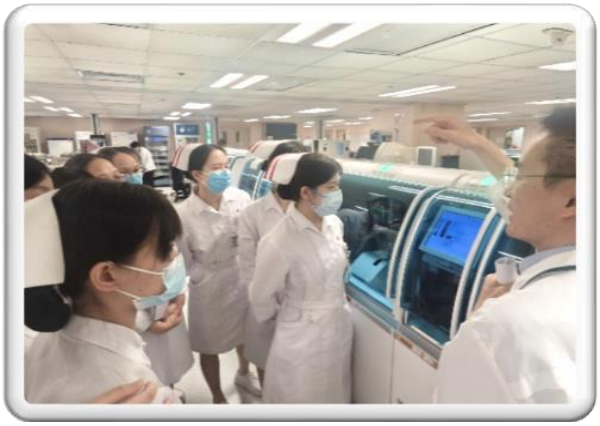
2026 年 7 月 14日





深化理論

同學們踏出課室，走進醫學的核心之一——醫院化驗所。這次實地體驗讓同學們親眼目睹了檢驗所同事如何與護理團隊緊密合作從而提供準確且及時的病人護理。





靜脈注射工作坊

現場學習的氣氛可謂屏氣凝神的專注。靜脈注射考驗的是護理人員的手眼協調與心理素質。從嚴格的無菌消毒、正確綁上止血帶、評估血管彈性，到最後關鍵的進針那一刻，每一個微小的細節都決定了病人的舒適度與安全。在專業導師的指導下，同學們在模擬手臂上反覆嘗試、互相交流手感，成功攻克了這道臨床護理的必修難關。



「第一次把針頭刺進模擬皮膚時手一直在抖，但當看到『回血』的那一刻，真的非常有成就感！」一位參與的同學興奮地表示。這次工作坊不僅僅是技能的傳授，更是同學們從「學生」蛻變為「專業醫護人員」的重要里程碑。



技能發展

2026 年 9 月14日

基本生命支援術(BLS)考核

同學們進行了嚴格的成人與嬰兒心肺復甦術（CPR）考核，並熟練掌握了自動體外心臟去顫器（AED）的操作要領，確保在面對心跳驟停等突發狀況時能精準應對。







非常努力:
只靠耐力, 不靠蠻力 ~~~~~~~~~~~~~~~~~~無力喇!

技能發展

電子胸腔引流(Digital Chest Drain)系統介紹

引領學生接觸前瞻性的醫療科技，是我們護理教育的重要一環。這場專題介紹不僅拓寬了同學們的科技視野，更讓未來的護理精英們做好準備，迎接智慧醫療時代的挑戰。





