



佛教何南金中學

BUDDHIST HO NAM KAM COLLEGE

校訊



仁心傳承 醫護
何南金畢業生踏上西醫之路



前言

本期將以專題形式介紹何南金中學畢業生的輝煌成就。

近年疫情肆虐，全球人民飽受煎熬，全賴一眾醫護人員堅守崗位，守護每一位病人。我們特別邀請到幾位從事醫護行業的畢業生接受採訪，當中有現職牙醫、中醫和護士，也有準備投身醫護界的大學生。師兄師姐們繼往開來，令仁心得以一直在何南金傳承下去。

校園小記者將採訪一下幾位師兄師姐的現況，畢業生亦投稿分享了他們自畢業到投身職場間的心路歷程，藉此表達對於母校悉心栽培的感激之情，同時更希望透過自身經歷勉勵後輩。



闊別佛教何南金中學十年，陳曉丹師姐（2012屆）接受校園小記者顏嘉琪（中二甲班）的訪問，訪問地點是曉丹師姐的牙醫診所，師姐分享了當年的學習點滴、牙醫工作的難忘事，並對師弟妹真誠囑咐，這是一個溫馨且愛心滿滿的訪談。

小記者最感興趣的是曉丹師姐選擇牙醫作為進修及其職業的原因，她對醫療方面的學習最感興趣，醫護工作能幫助不同受病魔折磨的人，她希望能學以致用，服務他人，故在大學聯招中選取了牙醫、醫護、藥劑，以及中醫等學系為目標。升輔老師更在她作決定前提供全方位輔導，讓她能有信心地進行選擇。最後，師姐在中學文憑試取得優異成績，順利入讀香港大學牙醫學院，一圓她的學習夢。



曉丹師姐最感恩的是佛教何南金老師的無私奉獻，如陪伴、課後補課，和放榜前談心。老師總是在同學有需要時伸出及時的手（關懷），或許老師們的春風化雨滋潤著曉丹師姐的成長及追夢歷程，令她可以在艱苦中奮進、在困難中堅持，在得意中感恩，成就自己的完美人生。曉丹師姐在訪問中反覆強調：不論條件怎樣苛刻，校園怎樣平凡，你仍要相信自己，盡己之力，跨步向前，做到最好，結果會是美滿的。

在充滿關愛的校園中，曉丹師姐得到溫暖的關懷、同學的互相支持和友愛，以及老師的陪伴和用心教導。曉丹師姐在訪問的最後一刻，向小記者分享了自己工作上最難忘的事情：一名牙患纏繞多年的老太太，在曉丹師姐的悉心醫治後，得以根除痛苦，並重展笑顏，老太太捉著曉丹師姐說：謝謝！簡單的感謝令曉丹師姐記起校園老師的潤物無聲，她亦感恩地對何南金老師說：謝謝！這是一句畢業十年後仍深深感念的話，也讓老師們感到無限的欣慰。



陳曉丹

畢業年份：2012
修讀大學：香港大學
現職：牙科醫生



列施焯

畢業年份：2014
修讀大學：廣州中醫藥大學
現職：中醫學博士生

列施焯師姐（2014屆）在本校修讀理科組（生物、化學及物理），成績優良，她希望將來的工作能幫助別人，因而對中醫專業的學習感到興趣。中學文憑試後，師姐便升讀廣州中醫藥大學學士課程，開展了中醫專業學習之旅。她選擇中醫專業的原因是受到「醫者父母心」這句話的影響，凡是品德醫術俱優的醫生治病，首要是表現出慈悲同情之心，有拯救人類痛苦的決心，對待病患一視同仁，無分貴賤，她認為這與校訓「明智顯悲」的道理正相契合，便起念成為中醫師。

據施焯師姐分享，學醫是一條漫長的道路，為了提升技術及專業基礎，施焯師姐在廣州中醫藥大學修讀中醫臨床基礎碩士課程（2019-2022），研究張仲景《傷寒論》的實証醫例及科學數據成效，因為她覺得中醫療效才是金標準，一個成功的中醫師必須有好的中醫知識及相關的專業技術，才可以醫好病人。師姐現正修讀專業針灸推拿學博士課程，她在研究中發現中醫針灸在國外或國內的醫學界均得到高度重視，而且療效顯著，為了提升專業技術及實証科學能力，她在未來三年會投入針灸專業的研究之旅中。

學習成為中醫是很艱辛的歷程，面對繁重的功課、成堆的書籍，和眾多的考試時，施焯師姐也曾有過放棄的念頭。後來，當朋友拿著檢查報告來找她諮詢時、當她給予患有高血壓及糖尿病親戚專業的建議時、當她看著日漸年邁的家人時，她明白中醫能幫助身邊人，於是更堅定走向習醫之路。她最難忘的事是面對病人的生死離別，雖然這在醫治病人時是不可避免的，最初遇到時整顆心像沉了下來，但經過老師們的開解，她學會調節心情，接受人生無常的事實，她明白到為醫者必須有堅強的意志，才可以走過不同的坎。面對生命的消逝，她希望更多人能得到有效的中醫治療，提升身體機能，享受美好的生活。

據施焯師姐談及，港府現正大力發展中醫醫院，所以投生中醫業將有很大的發展機遇，值得各位師弟妹在大學聯招中作為未來學習的目標。

最後，師姐勉勵我們要做事沉穩，吃苦耐勞，善於傾聽，樂於與人溝通，熱愛學習和生活，她同時希望各位師弟妹要爭取在職場實習的機會。



我是張善琦，現職東區尤德夫人那打素醫院註冊護士。很高興可以和大家分享我的學校生活及工作感受，希望可以為大家未來升學提供參考。

我熱愛與人溝通，自幼便希望未來工作能以人為重。我喜歡接受挑戰，當我遇到困難時，會先認清困難之處，不會一蹴而就。我會為目標設定數個短期小目標，逐步處理會更容易成功，同時會有更明確的方向。高中時，升輔老師曾建議我以九型人格分析未來職業取向。據分析所得，我的性格適合做護士或社工，而因我高中選修理科，所以我認為護士職業較適合自己。

我的文憑試成績不過不失，便到香港大學專業進修學院修讀副學士，其後因我在副學士課程中獲得優異成績，得以升讀香港大學護理學士課程。回想副學士生活非常艱辛，同學均希望能升讀大學，故競爭劇烈。幸好我認識到一班好同學及戰友，我們在分組功課方面很有默契，有一個小秘密要告訴各位師弟妹，在大學或大專很著重小組報告，所以需要一群好組員。

在醫院工作期間，我曾經照顧一位住院時間頗長的老婆婆，她很可愛也很愛笑，亦很喜歡吃零食，經常會弄到病床佈滿餅碎。有一次我在假期後回醫院時，她的病情已經急轉直下，甚至無法說話。我的心情很沉重，想起數個月的相處，我感到很難過。為了讓婆婆在離世前見見家人，我協助她的家人向主管申請恩恤探訪，希望讓病人家屬可以見多婆婆幾面。不久，老婆婆安詳離世，我也學懂要調節心情和學會放下。



還記得當年在何南金學習的六年時光，轉瞬至今，我也不再是社會的新鮮人。初中時我的成績不太理想，甚至連級排名也沒有，因為我當時並沒有遇到一群志同道合的同學。幸好在高中時，我遇到一班積極向上的同學，每天都在圖書館研習室溫習到學校關門，我在校外也認識了不少成績優異的同輩，大家互相交流，視野也更加廣闊。猶想起中二時班主任曾經跟我說：「近朱者赤，近墨者黑」，今天的我感受甚深。我很感激何南金的好老師，他們全都用心教學，對教育工作富有熱誠。我想藉此感謝當年老師沒有放棄我和教導我，才能成就今天的我。最後，老師們常說「吃虧是福」，我也很認同這說法；大家不要吝嗇你們的知識，要記得與同學互相幫助和鼓勵，在關懷友愛的氛圍中，你們才能健康地成長。不久，你們都要面對文憑試，不論結果如何，只要你們找到自己的目標，你們總有辦法達成你們的目標，就像當年我希望成為護士一樣，即使我未能以文憑試成績直入大學，但是只要你們不放棄，就能一步一步邁向目標。



日後我希望成為一個社康姑娘，可以向基層推廣醫療知識，提高他們的健康意識。我更希望能幫助病人家屬掌握照顧病人的知識，提升他們照顧病人的能力，及早覺察病患和治療是最有效的方案，減少病人重複入院的次數。

張善琦

畢業年份 : 2014
修讀大學 : 香港大學
現職 : 註冊護士



除了重視學術知識，我們更關注
的是培育「心與靈的卓越」



WE

Care
Achieve
Respect
Engage

關愛
成就
尊重
投入



我是張嘉彥（2020屆），目前正在香港大學護理學院修讀護理學士課程。回想三年前，剛從母校畢業時，我因文憑試成績和理想預算出現較大落差，先在香港大學專業進修學院修讀副學士，最後幸運地升讀港大的學士課程。

在生活中，很多親友都對我選擇護理專業存有疑問，作為男士能否從事護士行業，答案當然是可以的，只要能力許可，男護士比大家想像中能處理更多的事情，如我們可避免護理男病人時的尷尬情況。此外，男護士能更滿足護士行業中常被忽視的體力需求，我們可移動行動不便的病人。護士專業有穩定的就業前景，大家可以考慮選擇護理課程為自己的專業發展路向。作為護士，我的工作生涯中將會不斷遇到病人生老病死的歷程。不論病人是較我年輕，還是年近古稀的老人，他們都擁有著屬於自己的故事，而作為護士的我，可能是在他們彌留之際，在旁伴其走完人生的人。

回想當年中學生涯，我選擇生物作選修科目，在學習的過程中，我發現自己對學習生物知識充滿興趣，可幸在學識淵博和不辭勞苦的生物科老師悉心指導下，我學懂有效學習的方法，讓我跨過學習時遇上的難關，他更常常和我分享克服學習困難的經驗。最後，我熱愛生物科，並決定深入學習生物科。當升讀大學後，因已累積穩固基礎，這有助我在大學不同課程中持續進修。

張嘉彥

畢業年份：2020
修讀大學：香港大學
現職：醫護學系三年級生



在港大學習的期間，我覺得團隊協作的的能力非常重要，在大學課程中，小組作業的數量較個人的多，高質素的人際關係是不可缺少的，所以大家要與不同的人建立合作關係，才能把事情做好。當然，人生總有不同的考驗，在未來的路上，如果各位師弟妹不幸於文憑試失手，千萬不要感到灰心失望。老師常說機會總比困難多，據我的經歷看，雖然我在升讀大學前，曾走過較迂迴的路，但最後也能夠到達目的地，所以讓我們一同加油努力吧！為夢想而努力吧！





我們亦邀請到兩位畢業生回來母校做訪問，他們分別是現職護士的宋穎霖，以及正在理工大學攻讀護理系的梁浩霖。

**畢業生專訪——宋穎霖同學
(畢業於香港大學護士課程，現職護士)**

你在哪間大學畢業？現在做甚麼工作？

在何南金中學畢業後，我在香港大學讀了五年的註冊護士課程，並於今年畢業，我在6月時拿到註冊護士證，現職註冊護士。

你在哪裡工作？主要負責的工作是甚麼？

我是今年7月開始工作的，首先我沒有選擇私立醫院，或者是在公立醫院做護士，而是選擇在暫托中心做護士。暫托中心的護士主要照顧由急症室或老人院來的病人，病人都是感染了新冠肺炎的長者，全部都是60歲或以上的。

我每天主要的職責是派藥，以及跟醫生巡房觀察病人的康復進度，有時要監察病人的情況是否穩定，若不穩定時需要通知醫生，並把他們送回急症室作進一步的治療。我現在做的工作與在公立和私立醫院一樣，只不過我照顧的病人是比較特定的群體，都是感染了新冠肺炎的長者。



在暫托中心照顧那些感染了新冠肺炎病人，那風險不是很高嗎？如何保護自己？

我個人覺得風險是非常高的，但正所謂「越危險就越安全」，因為在那裡工作，所有醫護人員一定會穿上保護衣，而且全部都是用 $level_2$ 或者是 $level_3$ 的裝備，保護性十分強；相反，在一些公立醫院裡，也就是我作為實習護士的時候，還不知道病人是不是感染了肺炎呢！疫情最嚴峻的時候根本沒有足夠的裝備，我覺得那樣反而更危險！當然我們自身也要做好防疫措施避免感染，譬如下班後我也會約朋友吃飯，但是回家之後第一時間是馬上洗澡，務求保護好自己及家人。

你對於現在工作的前景或未來有甚麼想法？

我現時的職位是由港怡醫院聘請的，但這職位同時也是隸屬醫院管理局。雖然當時是跟醫院管理局簽約，但嚴格來說此職位不算是公務員。此外，我現在是日薪制的工作，可能等疫情緩和後，暫托中心也沒有那麼多病人的時候，我會再找一份全職月薪制的工作。另外，我之前曾在港怡醫院工作了兩個月，可能未來有機會也會回去工作。

宋穎霖

畢業年份 : 2017
修讀大學 : 香港大學
現職 : 註冊護士



畢業生專訪——梁浩霖同學（現就讀理工大學護理系二年級）

讀中學時有甚麼目標？

其實每個人都應該有一個具體目標，因為中學時我覺得文科對我的吸引力不大，所以選擇的科目是理科，生物一直是我很擅長的科目，所以我選擇了生物。此外我個人對數學十分有興趣，所以我也選擇M2，另外因為我個人特別喜愛數學，所以其實一開始我的目標是以後可以當一個數學老師。如果考得好的話，可能可以選一下港大的精算系吧。

當時面對甚麼困難？如何去克服？

首先最大的困難是英文，不過每個人都有自己的學習方法，我自主能力較好，於是我每天都會抽時間去學習英文，或是參加學校舉辦的英文輔導班，增強自己英語能力。

為甚麼最後會選擇了這個護理系呢？

其實最後選擇護理系是有很多原因的。首先，疫情導致全世界更加關注醫護系統，對醫護人員的需求也十分強烈，特別是當時疫情最嚴重的時候，所有醫院不管是公立還是私立，都出現醫護人員人手不足的問題。另外，醫護人員也屬於政府編制內的工作，工資相對穩定。因此當文憑試成績出來的時候，我就決定選擇護理系，希望未來當上護士。



現時護士工作量和壓力也很大，對於未來投身這個行業，你會感到憂慮嗎？

首先我明白護士行業有一定的要求，也有一定的辛苦，但我認為如果你要獲得想要的東西，當然要付出相應的代價，這是合情合理的。對每個人來說，如果你真心願意做一件事，就算再辛苦一點、累一點也無所謂。

另外，我們的老師也說過，選擇醫護不一定是為了錢，雖然工作相對穩定，但是社會上也有很多其他工作有這個工資水平，醫護行業有可能看到很殘忍的畫面，或者接觸到厭惡性的東西，但我個人喜歡幫助別人，因此做醫護人員不僅可以有助於我實現夢想，同時也能得到相應的回報。

在這兩年的學習上，有沒有一些困難？

我們要學習很多的病種、很多的藥名，而且全部都是英文的，當中有很多英文單詞我都是根本沒有見過的，可能轉換成中文都未必認識。因此我要在課後溫習，不斷背誦這些專有詞語，務求在老師提問的時候，可以馬上回答出來。



梁浩霖

畢業年份：2021

修讀大學：理工大學

現職：護理學系二年級生

後記

我本年度加入了校園記者，學會基本拍攝相片和影片的技巧，也是多媒體學會幹事，是次校訊採訪工作讓我提升了拍攝的興趣。

知道師姐和師兄們擔當醫護工作，照顧新冠肺炎病人，特別是受感染的老人，對相關專業知識認識更多。


受訪師姐和師兄都來自我們學校，訪問中都為我們打氣，叮囑我們不要放棄，要迎難而上，最後終會達成自己的目標。我也覺得他們所說都對，更因而令我立下目標，努力奮進，為目標進發。



黃姬敏

校園小記者

班級：中二



我親身到了陳曉丹師姐的牙科診所，看到師姐的工作環境，師姐更運用她的專業幫我檢查牙齒。

師姐非常喜愛她的工作，並且對她這份工作非常有熱誠。師姐的性格非常和藹可親，訪問中，她都十分感謝老師對他們的多年來的教導。而且看得出她和老師們關係非常好。

師姐曾經也很努力讀書。師姐還以過來人的身份推薦了一些學習的方法給我，更給我們一些祝福和勉勵的說話。

我也會像師姐一樣努力讀書。我期望我也可以像師姐一樣。我很榮幸可以作為小記者採訪師姐。

顏嘉琪

校園小記者

班級：中二



佛教何南金中學

Buddhist Ho Nam Kam College

電話：234 00871 傳真：2347 3665

電郵：enquiry@bhnkc.edu.hk

網址：<https://www.bhnkc.edu.hk>





佛教何南金中學

Buddhist Ho Nam Kam College

電話：234 00871 傳真：2347 3665

電郵：enquiry@bhnkc.edu.hk

網址：https://www.bhnkc.edu.hk

