



HMSC電子學習資源網頁

實地學習
博覽 2021
傑出學生獎
得獎者

- 莫天恩(金獎)
- 劉培怡(金獎)
- 林紫韻(金獎)
- 李穎欣(銀獎)
- 羅紫瑤(銀獎)
- 周姝琪(銅獎)
- 柳曉璐(銅獎)

「實地學習」體驗

今年獲得金、銀、銅獎的同學參與香港中文大學醫學院「賽馬會長幼情跨代共融計劃」的三天體驗實習，在真實的工作場所中體驗和參與醫護及社會工作，並作反思。



不一樣的長者服務策劃和體驗

莫天恩

這次的實地學習確實讓我擴長者的需要。的才能，他們寶貴的經驗使閱了視野。透過這次活動，參與這次活動更讓我了解不同職業，助我確認未來發展的方向。我有機會接觸到活動項目經理、規劃師、社區營養師等，並且了解到他們都會參與長者服務，其中最可貴的就是他們服務長者的熱心。最後，我接觸到不同階層的長者，並深入明白他們的需要。他們很多都有自己獨特

我們獲益良多。我更透過生命回顧項目與長者交流，通過為他們製作傳記明白他們的過往經歷。這些經歷使我明白每位長者都有自己的需要，必須真正關心和理解他們。



健康管理與社會關懷
科相關升學課程：

醫學

例如：公共衛生、醫學、健康科學、中醫

護理

例如：護理學

社會科學

例如：社會工作學、社會學、心理學

教育

例如：幼兒教育、體育及運動科學

明白服務企劃及醫療架構 — 劉培怡

參與是次實地學習讓我們能實踐健社科所學的概念，理解醫療和社福範疇，加深和鞏固已有知識。

除了與導師建立深厚的情誼外，活動亦給予我難能可貴的工作經驗機會。當中大大小小的工作體驗均使我獲益不淺，例如擔任小編輯，向「醫健探訪隊」的同學發放活動邀請函、為「長幼共融」議題構思活動計劃書，

以及擔任宣傳部的一員為項目前後訂定宣傳品的構想等。這些工作看似簡單，但其實每個崗位均扮演着舉足輕重的角色，牽

連着項目的順利推行與否。同時，更要顧全當中蘊藏的細節，例如對宣傳的反應、活動資金的管理和人力資源等，使我深切

體會到進行社會性的企劃並非易事，若非團隊之間互相扶持，各司其職，相信很難實現目標。

另外，我們亦與黃麗儀教授交流，加深我們對本港醫療架構以及國際的公共衛生的理解，明白概念如何能與現實情況互相連繫。教授亦和我們分享研究項目，例如如何運用問卷和數據分析真實社會情況等，讓我們明白研究的運作和意義。



活用知識 — 林紫韻

當日參觀公共衛生醫學院，與黃麗儀教授談話，深入了解到公共衛生課程其實有莫大範疇，包括基層醫療、第二層醫療、第三層醫療，都與健康管理與社會關懷科目知識息息相關。

此外，當我親身填妥問卷

調查後，我發現問卷製作過程繁複，並不如想像中容易。問卷設計者需要考慮多種因素，例如受訪者的年齡層、教育水平等，既要能取得到充足數據作研究，也要讓長者能掌握問題的意思。

當日亦有進行社區探訪，到沙田石門廣場觀察商場中提供給長者的服務是否足夠、長者的退休生活如何等等。及後發現商場中有林林總總的家庭活動、康樂活動、長幼共融的活動，例如有長者乒乓球興

趣班、東華三院賽馬會耆青藝坊等。可見社會資源也有用於關懷長者，大大小小的商舖也有長者優惠。隨著銀髮市場逐漸興起，原來長者也能主宰市場、刺激消費。

建立關愛社區 — 李穎欣

這次學習活動對我來說並不陌生，因為我平時也會在自己社區中做義工。我喜歡跟不同的人傾談，瞭解他們的世界。當其他人留意活動的安排細節時，我卻喜歡瞭解一個人的需

要。例如有一次跟一名復原人士燒烤聊天，我猛然發現原來她也是名校畢業生，興趣跟我也差不多，我們有不少的話題交流！我期望可以做一個陪伴別

人走過人生不同歷程的社工，正如當初那個影響我的社工一樣，協助不同的家庭脫離困境，建立關愛社區。



學習及應用營養知識 — 羅紫瑤

我印象最深刻的是營養師工作坊。當天和營養師接觸及交流後，對營養及食物方面實在增長了不少知識。我們還親身到了附近的超級市場視察各款食物，認真地留意平日經常會忽略的食物標籤及營養標籤，發現我們日常吃的食物中包含了大量的鈉及脂肪，甚至已超越了人一天應攝取的熱量指標。這令我意識到看食物標籤的重要性，亦加深了我對能量輸入及輸出的概念，提

醒我盡量避免經常進食高熱量的食物，同時也要注意均衡飲食，多做體能活動，以保持健康及預防疾



病。

另外，在實地學習中，我們需要設計一項和長幼共融相關的活動，以及設計一份相關的計劃書。我們設計的活動是「養生營」，在討論的過程中我們思考了不少平日長者會做的活動，例如晨運耍太極，一起相約老友記到酒樓飲茶，做瑜珈放鬆身心等活動。我和組員在如何令長者及年青一代能在數天的養生營中能夠互相融合中交換了不少意見。當中也有各執一詞的時候，

這亦令我反思溝通方式，例如放下不同意或主見強的溝通障礙，嘗試覆述或蒐集資料等有效溝通的方法，減少磨擦，這確實有助我日後和組員進行小組研習時能減少爭執，更有效合作。同時也令我們進一步地反思長幼共融的困難，例如兩代的生活方式，話題不同，甚至因為傳統觀念的影響而導致兩代難以相處等等，從而令我更加會去關注身邊的長者，希望能以自己的力量去幫助身邊需要幫助的人，延續健社科的精神。

構思跨代共融活動 — 周姝琪



這次實地學習的課題與跨代共融有關，我們需要按跨代共融的理念及圍繞跨代共融主題討論出一個活動。我們透過小組繪畫活動，每人都表達自己對這課題的看法。讓我最深刻的是「橋」。有一位同學說，一開始的橋是斷裂

的，分成三個階段。第一階段是年輕人與老人互相觀望，不懂得如何去與對方溝通，最後誰也沒有踏出第一步。第二階段則是年輕人與老人嘗試去接觸對方，但是運用的方法卻不太正確，我們身邊都有不少這類的例子，就好比

老人家喜愛以學習成績、「吃了飯嗎？」等去打開話題，但往往被年輕人認為囉嗦、麻煩、無意義，並且反感。第三階段則是年輕人與長者各找到與對方溝通的方法，使橋成功連接，年輕人能向長者

尋求智慧，長者能讓年輕人教導自己如何使用新科技，最終讓長者與年輕人以及社會建立起穩固的橋樑。「養生營」就是我們所討論出的活動。我們需要確保這個活動是年輕人與長者都是有興趣參與，營內的活動是具體可行的，同時需要列舉實際

的建議，以及各項活動需要等可控制的因素，在時間、資金和人力上都需要取得平衡。這三日的實地學習令我受益匪淺。導師們的教導令我不再只會以片面及單一的角度去看待事物，以裝備我將來成為一名優秀的社工！

由跨代共融到社工之路- 柳曉璐

這次實習活動的主題圍繞著跨代共融。未參與活動前，我覺得「跨代」只涵蓋長者及兒童，但當導師告訴我成年人與老年人也算跨代，我頓時恍然大悟。原來不同年代的人會因社會閱歷或價值觀的差距，形成不同世代之間對事物有不同看法。而兩代關係不和，也會影響到社會穩定。因此跨代關係和睦對社會有著莫大的幫助，跨代共融這課題比我理解的重要非常多。

此外，讓我印象最深刻的活動是回顧自己的人生。導師讓我們劃寫自己的生命時序線，由出生到現在到還沒發生的未來，可以大膽發揮及預想。簡單的活動讓我回想起以前種種經歷，

跌跌撞撞的長大，以為自己捱不過去的人生難關，結果不知不覺便捱了過去。面對未知的未來曾令我非常擔憂，擔心能不能

升學、能不能找到工作，以及退休生活的種種。但在這次活動中使我明白我們只需要活在當下，忘掉過去的失敗並化作經驗，對未來保持著平常心，專注於現在此時此刻，相信一切都是最好的安排便可。

我從小的夢想便是成為一名駐校社工，期待自己能幫助青少年度過難關，有個健康快樂的校園生活，但也會質疑自己有沒有成

為社工的特質，到底這工作適不適合我。導師們讓我們進行一份有關十六型人格的測試，也講解不同人格之間的差異。這些活動有助我了解到實際職場上不同人格的人處事方式也有所不同，相信能成為我未來待人處事重要的經驗。



2019 傑出學生 修讀醫療護理高級文憑 – 陳彥鋒

問：為什麼會修讀健康管理與社會關懷科？科目中有哪些概念的應用是你最深刻的？

我喜歡健康管理與社會關懷科的「百搭」- 既能銜接社會科學，又能銜接醫療相關的學科。當中有很多不同課題都值得我們好好學習，特別是我對心理學很有興趣，因為人的心理很奇妙，即使在同一條件下，亦會出現不同的選擇結果。所以我被不同心理學家的學說深深吸引，特別是在這一兩年中，我不斷思考柯爾伯格的道德發展理論層次能夠怎麼應用在日常生活上。又例如我學過的「管教模式」讓

我知道父母都會有自己一套的管教模式，所謂「家家有本難念的經」，父母的管教模式能夠影響每個孩子的成長。我慶幸父母對我的管教，令我擁有一顆堅強的心，面對挫折不輕易放棄，教我成為一個正直單純的人。



問：為什麼喜歡助人？跟你成長的經歷和個人價值觀有關嗎？

小時候我討厭和人相處，社交壓力令我無所適從。於是我選擇封閉自己，拒絕與人建立關係。幸好在成長的過程中，我接觸到基督少年軍，隊牧告訴我每個人憑著基督都能成為新造的人，令我感動不已。於是我開始接受不同挑戰，從擔任班務職位到成為學校朋輩的領袖代表。我經常參與不同義工活動，從經驗中學習與不同團隊一同策劃對社區有建設的活動，並助人自助。另外，我參與兒童發展基金成為師友，三年中陪伴幾位小朋友

一同成長，追求夢想。其中一位十歲小朋友夢想成為廚藝高手，我們會在空閒時一同製作食物，一起鑽研網絡不同的食譜，更參加不同的烹飪班，令大家廚藝都有長進。公平、友善及責任感，這些價值觀是我一直追求進步的動力，相信一直在身邊陪伴我成長的朋友及培訓我的師長對我今天所做的都不會感到意外。