

作為一位校護，我所貢獻的是基層醫療(primary healthcare)，著重於疾病控制及預防的工作。我相信教育能增長知識，達致有效預防疾病，而從小培養健康習慣亦有助學生建立健康的生活文化。透過小息活動和 zoom 課節，我有幸能將知識傳授予學生，亦實踐了活動中學習。

守護學童及教職員的健康固然是我的工作，但不止於生理健康。身心社靈環環相扣，精神健康亦是一門重要的課題。通過《精鬆 Go》刊物，我和友校同事可將精神健康資訊帶予師生，為大家的情緒多找一個出口。

面對日新月異的世界，我意識到與時並進及勇於接受挑戰的重要性。在匡智翠林晨崗學校，我有幸能與各專業同工合作，為彼此及學童的健康努力，實踐所學！