



校友专栏 写我柔情

余蕙安医师博士

希望宽柔中学在未来能够培养出更多人才来为
马来西亚的人民服务。





余蕙安医师博士于1990年进入宽柔中学就读，毕业后在马大任职精神专科医生，也是马大精神成瘾科博士兼副教授。余医师透露自己小学就读宽柔二小，因此在选择中学时毫不犹豫地选择到宽柔中学求学。她认为，选择在宽中就读最大的优势是掌握三语的能力，她也表示在宽中就读能获得全方面的教育，这对于她以后的事业有非常大的帮助。此外，余医师也认为在宽中求学时面对非常大的竞争，习惯了高强度的学习环境后，自身的抗压能力和时间管理能力也提升了，这对以后在大学生涯和工作都有非常大的帮助。

另外，她也表示就读宽中另一大优势除了课程(如理科、文科、商科和电机科)供选择外，课外活动也让宽中打造出具备更多元、更全面办事能力的学子。余蕙安医师透露自己在高中时因对日本的漫画和文化有兴趣而选择加入了日语学会，而在这期间她也担任了日语学会的康乐组组长，这让她学习到组织能力和控场能力。另外，她也分享自己最喜欢的校园角落是“孔子像”，孔子像的辨识度很高，只要在那里打卡拍照，所有人都知道你身在宽中。

不仅如此，余医师也透露了在中学生涯让她留下深刻印象的老师，也就是担任她高中三年的班主任潘于傲老师。潘老师曾是余医师父亲高中三年的班主任，也曾是余医师弟弟的导师，她们一家可说与潘老师非常有缘分。另外她也很感谢初中地理导师彭文淑老师的生动教学，让她燃起对地理科的兴趣。还有许多曾经教导过她的老师，余蕙安医师想透过此次的访问对所有有教育之恩的老师们表示感谢，“真的很感谢当初老师们的细心教导和耐心，不断地包容调皮的我们，坚持地教育我们成人成才，才有今天成功的我们”，余医师如是说道。



照片中右五为余蕙安医师博士



考获博士学位

余医师还向我们透露，由于自己在高中三年时都在同一个班级，没有面临拆班，因此自己高中生涯的美好记忆都和班级有关，例如和班上的同学一起参加校庆活动、歌唱比赛和运动会等，这些往事到现在都还记忆犹新。另外，余医师认为现今学生的生活过得很充实，一整天的时间都被排得满满的，非常不容易。因此，她奉劝还在求学的学弟妹不要和同学之间把分数差距看得太重，最重要的是自己能够掌握所学到的知识。余医师也坦言自己在求学期间遇到最大的难处在于以前的学生人数太多了，且下课时间短，因此在休息时段需要在上厕所和到食堂用餐之间做出抉择。她笑着表示：“现在回想起来，以前还蛮辛苦的”。谈到以前校方曾实行的双班制，余医师透露自己相对来说比较不喜欢下午班，因为每到下午时分，天气总是非常炎热，让人昏昏欲睡，且放学回到家也很迟。此外，她也和我们分享，如果能再次回到中学时期的机会，自己想要更认真地去琢磨语文科上的技巧和精髓，她也表示宽柔中学可说是全马使用最正统的中文来进行交流的中学。

余医师在完成中学教育后选择了爱尔兰的双联课程，并决定到爱尔兰继续深造。她表示自己从不会后悔自己所做的选择，因为在爱尔兰的时光让她得以开拓自己的眼界，见识到其他国家不同的医疗体系和民族文化。

余医师也说自己一开始就想要往医学方面发展，对于自己的未来早已有所规划。在经历了这么多年的求学生涯后，余医师劝勉还在求学的学弟妹在面对挫折时不要感到气馁，因为在未来会遇到许多更优秀的人来激发自己，让自己成为更优秀的人。此外她还表示自己在宽中六年的生涯为她的大学生活带来了许多帮助，自己也从来不后悔选择到宽中就读，她也希望母校能够提供更多更好的教育，培育更多人才。



代表亚洲女科学家参加国际学院－神经精神科座谈会

谈到自己为何会选择医生这个职业时，余医师表示自己当初只是很单纯地想要靠自己的力量帮助更多人的想法，所以才会往医护这方面发展。余医师认为心理上的疾病会比生理上的疾病更难治疗，这也是她选择主理心理科的原因。余医师和我们分享道，自己在工作时最难忘的经历是她在砂拉越服务的那段时期。她坦言自己喜欢冒险，因此当初才主动提出调往砂拉越服务，想要趁自己年轻，没有什么负担时做自己想做的事情。



向国会议员们汇报项目

在砂拉越服务的五年期间，余医师看到了人性最纯朴和单纯的一面。另外她也分享道，有些住在偏远的居民，因交通非常不发达，当地居民若要求诊，还需要靠着自己的双脚和各种不同的交通工具，花上一个星期的时间才能见到医生。

在疫情期间，余医师的工作量也增加了，此次的疫情不仅让许多病人和家属的精神压力增大，许多前线人员的心理也濒临崩溃。在这个非常时期，对于前线的医护人员而言，家是他们想回却不能回的地方，因害怕把病毒带回家中传染给家人。现今马来西亚疫情趋高，病人人数高居不下，因部份医疗器材不足致前线，医生无法善尽救病之责，他们的内心也正承受巨大的压力。由此可见，站在最前线的医护人员也是非常需要精神治疗师为这些前线医护人员进行心理治疗。另外，余医师也表示医生这份行业非常忙碌，她必须兼顾家庭和事业，让她忙得不可开交。为了与孩子有更多互动和相处，她都尽量调整自己的上班和孩子的上课时间，彼此把时间都留给对方，这样就能够维持良好的家庭关系。忙碌的生活已无法让她把每一件事情做到尽善尽美，但余医师还是把每件事做到最好。余医师也表示，如果再给她多一次选择的机会，她还是会遵循自己最初的选择，从事医生这份职业，以实现当初帮助更多人的理想。

由于余蕙安医师博士主治是属于较冷门的专科，因此她希望自己在未来能够培养更多相关领域的专科人才来回馈社会。此外，她也表示希望社会大众能够对成瘾的患者给予更大的包容及帮助，而不是带着有色的眼光看待这些病人或者让他们成为社会的边缘人。另外，余医师也表示自己是幸运的，因为她已经完成了计划中想要完成的事，当中靠的就是巧妙的时间管理，善用每一天的24小时。在余医师的专科医生生涯中让她感到比较遗憾的事情是到目前为止不曾在自己的工作领域和来自母校的学弟妹合作。她希望母校能够培育更多相关领域的人才来为国家服务。在取得这么大的成就后，余博士希望在疫情结束后能有幸回到母校举办讲座会或工作坊，让她能够向学弟妹们介绍更多心理层面的知识和技巧。

最后，对于宽柔中学立下的ISO愿景“发展成为世界级的华文中学”，余博士建议母校能够成立一个专家小组商讨要如何达到这项愿景，并表示希望宽柔中学在未来能够培养出更多人才来为马来西亚的人民服务。



上电视节目



接受电视台采访