



# 澳門紅十字會之友

# 簡訊

Friends of *Macau Red Cross*

## NEWSLETTER

創刊號 2010.06



# 4·14 青海地震 地震無情 人間有愛

### 創刊辭

澳門紅十字會成立已踏入九十週年，一直以紅十字運動的七大基本原則開展服務，以人道、博愛、奉獻的精神致力幫助社會上有需要的一群。

多年來，有賴本澳一群義工無私的付出，奉獻愛心，支持本會的工作和服務，成為紅十字運動中的重要支柱。為進一步凝聚各方的愛心力量，宣傳紅十字運動，發揚人道精神，“澳門紅十字會之友”成立了！《澳門紅十字會之友簡訊》亦同時出版，以加強會友對本會工作的了解，促進雙方的溝通，讓更多人認識紅十字運動和精神。

期待你的加入，共同推動紅十字的人道和博愛，體現愛心，施比受有福。

澳門紅十字會之友主席 黃如楷

愛心與善心 快樂滿人生

澳門紅十字會之友

總辦事處：澳門新口岸宋玉生廣場235-287號中土大廈三樓

電話：2831 3003

傳真：2831 3024

網址：[www.redcross.org.mo](http://www.redcross.org.mo)

電郵：[fmcrc@redcross.org.mo](mailto:fmcrc@redcross.org.mo)



急救員正為傷者提供急救服務



急救員將傷者安置於輪椅上

# 社區 關愛

## 義工探訪 兒童及老人院

### 救急扶傷

### 春節 炮竹煙花燃放活動

炮竹一聲，春節的炮竹煙花燃放活動正式揭開序幕，本會的急救隊員早已於澳門區及氹仔區的急救站整裝候命，準備為有需要的市民提供急救服務。在開始服務前，隊長為各隊員作活動介紹，講解有可能出現的意外情況。

相較往年，今年受傷人數大幅下降，相信是因為本澳市民對安全的意識提高與及主辦機構做足安全措施有關。

新一年的來臨，希望在隊員的共同努力下，把急救隊這個大家庭發展得更好！



2010年春節炮竹煙花燃放活動



本會的社區服務義工隊於去年中秋節期間進行探訪活動，為本澳的弱勢社群帶來紅十字會的愛心。

活動中義工與小朋友及長者一起動手製作燈籠，讓他們感受中秋節的氣氛，並在製作過程中獲得滿足感和享受共同合作的成果。隨後義工還跟他們一起進行各式各樣的遊戲，大家的反應都很熱烈，場面熱鬧。

這次活動中，本會義工分別到“梁文燕培幼院”及“仁慈堂安老院”探望院內兒童和長者。



# 情牽災區



“沿灘八斗澳門紅十字博愛小學”位於四川省自貢市沿灘區八斗村，本會通過自貢紅十字會瞭解和掌握了該校在汶川大地震的受災情況和急需後，將澳門社會各界的愛心捐款60萬元人民幣（內含澳門匯才慈善會及瑪利亞方濟各懷校校友會捐贈的255,000元人民幣）作為重建教學樓之用。新校舍面積約611.96平方米，為二層框架結構，具備了一年級至六年級的教室、教師辦公室、圖書室和電腦室等。該小學自2009年9月16日開始動工，並於2010年4月順利建成。

## 5·12汶川大地震重建項目



沿灘區八斗澳門紅十字博愛小學落成典禮



綿竹玉泉衛生院的落成式

綿竹市瀘源鎮澳門紅十字博愛新村

## 青少年心聲



### 參加歷奇活動感想-----鄧愛慧

經過這兩天的歷奇活動，我獲益良多。除了可以挑戰自我外，和團員間的友誼關係也提高了。其實這兩天的活動，對我來說全部都是新嘗試，所以會特別害怕，害怕自己不能達到目標。但是，團員間的合作性驅使我前進，幸好有他們的幫助，讓我覺得不是孤軍作戰。最後，我很想說一聲謝謝，謝謝這些曾經幫助過我的團員。



青少年歷奇活動



### “紅友賞您”

— 當中可獲精美禮品一份

問題：今期漫畫內的“十字仔”為大家展示了紅十字七大原則中哪項原則？

參加辦法：將答案連同個人中文姓名、性別、出生日期及聯絡電話，

電郵到 [fmrc@redcross.org.mo](mailto:fmrc@redcross.org.mo) 或郵寄本會，

電郵標題或信封面註明“紅友賞您”。

條款及細則：

1. 每人只限參加一次
2. 抽品數量有限，如當中人數超過抽品數量則以抽獎方法決定。
3. 澳門紅十字會之友誼有活動的最終解釋權及決定權。

# 急救小錦囊



## -扭傷及拉傷



通常踢波、打波或著高跟鞋的女生一唔小心，就容易就“拗柴”。腳踝出現紅腫、疼痛，尤其是活動時更加痛。呢個時候我們可以點樣做先可以防止傷勢惡化以及促進復原呢？

- 1 休息：**盡量唔好移動傷者，讓傷者休息，穩定受傷部位。
- 2 冰敷：**在受傷初時，用冰敷來消腫、止痛。
- 3 壓迫：**用彈性繃帶加壓包裝受傷部位，除了可以止血消腫外，仲可以保護關節，免再次受傷。
- 4 抬高：**抬高受傷部位有利於血液回流，以便消腫。

\* 傷勢嚴重或有懷疑骨折者，必須送院處理 \*

## 善款數字

截至2010年5月28日的善款數字：

青海地震：16,548,430.16

西南旱災：4,533,618.02

海地地震：5,311,777.75

(澳門元)

## 七大原則 人道



## 生活小常識

### -減肥知多D

肥胖給我們帶來許多煩惱，如疾病、對自我形象信心不足等，因此減肥瘦身的廣告及資訊遍佈坊間。但在減肥前，我們應認真了解減肥背後的根本原則，才能真正達到健康瘦身的目的：

1. 均衡營養，食物種類要多樣化。減肥期間應適量增加蛋白質、碳水化合物和適量脂肪的膳食，同時要限制總熱量攝入。
2. 儘量多用清燉、清蒸、水煮、涼拌等不必加油的烹調方法。
3. 適當補充水果，但不要選擇糖分太高而維生素含量較低的水果(如香蕉、甘蔗等)。
4. 多攝取高纖維食物。一方面可幫助消化，另一方面可促進腸道蠕動，有效緩解便秘問題。
5. 除了飲食，合理運動也不可少。如：爬山、踏青、慢跑等。並且有時間多運動，沒時間多走動散步(持續時間35分鐘以上)。

人道宗旨：不論痛苦發生在甚麼地方，均努力防止並減輕人們的疾苦，保護人類的生命、健康和尊嚴。



1. 學校倒塌，無家可歸，無學可上



2. 十字仔呼籲救助受災小學生



3. 十字仔參與救災，災後重建



4. 小學生有新校舍，十字仔又再上路