



祝新年進步及
身體健康!!

導師畢業典禮

23/08/2015



團體賽冠軍隊伍

2015 急救比賽暨 急救導師畢業典禮



雙人CPR王比賽



澳門-中山急救技術交流賽



2015急救比賽暨急救導師畢業典禮合照

齊獻愛心與善心 共享快樂滿人生

2015急救比賽暨急救導師畢業典禮

文：陳廣宏(學校及急救隊)

為響應每年的「世界急救日」，本會都會舉辦急救比賽，為急救義工提供一個實踐的機會及鍛鍊應變能力的平台，提升急救技術水平，並藉此向市民宣傳正確的急救知識。今年還首次邀請了中山市紅十字會的急救員參加比賽，促進了兩地紅會的溝通與交流。

本年的比賽設單項賽、團體賽及急救技術交流賽項目。單項賽包括「包紮王」及「雙人CPR王」兩項，測試參賽者對各種傷口處理的包紮熟練程度及雙人配合運用心肺復甦法的默契和準確度，最後，「包紮王」由陳子健奪得；而「雙人CPR王」則由周俊銘和葉穎琳獲得；團體賽以場景急救形式進行，以測試參賽隊伍對急救知識的運用、團隊合作及領隊的領導等方面的能力。經過兩輪的激烈比賽後，最終由李永濠、黃嘉民、潘嘉欣及冼婷婷組成的隊伍勝出，奪得今年團體賽的冠軍。

在澳門—中山急救技術交流賽上，兩地派出4隊合共16人參加，比賽以小隊為單位進行，經理論知識、急救操作技能、口號創作等進行考核。一輪龍爭虎鬥、鬥智鬥力後，中山二隊奪得一等獎、澳門二隊獲二等獎。

同日，本會還進行了新一屆急救導師的畢業典禮、頒發了急救導師續期的證書，以及急救隊隊員的晉升儀式。本年共有9名急救導師畢業，獲續期的急救導師共有20人，10位急救隊員獲晉升。

一如既往，活動得到了澳門消防局、澳門仁伯爵綜合醫院、鏡湖醫院、香港聖約翰救傷隊的支持，派出嘉賓及評判出席本次活動。未來，本會將繼續不斷努力，回應社會對急救課程及急救服務的需求。正如中央委員會主席黃如楷致詞說道，「將繼續致力加強急救培訓、提升技術水平、完善服務、讓更多市民認識急救的重要性，達到『救人自救』的目的。」



包紮王比賽

畫出堅毅生命力圖畫展



文：林麗珊(青少年及志願服務)

今年9月8日至10月11日期間，本會於仁伯爵綜合醫院大堂舉辦了「畫出堅毅生命力」青少年兒童填色比賽圖畫展，吸引不少進出大堂的人士駐足觀賞。

這次圖畫展得到仁伯爵綜合醫院的大力支持和配合，展出了2013及2014年的優秀作品，主題分別是「行動中的紅十字會」(2013年)及「我的紅十字故事」(2014年)，傳達積極堅毅的生活態度。同場還有青少年發展計劃工作的展板，讓市民更多地瞭解本會培育青少年的工作和成果。

「畫出堅毅生命力」青少年兒童填色比賽，是本會青少年發展計劃的其中一個項目，並於每年暑假期間在仁伯爵綜合醫院及鏡湖醫院兒科病房舉辦。比賽舉辦至今已逾10載，透過比賽，讓在醫院接受治療或休養的青少年兒童能夠認識紅十字運動的人道精神，同時發揮他們的藝術

天賦，盡展所長，為住院生活增添色彩。



展板設於仁伯爵綜合醫院大堂位置



市民駐足觀賞展板

廣西供水第五期培訓



文: 趙凱瑩(賑災事務)

自2013年起，由澳桂組成的供水救援隊伍至今已分別在珠海、廣西兩地進行了5次的供水培訓。有別於以往，今次培訓首次挑戰以海水化淡為飲用水，並選址廣西防城港東興市金灘海邊進行。

本年8月10日至14日一連5天的供水培訓，應急供水救援隊伍一行28人分為技術組和後勤組，前者負責設備操作和監測，而後者負責帳篷搭建、營地管理、衛生、推廣用水知識及大眾衛生。另外，本次培訓還加入了歷奇培訓環節，除了考驗隊員體力、智力以及應對突發事件的能力外，更大大增加隊員間的配合和默契。

活動的第3天，供水救援隊伍模擬當地發生災害，利用供水救援設備抽取海水進行淡化，為災民提供潔淨飲用水，演練很順利地完成。當大家都為培訓順利結束而舒一口氣時，拔營前的清晨，天氣突變，狂風暴雨令隊員們措手不及！帳篷、椅子等一些用品被吹得東歪西倒，大家迅速分工，頂風冒雨，齊心協力收拾好了裝備和物資，這次演練较好地提高了隊員們應變能力及安全意識。

隊員感受



澳門自來水公司專業義工姚本盛:

這次是我第2次參加紅十會的供水培訓，對比前次，這次的難度大大增加，水源由原來的河水變

成海水，演練環境靠近海邊，適逢盛夏天氣既熱又潮濕，感覺有點難受。

印象最深刻是拔營前的清晨，天氣突然變壞，令我感受到多變的氣候對災區的威脅。面對艱難多變的災區環境，救援人員可能隨時由救災變為災民，救援人員肩負的職責之大令我敬佩，也令我更敬重從事賑災工作的人。



廣西綠城水務股份公司專業義工徐振鋒:

此次培訓，我覺得最具挑戰的是抽取水源的部分，因取水泵需隨著海水潮位漲落變化而需要不斷作出調整。在課程設計方面，希望加強新隊員在演練前的培訓，鞏固團隊的專業知識和合作。



澳門紅十字會職員與自來水公司專業義工合照

廣東貧困區農村 援建衛生站



文: 鄺海燕(賑災事務)

澳門紅十字會關注到廣東省部分偏遠窮困地區就醫條件落後的問題，為回應低收入村民就醫難的需求，去年本會與澳門錢黃桂蘭紀念慈善基金及澳門李志強家族分別在江門市、清遠市和河源市援建了4所博愛衛生站。

目前，4所博愛衛生站均在今年陸續投入使用，其中新建的澳門紅十字錢黃桂蘭博愛衛生站和澳門紅十字李陳玉嬋博愛衛生站，分別位於江門轄下恩平市的牛江鎮和大槐鎮，兩村屬於貧困村，村衛生站長期得不到發展，設施簡陋。有見及此，2014年，澳門錢黃桂蘭紀念慈善基金及澳門李志強家族透過本會捐建這兩所博愛衛生站，不僅能改善村民看病就醫的條件，讓醫生安心工作，亦成為健康保健知識宣傳的推廣平台。

另外，兩所由澳門紅十字會援建的河源市浮下村博愛衛生站和清遠市塘其兒村博愛衛生站，亦於今年年中投入使用。浮下村於2013年的夏季，不幸遭受幾次颱風暴雨吹襲，引發嚴重的洪澇災害，全村超過100戶村民受到不同程度的經濟損失，百多畝



澳門紅十字錢黃桂蘭博愛衛生站

澳門紅十字塘其兒村博愛衛生站

稻田減產及失收，災害讓貧困村落百上加斤，已無多餘的資源去改善村裏的醫療設施，本會援建的浮下村博愛衛生站落成，改善了以往的醫療條件。

塘其兒村衛生站則建於清遠市連南縣香坪鎮，多年來村內一直都未建有衛生站，若村民生病都要前往58公里外的縣城就醫，村內老人及小孩較多，就醫路途遙遠，使「小病拖」情況非常普遍。自村衛生站建成後，既可以幫助村民解決「看病遠、看病難」的問題，又達成了「小病不出村」的效果，避免因不能及時有效治療而導致小病拖延成大病。

文：曾建彬(青少年及志願服務)

「2015豫澳紅十字青少年夏令營」於暑假期間順利舉行。活動由河南紅十字會與澳門紅十字會共同主辦。夏令營旨在以青年的角度，讓兩地紅十字青少年學習紅十字運動基本原則，在活動中體驗「人道、博愛、奉獻」的紅十字精神，樹立正確的價值觀。來自河南和澳門兩地的紅十字青少年近50人參加了5天的夏令營。

這次豫澳夏令營是首次在澳門舉行，除了學習紅十字運動知識、青少年同伴教育培訓外，還安排了探訪安老院及城市定向活動等。在探訪安老院活動中，來自河南的營友開始時有點擔心，深怕語言會成為溝通的障礙。但經過一輪活動後，知道大部份的長者都懂得普通話，營友們也漸漸與「老友記」熟絡起來。探訪活動結束後，河南營友表示在家鄉很少有這樣的機會到安老院舍進行探訪。這是一次難得的機會，讓他們能與長者有更多的接觸、學習和溝通，也讓他們瞭解了澳門社會的安老服務。而在城市定向活動部分，兩地營友們組成4個小組，分別前往澳門各區進行定向解謎任務，充滿活力的營友們團結一致，克服了天氣炎熱等困難。在西灣亨利·杜南眺望台、議事亭前地、大三巴牌坊、何東圖書館、白鴿巢花園及東望洋燈塔等完成了各項任務，並在活動中領略澳門中西文化交融的韻味。

參加夏令營的青少年表示，此次活動加深了對紅十字運動理念的認識，同時透過活動讓身處不同文化背景的青年人可以相互接觸，促進瞭解，建立友誼。歡送晚會上，4個小組都準備了表演節目，包括紅十字急救舞台劇、配合默契的「大電視」遊戲、

表演唱「喜歡你」及「小蘋果」兩首歌曲，充分展示了這次夏令營的成果，流露出年青人的激情。晚會的最後部分，播放了從數天活動中匯集而成的影片，為「2015豫澳紅十字青少年夏令營」畫上完美的句號，營友們此時依依不捨，紛紛舉機合照，把最後相聚的時光留下來。



詳情請瀏覽本會網頁 www.redcross.org.mo 電話：2831 3003 傳真：2831 3024

“紅友賞您”

答中可獲精美獎品一份

上期答案：

「小太陽計劃」是為幾歲的小朋友而開展的活動？

A. 3至5歲 B. 6至8歲 C. 9至11歲 D. 12至14歲

★得獎者將會有專人通知領取獎品

在〈玩盡吃盡美食節〉一文中，受訪伯伯為何很少出門？

A. 街上空氣不好 B. 怕人多 C. 生活困苦 D. 行動不便

姓名：_____ 外文姓名：_____ 性別：_____

出生日期：_____ 聯絡電話：_____ 答案：_____

地址：_____

參加辦法：請於2016年3月1日前，將答案連同個人中、外文姓名、性別、出生日期、地址及聯絡電話，電郵到 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. 獎品數量有限，如答中人數超過獎品數量則以抽籤方法決定。
3. 澳門紅十字會之友擁有活動的最終解釋權及決定權。

澳門電訊客戶可登入 www.ctm.net、「CTM Buddy」手機App 或親臨CTM門市以積分換領以下捐款

-憑 500 積分可作為 \$10「澳門紅十字會」捐款款項



作者: Peggy

10月的一個早晨，我像往常一樣，開著電單車，懷著對美好一天的憧憬，高高興興地在上班的路上。和往常不同的是，就在那一天，我沒有順利地到達辦公地點，因為發生了交通意外。

意外那一刻，我意識到是被後面的汽車撞倒，令我連人帶車飛出行車線，在馬路上跌倒翻滾，那一瞬間，我眼前一片模糊，滿是恐懼卻又清醒，這意外還是來了。當我回過神來，驚慌的坐在路邊，模糊地看到行駛過來的一部電單車，是這個好心的司機幫我報警和叫救護車，並遞給我一包紙巾讓我擦拭腿上流的血。慌亂中我來不及說聲感謝，等警車趕到，他就駕車離開了。當時我聽到肇事司機與警員描述事情的經過，我遠遠的聽著他說的並不是事實，卻因受傷無力辯解，當時的情況，好似在我的傷口上撒鹽。之後，救護車把我送進醫院急救，由於身體與地面的撞擊與摩擦，導致四肢多處擦傷，疼痛難忍。慶幸獲得醫生和護士細心安慰與治療，痛楚得以緩解。

那次事故給我蒙上了陰影，現在每當我開電單車在路上行駛，甚至在步行過馬路時，都會有恐懼感。意外受傷與司機的不誠實，本來令我很不開心，但想到幫助我的路人、警員和醫護人員等好心人，我又覺得是幸運的，他們的幫助，使我漸漸恢復正常的生活。想到這些，我心中的不安和憤怒抵消了不少，也多了份溫暖和感恩，原來好心人的助人行為會影響受助者的心情，令我由消極轉變積極，甚至是消除了內心的恐懼與憤怒，也原諒了那位撞到我又不承認的司機。

雖然我不幸遇到這次意外，但是獲得別人的關懷與幫助，作為受助者，我心存感激，並更有同理心，以後要更多去幫助別人，對在危難中的人伸出援手，帶給別人溫暖與力量。我堅信，如果世界上有更多樂於助人的人，就會形成道德與愛的強大氣場，令更多處於困難和疾苦的人，感受到社會的關懷與溫暖。



紅友
園地

園地公開，歡迎市民投稿。參加者可以文章、攝影、繪畫等方式，表達出「善與愛」。文章字數在800字以內；相片或圖畫容量不可大於10MB；繪畫尺寸不超過A3(420CM X 29.7CM)。

來稿請寄「澳門新口岸宋玉生廣場235~287號中土大廈三樓」或電郵至fmrc@redross.org.mo；作品一經刊登，作者可獲書券500元（由本會青少年發展基金贊助）。

詳情可瀏覽www.redcross.org.mo

秋季養「身」談健康

文: 吳晶(青少年及志願服務)

為增加市民對糖尿病的認識，本會在10月10日舉辦了針對性的健康知識講座。主講者講解了糖尿病常見的症狀、併發症、治療和預防方法，並介紹糖尿病的中藥食療及保健湯水。期間還教授了一套穴位保健操，大家對此非常感興趣，在主講者的帶領下認真練習。與以往不同的是，這次講座增加了許多互動的元素和參與度。在交流保健心得時，主講者囑咐大家要從「我」做起，培養健康的生活方式。

下一季講座主題是「認識心臟病」，介紹心臟病的病徵及預防，簡介病發時急救處理的方法，還有介紹時令養生湯水食療及中醫藥保健。舉辦日期定於2016年1月9日(星期六)下午2時30分，費用全免，報名或查詢，請於辦公時間致電2875 2926。



主講者協助市民找穴位



教授穴位保健操



講解糖尿病常見的症狀

紅會中秋顯關懷

文：甘顯剛(青少年及志願服務)

「紅會中秋顯關懷」是本會一年一度舉辦的社區關懷服務，目的是增進與弱勢社群的溝通與瞭解，共同感受中秋節的歡樂。今年8月底至9月中旬，本會的義工分別前往群益會頤康中心、扶康會寶翠中心、澳門菜農合群社康年之家等，探訪了院舍的長者及弱能人士，與他們共渡節日的歡樂時光，此外還與瑪大肋納安老院及仁慈堂安老院的長者遊覽澳門的景點，感受澳門經濟發展帶來的改變。

在遊覽活動中，義工與長者們參觀了菩提禪院並一同享用齋菜，期間長者和義工相談甚歡，年青的一輩從長者的口中瞭解更多昔日的澳門，獲益不少。隨後參觀了美高梅酒店的巨型現代的裝置藝術展「八面靈龍」，它以抽象的形態，宛如守護神一般，將整個廣場擁入懷中，並帶來美好的祝願。大家讚嘆展覽的壯觀，感受到不一樣的中西文化結合效果。在參觀的最後部分，長者們在展覽的現場用畫筆繪畫出他們心中的「八面靈龍」。雖然遊覽時間不長，但各人均表示很高興能參加這樣的活動，增進了友誼和相互間的瞭解，同時也讓少外出的長者增廣了見聞，這樣的中秋外遊別具意義。



繪畫心中的八面靈龍



義工為方便長者進食，親自操刀



在菩提禪院合影

玩盡吃盡美食節

文：林麗珊(青少年及志願服務)

每年十一月份本會都會組織義工帶領不同院友參加澳門美食節，感受活動氣氛。活動旨在讓平常很少機會外出的群體，如長期病患者、行動不便的長者及兒童等，有機會親臨現場，品嚐各國的特色美食。

活動一直受到各方的支持，當中盛載著關懷與尊重。曾經有位行動不便的伯伯說，他平常很少出門，因為坐輪椅太不方便了。經了解後發現伯伯是很想外出，但唯恐為親友帶來麻煩。這活動正好讓平時少機會外出的群體，實現了外出透透氣的小願

望。期間，義工們化身為熱情的導賞員，沿途介紹美食，招呼周到，務求令院友食得開心。有些商戶看到是本會活動，又會給予優惠折扣以表支持。活動的意義，不只是吃，更重要的是彼此享受共聚的時刻，感受愛與關懷的重要性。



義工跟小朋友合照



準備開餐了



義工正為院友介紹該攤檔的美食