

▼小朋友開心參與活動



慶祝「5.8世界紅十字日」

紅十字 · 處處為人人 (Everywhere for Everyone)



▲ 集體心肺復甦法演練



▲ 攤位遊戲



▲ 認識急救器材

齊獻愛心與善心 共享快樂滿人生

慶祝「5·8世界紅十字日」

文:譚碧娜(秘書處)

每年5月8日，世界各地的紅十字會與紅新月會都會舉辦不同的慶祝活動，以紀念國際紅十字運動創始人亨利·杜南先生在人道工作上的貢獻。紅十字會與紅新月會國際聯合會每年都會定下不同的主題，作為該年的工作重點，今年的主題是：紅十字·處處為人人（Everywhere for Everyone）。

紅十字會與紅新月會發展至今，已經遍及全球190個國家，志願工作者達1,700萬人，為國際間遭受天災或戰亂影響的災民提供人道援助，或在平常時期為社區提供急救、醫療、探訪、培訓青少年團等的工作。我們恪守國際紅十字運動的七大基本原則（人道、公正、中立、獨立、志願服務、統一及普遍），不論膚色、性別、種族為有需要者提供協助；正如今年的主題，我們「紅十字·處處為人人」（Everywhere for Everyone）。

澳門紅十字會於5月7日假氹仔花城公園旁舉辦了慶祝活動，藉此宣傳本會的工作及國際紅十字運動。現場設有展板介紹會務、急救器材及接送病人的護送巴士的展示、免費健康檢查、攤位遊戲、集體心肺復甦法（CPR）演練、急救知識短劇、兒童

劇場等。節目豐富，吸引不少市民到場參加。

活動當天雖遇驟雨，但仍無阻人流，現場所見，每個遊戲攤位前都排著等候的人龍。當中，尤以親子手工最受歡迎，小朋友與家長一起完成本會紙製的救護車模型，藉此認識本會的工作。而為了推廣正確急救知識，本會在當天還安排了數十名義工一起進行心肺復甦法（CPR）演練，並透過有趣的急救短劇向大眾宣傳正確的急救知識及合理使用救護車。



展板介紹紅會工作

一起來摺救護車

紅十字知識CROSSWORD設計比賽

- 比賽規則：
1. 每位參賽者只限遞交一份參賽作品。
 2. 作品需以A4紙大小紙張遞交。
 3. 作品格式、大小不限。
 4. 橫及豎的謎題題數各需達至5題或以上，可手繪或電腦編製。
 5. 內容須以紅十字知識及澳門紅十字會服務內容為主題。

- 獎項：
1. 可獲禮品乙份。
 2. 得獎作品將刊登於本會刊物內供社會大眾娛樂。

作品遞交方法：參賽作品背面貼上報名表格後，可透過郵寄至「澳門新口岸宋玉生廣場235至287號中土大廈3樓」，請於信封上註明紅十字知識CROSSWORD設計比賽或親臨本會會址遞交參賽作品。

查詢：可於本會辦公時間內致電8795 1321馬小姐或電郵至boboma@redcross.org.mo

* 本會辦公時間：
星期一至五 09:00-13:00 14:30-18:00；
星期六 09:00-13:00
公眾假期除外。

例

—	澳	門	¹ 紅	十	字	會
			十			
			字			

橫：一、CROSSWORD設計比賽由哪個機構主辦？

豎：1、紅十字運動的標誌是 _____。

文: 甘顯剛、林麗珊(青少年及志願服務)

春秋兩季都是適合外遊的季節，因此本會在4月份舉辦了三場「春賞·秋遊」的活動，並分別邀請了港澳信義會恩耆中心、瑪大肋納安老院及工聯健頤長者服務中心的長者齊齊參與，外出欣賞科學館舉辦的「恐龍活現濠江」展覽。

三次的外遊都遇上了春霧迷濛，但義工和長者們的心情卻似陽光般燦爛，雀躍不已。在遊覽的過程中，科學館的導賞員介紹了恐龍的生態發展，講解中他們對陌生的模型顯得又害怕又喜歡，紛紛指出自己是第一次看到這樣的「東西」。而當恐龍模型「動」起來時，他們更覺驚奇，「嘩！有呼吸的！」，仿真的程度讓他們一度以為是真恐龍。

觀賞恐龍展後，跟著還參觀了其他展廳，感受現代科技的發展，他們最感興趣的是運動健康廳，裏面的設備主要是用來測試健康及反應，他們對設備展現出濃厚的興趣，更主動詢問導賞員正確的操作方法，整個展廳頓時變得熱鬧，說說笑笑，樂而忘返。

這次的外遊活動，本會義工及長者們都感到很滿意，開闊了眼界，又能認識到新朋友，一舉兩得。參與活動的義工表示，透過活動讓我們對長者們又有了新的認識，原來長者們對新事物、新科技充滿了好奇，而且願意花時間去學習、去瞭解，作為新

生代的我們更應該努力學習，同時也要多花一點時間與長者溝通，相信能發現他們的喜好。



遊玩科學館的設施



義工及長者們等待入場



展笑顏·齊合照

保健講座－風濕與關節炎

文: 馬聖寶(學校及急救隊)

本會於4月9日舉辦「風濕與關節炎」保健講座，吸引了20多位老友記前來參加。講座內容包括關節炎的種類、徵狀及預防方法，期間還教授了保健氣功「八段錦」，以供老友記平日鍛煉。

講座中，講者不但介紹了風濕與關節的基本概念和關連，還說明了日常活動及飲食對預防關節炎的重要性，並解答個別參與者在選擇保健產品時的疑惑。在學習保健氣功「八段錦」時，大家都很用心學習，仔細聆聽分析，所以很快就學會了八個保健動作。老友記都認為透過這次講座受益匪淺。

下一季講座的主題是「認識帶狀疱疹」，讓參與者認識帶狀疱疹，並剖析關於「生蛇」的迷思，以及相關民間的治療方法。



老友記學習「八段錦」

**舉辦日期定於2016年7月23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8795 1313。**

文: 李瑩(青少年及志願服務)

青少年團團員除了參加內部的學習、培訓外，還定期參與各項社區服務、健康檢查、駐場急救服務等。同時團方鼓勵團員自行組織、策劃活動，將所學的知識用於實踐中，期望他們在組織活動過程中能互相砥礪。今年3月，第六團的團員就為剛招募的準團員們組織了一次以團隊合作方式的集會，這是第六團內部首次聯合組織活動。

行討論、分工並定案。這是一次很好的課堂外的學習機會，從設計到執行，過程中又能相互體諒及協調，同時還能發現自己的能力和不足。



齊心協力過關

「共融」是此次活動的主題，組織者從計劃的開始，緊扣主題討論內容，包括執行的可行性、規則、以及預計出現的問題等。籌備小組召集人第六團A隊隊長許兆鏗表示，了解到準團員在陌生環境中需要時間來適應，而團隊遊戲能最有效地打破隔膜。另外，從籌備過程中可以觀察到隊友的領導才能及創意。在多次籌備會議上各人積極表達意見，且默契十足，大家還親身試玩遊戲，以保證順暢及公平。在活動的當日，設計的遊戲過程順利，準團員們熱情參與，整個活動充滿了歡聲笑語，最後以激烈的閃避球賽作終結。這是第六團A、B小隊首次合作組織活動，從計劃、討論到執行，都是隊友們一手包辦，雖然仍有很多進步的空間，但基本上已達到活動主題所定的目的。



我們是第六團的成員

「服務計劃」是青少年團的培訓項目之一，本次活動的組織工作就是實踐「服務計劃」中所學到的知識，從而取得經驗。籌備成員第六團B隊的黃卓輝則認為，籌備過程中最大難題是遷就大家召開會議的時間，因此還利用了視像會議進



今期
即送

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:

夕陽別墅為澳門紅十字會服務了多久?

A. 3年

B. 10年

C. 15年

D. 25年

★得獎者將會有專人通知領取獎品

急救隊新義工培訓計劃是採取甚麼形式進行?

A. 先加入，後培訓

B. 先付款，後加入

C. 先取證書，後培訓

D. 邊上課邊實習

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9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

四月多處頻生地震 厄瓜多爾最為嚴重

文: 鄺海燕(賑災事務)

2016年上半年,多個國家及地區相繼發生地震,印象較深的有小年夜時發生的台南地震。甫進入4月,阿富汗、緬甸、菲律賓、日本熊本縣和厄瓜多爾等也接二連三發生地震,尤以厄瓜多爾發生7.8級地震所造成的破壞最為嚴重,近700人死亡,過20,000人受傷。除此之外,地震還造成了該國廣泛地區的房屋垮塌、橋樑損毀、交通受阻以及大面積斷電。澳門紅十字會一直密切關注著各地發生的自然災害,因應台南6.4級地震和厄瓜多爾7.8級地震的嚴重災情,先後向兩個災區分別匯出了澳門幣40萬元(約5萬美元)作緊急賑災用途。



漠北草原冰雪肆虐 華南小城千里馳援

文: 吳靖祺(賑災事務)

地處華南沿海的小城澳門,向來是溫暖濕潤,氣候宜人。可是,大家明顯感覺到今年澳門的冬天和往常相比,特別漫長且寒冷。像我們居住在亞熱帶季風氣候地區的人,是不是很難想像在大漠以北高緯度內陸地區的人們,是怎樣過冬的呢?

深居亞洲內陸的蒙古國,冬季嚴寒漫長,具有典型的溫帶大陸性氣候。自2015年11月開始,該國90%的地區極度寒冷,首都烏蘭巴托日間氣溫為零下29攝氏度,而夜間氣溫最低會驟然降至零下42攝氏度,西部某些地區更降至零下50攝氏度。冰雪厚度20厘米到60厘米,而一些重災區更達60厘米到130厘米。氣溫驟降導致蒙古國大量牲畜死亡,極端氣候造成該國20個省、111個縣超過500,000牧民生計遭受惡劣天氣影響。

較早前,紅十字會與紅新月會國際聯合會(以下簡稱:IFRC)緊急呼籲各國紅會組織(Partner National Societies, PNS),向飽受極端嚴寒冰凍雪災之苦的蒙古國發起援助。澳門與蒙

古兩地雖然相隔千里、氣候懸殊,但我們對異國的遊牧民族遭受極端嚴寒惡劣天氣之苦仍感同身受。作為國際紅十字運動的一員,澳門紅十字會自有一股強烈的人道情懷和使命,希望能對漠北的災民伸出援手。

日前,本會收到澳門熱心廠商-力克製衣廠有限公司捐出一批價值澳門幣60萬元的衣物,通過IFRC東亞辦事處的協調,透過海陸聯運的方式運往蒙古國,捐贈予當地紅十字會用於救災工作。蒙古國紅十字會已在3月31日收到這批救災衣物,並表示將盡快發放予災民。本會希望身處冰天雪地的漠北災民,能夠感受到來自遠方華南小城的人道溫情!

力克製衣廠有限公司向來熱心公益,積極支持本會開展人道救助工作,曾多次捐贈大批全新高品質的衣物,用於國內外的賑災活動。



發送往蒙古國的救災衣物

急救新義工培訓



文: 巢嘉琦(學校及急救隊)

第一屆VOL-AFA(急救義工培訓計劃)在3月份開始了,並在本會網站展開宣傳!為使本澳居民更方便加入紅十字會的大家庭,急救隊培訓組作出了新的嘗試。只要你年滿16歲有興趣成為急救義工,便可以免費報讀本會的成人急救員課程,通過考核後,既可取得成人急救員的資格,又可以加入急救隊,回饋社會服務社群,真的是一舉兩得。

VOL-AFA(急救義工培訓計劃)的課程自3月中推出後,在短短的半個月時間內,已經收到了多名本澳居民的報名表。這個計劃有別於以往,招募的對象不一定要先具備成人急救員的資格,而是採用了「先加入,後培訓」的做法,學員可以自行選擇適合自己的時間,參加指定的成人急救員課程班別。在通過考核後,就可以直接進入我們6月份的新義工培訓,

通過培訓後,將隨急救隊出勤實習,把在課堂學習到的急救知識實踐應用。

我們期望新的計劃可以吸引更多有興趣先學習急救,然後加入義工行列的市民,同時亦希望藉此向大眾推廣紅十字精神,讓更多市民透過紅十字會一同為社會作出貢獻。



學員進行物資清點

KID KID識災傳關愛

文：吳晶(青少年及志願服務)

為了增加兒童對自然災害的認識，本會於4月9日及15日分別在華士古達嘉馬花園及黑沙環公園舉行「KID KID識災傳關愛」活動，希望從小培養兒童防災備災的意識。是次活動以4歲至9歲的小孩為主，透過街頭話劇表演及遊戲等形式，傳達自然災害的訊息並介紹求生包的作用，同時帶出紅十字運動精神，以及簡單處理傷口的方法。最後，主持人還教曉兒童求生包內6件物品的英文詞匯，既增加兒童們對英文單字的認識



由義工扮演十字仔、龜兔角色

又可鞏固記憶。活動受到兒童們的歡迎，更獲得家長們的好評。

就課題預備的求生包內放有手電筒、哨子、毛巾、瓶裝水、膠布及資料卡，而資料卡是用以寫上小孩的名字及家長的聯絡資料等，以便小孩走失後能聯絡上家長。



遊戲環節-找出求生包內的6件物品



教授求生包內物品的英文生字及讀音

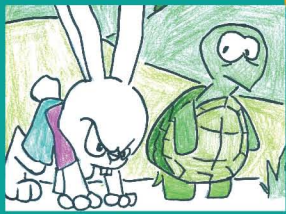


求生包

畫：橫兒(青少年團)

1.

天氣氣清，小兔與龜兔要進行一場賽跑比賽，看！已經在起跑點準備就緒。



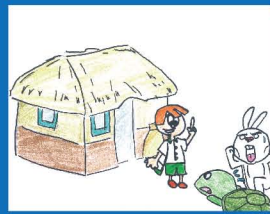
2.

突然，火山猛烈爆發，小兔急忙逃離，走呀！眼！



3.

逃到十字仔家門前，想要拉埋佢一齊走，點知十字仔話：「等等...等我攞個求生包先。」



4.

求生包是媽媽預先準備，包括手電筒、哨子、毛巾、瓶裝水、膠布及資料卡，以備不時之需。



「剪」出心思-理髮培訓班

文：吳晶(青少年及志願服務)

本會為推動社區助人自助精神及發展義工興趣，日前舉辦了第三期社區服務計劃一「『剪』出心思」理髮培訓班，除了教授正規的理髮技術，還加入了關懷與溝通技巧，完成課程的義工將會投入本會的義剪服務，每年為行動不便的長者或弱能人士提供約三百人次服務，以愛心連結社區。

有義工表示用自己學到的技能服務社會上有需要的人，同時又可以在服務中學會包容及改善與別人溝通的技巧。當見到受助者笑逐開顏，自己亦很開心，並獲得很大的滿足感。」

另一位義工則認為：「以前從未想過自己會替別人剪頭髮，最初開始學習的時候都有些害怕，不相信自己是否可以應付。但經過導師耐心的指導、反覆的練習以及其他義工的鼓勵，令信心大增。我會將學習所得付諸實踐，幫到別人，自己又開心。」

有受助的長者說道：「近年常感腳痛，活動能力已大不如前，行走得不遠，有義工上門幫忙剪髮，真的很方便！」更直言節省理髮費僅為其次，最重要是感受到義工的關懷。



義工替行動不便的長者理髮