

▼主禮嘉賓、本會青少年團、小太陽計劃及kidkid識災傳關愛的學員於開幕式後合照留念



# 世界紅十字日2017



▲眾人投入於集體CPR演練



▲除了連串精彩活動,市民還可透過展板了解本會



▲急救隊向市民講解急救工作流程

齊獻愛心與善心 共享快樂滿人生





每年的5月8日是世界紅十字日，這個重要的日子為國際紅十字運動創始人亨利·杜南先生的生日，各國的紅十字會和紅新月會都會舉辦不同的活動來紀念他，除了感謝他為發展人道工作上無私的付出，並藉此向社會各界宣揚紅十字精神。

自亨利·杜南先生於1863年倡議成立紅十字會國際委員會起至今天，國際紅十字和紅新月運動的參與人數已高達1億6千萬人，令紅十字的網絡遍佈全球，正體現出今年的大會主題：「紅十字·處處為人人」( Everywhere for Everyone )。義工們堅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、普遍，當地球某處發生災害或戰爭，他們都會不論國籍，不分種族，向受影響的人施以援手，這就是無私的關愛。

今年澳門紅十字會的慶祝活動在5月6日假氹仔花城公園兩旁舉行。即使當天天氣炎熱，前來參與的市民仍絡繹不絕。得到他們的支持，台上台下的義工及演出者都格外出力。澳門大學附屬應用學校的同學帶來了精彩的扯鈴舞，板營牡丹紅隊的成員送上了兩套優美的舞蹈，吸引眾多市民圍觀欣賞。本會的青少年團、KID KID識災傳關愛、紅十字劇場和急救隊的成員所準備的話劇、成長

文:鄧兆欣(秘書處)

分享、舞蹈及壯觀的集體CPR心肺復甦法演示，亦絕不失色，同樣引來一大班觀眾的支持。台下的同事則用心用力緊守崗位，為市民作健康檢查、展示急救器材、提供簡單急救教學和災區救助示範等等，加上最後抽獎的環節送出的急救包，都加深外界對紅十字工作的認識。在義工、團員和員工的同心協力下，藉著這次的公開活動，有效地把紅十字的精神推廣出去，讓更多人認識人道博愛精神。市民在欣賞表演和參與遊戲之餘，也學習到救人自救等知識，亦就是我們每年舉辦活動的意義和動力。



中央委員會主席黃如楷致開幕詞

## 粵西援建成果再擴規模 恩平農村醫療又增兩所



澳門與廣東省地域相連人脈相通，8年來，澳門紅十字會對廣東恩平村級醫療項目共投入資金100萬元人民幣，共於6個鎮的7條村內援建了7所博愛衛生站，為欠發達的農村地區提供直接的人道援建工作。

最近落成的兩所博愛衛生站，座落於牛江鎮梨園村和良西鎮龍山村，分別命名為「澳門紅十字黃守暖紀念博愛衛生站」和「澳門紅十字黃保銓紀念博愛衛生站」，分別由本會中央委員會副主席鄭秀明女士為紀念其家族先人黃守暖女士而捐資興建，以及為紀念長期支持本會開展人道救助工作的澳門著名教育家及慈善家黃保銓先生而興建。

衛生站的設計，由本會直接提供的圖紙建造，與2013年及2015年落成的其他三所博愛衛生站的設計相同，佔地面積80平方米，樓高二層，建築總面積127平方米，內設有候診室、診室、注射室和藥房。澳方負責資助15萬元人民幣建造和醫療設施附加資助1萬多元，而當地政府、熱心群眾分別配套支持14萬元。這兩所衛生站的落成，極大

文:吳靖祺(賑災事務)

的推進了該地區農村醫療水平的發展，舒緩了當地農民對村級醫療的迫切需求，使得村民「小病不出村」的願望得以實現。另一方面，規模化的援建也提高了紅十字運動在粵西農村的影響力。恩平紅十字會通過與本會的項目合作與交流，了解到澳門紅十字會的援建理念，從項目選點，工程質量管控，到竣工後項目審計等作業程序，形成了一套標準化和序列化的規模，並為今後向全省紅十字會系統經驗推廣打下了堅實的基礎。



澳門紅十字黃守暖紀念博愛衛生站外觀



澳門紅十字黃保銓紀念博愛衛生站外觀



# 「童十字」之親親大自然

文:張詩敏(青少年及志願服務)

本會一直致力開展幼兒體驗計劃，希望有助他們擴闊視野。這次舉辦的「童十字」親親大自然活動，目的是讓參與的小朋友和他們的父母一起透過農耕體驗與大自然進行互動，走出繁囂的都市，探索綠色世界，用心感受大自然的樂趣。

小朋友們都對活動充滿了期待，並準備了很多零食和飲品，如同郊遊一般。儘管活動當日天色有些陰暗，但無損小朋友們興高采烈的心情。

到達農場後，小朋友們坐成一排，專心地聆聽導賞員講解金像農場的日常運作，認識甚麼是有機種植等等。他們

還體驗當個小農夫，學習用鋤頭翻鬆泥土，從而直接體會到「粒粒皆辛苦」的道理。

經過了一天充實又愉快的親子大自然體驗活動，每位小朋友都帶着歡快的笑容盡興回家。



專心地聽導賞員講解

義工為小朋友準備了親子遊戲



遊戲要求小朋友蓋著雙眼然後猜出哪雙是父母的手

## 澳門·廣西紅十字供水救援聯隊第八期培訓

文:鄺海燕(賑災事務)



2017年4月，澳門紅十字會與廣西紅十字會在南寧舉辦澳門廣西紅十字供水救援聯隊第八期培訓活動。繼海水淡化演練後，今次的供水培訓迎來新挑戰，把充斥淤泥的池塘水淨化成乾淨的飲用水，令培訓難度更高。

一連幾天的供水培訓，由紅十字會人員、自來水廠專業人士及藍天救援隊等聯合組成訓練團隊，讓供水隊成員能與豐富救援經驗的藍天救援隊有相互交流和學習的機會。今次演練除了重溫制水操作、設備維護、水質檢測、帳篷搭建、營地管理等內容外，更增添繩索逃生及空中繩索攀爬等技巧

實踐，同時本次培訓加入了歷奇培訓環節，考驗隊員體力、智力、應對突發事件的處理能力和團隊合作能力，更大大增加各隊員間在不同救災領域共同作戰的配合和默契。

這套供水設備已在江、湖、海等不同水源地環境開展了多次的實地供水救援演練，培訓至今已舉辦了八屆。透過定期和有系統的培訓，組織供水救援隊伍的核心，為應付未來突發災害而做好備災工作。



供水隊員重溫制水操作流程



供水救援聯隊大合照



由藍天隊員教授繩索逃生知識



文:鄧兆欣(秘書處)

4月23日星期日早上，本會的醫護義工隊和青年團攜手一起來到二龍喉公園，為長者提供保健服務。當日天色偏暗，伴隨幾點小雨，但絕對沒有影響到義工們的熱情，眾人堅持一大清早就到達公園作好準備。在大家分工合作下，迅速擺設好三個不同的位置，分別有測量血壓、體脂肪和血糖濃度等。相信是因為感受到義工們的熱心，提醒公園內的晨運人士要關注健康，因此現場不論男女老幼，紛紛排隊依次拿取號碼，然後靜心等待醫護義工替他們進行檢查。在使用儀器檢測的過程當中，當參加者遇上不明白的地方，工作人員都會耐心講解，指引他們完成檢查步驟。最後根據每人不同的檢測指數、生活習慣和喜好，給予他們保健建議，幫助他們改善身體健康狀況。

透過活動提醒市民「預防勝於治療」，身體健康不是到了生病才去關注，而是無時無刻都應該管理好的終生財富。



醫護義工為長者檢測血糖濃度

## 認識骨質疏鬆症

文:吳晶(青少年及志願服務)

骨質疏鬆症是沒有症狀的，不痛不癢，但鈣質卻在不知不覺中流失，而且前期症狀容易被人忽視，加上大部分群眾對該病症認識不足，到遇上骨折意外時，才發現患上此症。由於骨質疏鬆會有機會導致骨折，後果可以很嚴重。近年更出現患者有年輕化的趨勢，為了防患未然，本會於4月8日下午舉辦了一場「認識骨質疏鬆症」講座，由中醫師說明骨質疏鬆症的成因、自我檢查的方法、運動建議及飲食上應注意的事項，和釐清對骨質疏鬆症常見的謬誤，並在現場解答參加者的問題。

講座最後由醫師帶領參加者做暖身伸展運動，運動可增強骨質的彈性和骨量，保持自己身體的靈活性，很大程度上防止骨質疏鬆的發生。



講解骨質疏鬆症的成因

### 下期預告：認識腦中風講座

腦中風是十大死因的第二位，僅次於癌症，當發生中風時，應如何處理救治？內容介紹腦中風的成因、類型、症狀及預防方法。

時間：2017年7月8日 下午3:00

地點：宋玉生廣場中土大廈三樓(本會總辦事處)

查詢電話：8795 1313/2831 3003

費用：全免

\*澳門紅十字會之友優先

## 民防演習



文:鄧兆欣(秘書處)

作為特區政府民防工作的一個份子，澳門紅十字會民防工作隊會定期參與由保安協調辦公室籌劃的民防演習訓練，為了於災難發生時，在接收政府的民防中心指示後，能作出即時而適切的支援。

代號為「紫藤」的颱風演習，主要演練颱風襲澳期間將會出現的各樣事故。模擬演習於早上九時正式展開，本會民防工作隊接到突發通知，隨即啟動了預定的應變機制，緊急召集民防隊人員返回黑沙環救護站駐營候命，隨時準備出動處理緊急事故。這次演習的重點是以通訊溝通為主，藉此測試各參與民防單

位之間的協調和合作能力。在演練後的檢討總結得出各單位的通訊設備都處於良好狀態，團隊間的協調能力亦更勝從前，為民防應變工作作好了充分的準備。





## 淨灘活動－保護家園人人有責

文:鄧兆欣(秘書處)

4月，微風送暖，萬物甦醒，又是世界衛生日和世界地球日的月份。身為綠色世代的一份子，這的確是一個動起來為澳門盡一點心意的好時機，所以本會的義工自發舉辦了一個淨灘活動，希望令這個家變得更可愛一點。

4月3日的晚上，剛下班的義工們雖然疲累，卻心中充滿着使命感，來到黑沙村紅十字會的營地。眾人合拍地撐起了露營用的帳幕，燃起的營火伴着義工的笑聲和歡樂，各人都把心情放鬆了下來，為明天的活動做好準備。

翌日一早，用過了自己合力準備的早餐後，義工們首先去到營地附近的石面盤古道，散步於林間，作好活動前的熱身，便出發展開重頭戲－淨灘行動。每位義工都身體力行，汗水淋漓的把一件又一件的垃圾拾起，短短一個小時，他們已經收集到五大袋的垃圾。令義工們震驚的是，竟然有一桶柏油在石灘海面上漂浮，有人把海灘當作了垃圾站似的隨意拋棄。最後眾人同心協力，把所有垃圾收集和整理好，然後移送到垃圾站。

只有真正動過手去做，才會明白到「環境保護」絕對不單是一個簡單的口號，每人亂扔一小片垃圾就足以淹沒了澳門美麗的環境。但同樣地，只要每人都肯盡一點力撿起垃圾，看似作用不大，其實踏出的是重要的一大步，可以喚醒身邊的人去反思污染的害處。趁環境尚未進入無可挽救的時候，保護好她的確是我們每一個人的責任。



義工們經過一天的辛勤後的淨灘成果



眾人同心協力撐起露營用的帳幕

## 「愛」之新視線短片拍攝比賽

文:甘顯剛(青少年及志願服務)

「愛」之新視線短片拍攝比賽是本會2017年度「愛」社區紅絲帶活動的主題。主要內容是通過工作坊、團體遊戲、即興短劇創作及討論的方式，讓參加者深入認識愛滋病，從而提升預防意識。在整個活動過程中讓參加者思考和感受愛滋病患者及感染者所面對的社會壓力和感受，最後透過拍攝短片的方式呈現參加者的感受和反思。



拍攝現場



團體活動後分享



得獎者合照

本次活動的結果已於5月20日公佈，由短片「隔絕宅男的故事」獲得一等獎，全部參賽作品都已上載在 [f 青少年及志願服務部-Macau RED CROSS](#)。



文: 林麗珊、楊文熙(青少年及志願服務)

澳門紅十字會青少年團是本會青少年發展計劃重點項目之一，新團員加入本會青少年團後，都會接受不同類型的培訓課程，如步操訓練、紅十字知識、關懷與溝通技巧、急救知識班等，而當中YABC(Youth as Agents of Behavioural Change)同伴教育課程，也是重點的培訓項目。該課程是由紅十字會與紅新月會國際聯合會全力推出的朋輩式與非正規的青年教育計劃，「青年一帶動行為轉變的推動者」，憑藉這個信念，發展出適合各地紅十字會獨特情況的活動和教材。

從而引起他們對社會的關注，這次的重點議題是跨文化溝通及刻板印象。部分新團員在活動初期都顯得相當緊張，也不願意分享個人的經驗，然而帶領者透過風趣多樣的提問方式，偶爾加入自己的生活體驗，慢慢地讓彼此的關係有了融合的變化。大部分的團員到了第二次見面時，都拋出很多不同的看法，帶動了整個討論的氣氛提升，有助團員把所學應用於生活，打破人與人之間的隔膜。

為期三日的培訓課程，由本會曾接受相關課程培訓的工作人員帶領，以遊戲的方式帶出不同類型的議題並加以討論，



遊戲中商討不同文化的飲食如何共融



團員遊戲過後討論刻板印象的問題



今期  
即獎

詳情請瀏覽本會網頁 [www.redcross.org.mo](http://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:

2016年本會組成\_\_\_\_\_藉表演讓青少年觀察身邊事物，傳達人道理念。  
A. 童十字 B. **紅十字劇場** C. 青少年團 D. 歌劇團

★得獎者將會有專人通知領取獎品

在發生突發事故時，澳門紅十字會民防工作隊會在接到下列何者的指示後出動支援？

A. 澳門紅十字會總辦事處 B. 紅十字會民防中心 C. 澳門特別行政區政府衛生局 D. 民防中心

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2017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](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. 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](http://www.ctm.net)、「CTM Buddy」手機App 或親臨CTM門市以積分換領以下捐款

-憑 4,000 積分可作為 \$40「澳門紅十字會」捐款款項