

▼ 澳門紅十字會學校資深急救導師王家強



堅持到底 創造奇蹟

學習急救刻不容緩 「救人自救」把渺茫變成希望



▲ 家強定期為學校急救隊進行培訓



▲ 澳門紅十字會學校校長與紅十字會海星急救組合照



▲ 堅守使命 普及急救

齊獻愛心與善心 共享快樂滿人生

心臟停頓了接近30分鐘，相信很多人都會覺得是返魂乏術的狀態，但奇蹟往往就是堅持不放棄所結的果。早前一名學生於校運會後，在沒有預警的情況下突然暈倒。事件剛巧發生在本會的資深急救導師王家強所任職的中學，因無法測得呼吸脈搏，他馬上為學生施行「體外心肺復甦法(簡稱CPR)」，並持續進行直到把她送到醫療團隊的手上為止，可幸事主經過了30多個小時的救治後終於挽回了生命。

急救並不是為了興趣而學的課外知識，而是你和我都要學好以作防身的常識，在意外突發之際讓自己和身邊人盡可能免於危險才是應被重視的問題。本會對王家強進行了專訪，從資深急救導師以及事件中關鍵人物的角度，去引起大家的思考。

家強是本會資深的急救義工，和急救導師，擁有豐富的急救工作經驗。儘管如此，當天所發生的事，他坦言是從來沒有碰到過。當時他一接到傷者，檢查發現她沒呼吸脈搏，立即接上AED(自動體外去纖維性顫動器)，而當刻AED指示須繼續進行CPR，他便立即為傷者開始進行心肺復甦。

「由我決定『搓』的一刻，就已經係返唔到轉頭要一直堅持落去！」

「搓」就是在施行心肺復甦法時，以人手按壓心臟去維持傷者血液循環，保持腦細胞的氧份供應，是院前急救一個非常關鍵的步驟，直至抵院前家強也沒有停止過為學生進行CPR。過程中他一直未有放棄，也不曾想過要放棄，堅持著希望學生得到救治而甦醒。說到這裏，家強已重覆了多次「的確沒辦法相信是事實！」，可見當時的情況不容樂觀，幸好奇蹟最終出現。

事件所鼓舞的不單只是家強本人，更是整個急救團隊以至廣大的澳門市民。作為急救員，家強表示每一次都是盡最大的努力去處理狀況，但畢竟太多因素都無法控制，然而他強調，不論眼前有否看見希望，也絕對不能放棄。他認為當時假若稍有猶疑或鬆懈，整個結果也已經完全不一樣。

「冇人會預到發生咁大件事！」

大多數人都不會為意外的來臨而作好準備，意外發生時亦措手不及。家強指那名學生平日也有運動的習慣，當天接力賽的成績更是該組別的冠軍。在日常生活中突發心跳驟停致死的情況時有出現，在生命危急的關頭，往往是身邊的人能

夠為傷者提供最即時的救援。接受急救培訓，懂得在現場施行心肺復甦法，就能大大增加傷者生存的機會，做到救人自救。

認識急救 全民皆宜

家強是中學老師，多年前向本會提出在校園成立急救團隊訓練，以應對校園內的突發事件。他深信從小開始灌輸急救的概念，長大後學生對學習急救甚至要成為導師的熱誠必然會大大提升。本會多年來在各個校園推廣相關知識，希望有一天真正做到把急救普及成常識。他

非常感激澳門紅十字會多年來在急救工作所投放的資源和努力，把急救知識傳播到社區之中。家強和他指



聯校急救演習

導的「紅十字會海星急救組」的學生會定期進行專業和嚴謹的訓練，學以致用，參與各類活動的駐場急救工作。

急救天使 默默守護小城

同樣在事件發生後幾天，本會收到一封來自台灣的感謝信，感謝本會駐機場急救員為一名成年台灣男子進行心肺復甦並成功送院獲救。當時傷者不省人事臥在地上，心跳和呼吸停止，本會急救員立即在現場為他進行了體外心肺復甦。最終該傷者康復出院返回原居地。其後他透過航空公司送來特產，以及寄來感謝信感謝本會的急救工作。

收到禮物和感謝信的喜悅無關禮物本身，而是成功救治一個生命的經歷。令更多人珍惜和尊重生命，的確是令本會感到自豪，也為每一個為救人自救而努力的天使感到驕傲。



本會領導就事件與家強溝通跟進完善急救團隊

關懷長者，協助他們減少生活上所遇到的難題是澳門紅十字會的義務工作主題之一。每年的春節前夕，本會都會安排「寒流獻愛心大行動」，組織社區義工到長者院舍和獨居長者的家作親切的探訪。由農曆12月開始行動，我們去到了群益會頤康中心和青洲老人中心，向受訪的長者送上一些基本生活物資，更重要的是透過聊天和仔細的觀察，了解他們的實際需要，希望為他們提供最合適的幫助，把愛傳揚，送暖到每一家。

探訪時，本會亦籌劃了不同主題的聯歡活動，



寒冬送暖，眾人面上流露出窩心的笑容

文：鄧兆欣(秘書處)

把歡笑伴隨着愛心發送去社區的不同角落。這次義工們分別去了台山工聯健怡中心、扶康會寶利中心以及群益會頤康中心，與長者一同集體遊戲和唱歌等帶動現場的氣氛。透過健康講座，教授他們一些生活健康小常識，接受過合資格髮型師培訓的義工替他們理髮，務求為「客人」剪出一個他們所喜愛的髮型，以新面貌迎接新一年。



熱鬧的氣氛令一眾長者充滿了活力

寒冬之下，弱勢社群特別需要我們的關懷與照料。然而不論寒暑或者是否過節，他們最希望得到的是不間斷的關心與愛護。本會一直透過這個計劃提供定期服務，而隨着紅十字會的義工團隊規模繼續壯大，我們將會有更多的新血加入送暖行動的隊伍，眾志一心，那怕寒冬再凜冽，都可以讓它被暖意溶化。

「2018畫出堅毅生命力」青少年兒童填色比賽頒獎禮

青少年活動

文：鄧兆欣(秘書處)

譜畫內心七色彩虹，鼓勵活出堅毅人生

為住院或到醫院治療的青少年兒童舉辦「畫出堅毅生命力填色比賽」，是希望他們在病中可以把畫筆當作火柴，在冰冷的白色巨塔裏擦出彩虹般的顏色，燃亮自己，照亮他人，這個正是本次比賽的主題。

有賴仁伯爵綜合醫院及鏡湖醫院的支持和配合，以及參加者的用心參與，令每年的活動可以順利舉辦。今年的頒獎禮邀請到仁伯爵綜合醫院兒童綜合評估中心主任戴華浩醫生和鏡湖醫院院長助理潘寶全醫生出席，連同澳門紅十字會中央委員會委員梁頌衍以及澳門紅十字會學校校長宋文珠等作為頒獎嘉賓。

梁頌衍委員在致辭時表示，青少年和兒童的多元發展向來受本會所極度關注，他們每一位都是寶貴而且獨特的天使。無論獲獎甚至是參加與否，本會都希望每一位青少年和兒童能擁有堅毅的生命力，以及感受到社會，特別是家人對他們的關愛。明白到只要堅守信念，即使面對難關也總有方法活得精彩，就像他們的

填色作品一樣七彩繽紛。未來本會將有更多活動，致力把紅十字運動的博愛精神和正能量推廣出去，不論年紀，薪火相傳。



看見自己的作品獲獎興奮無比



七彩繽紛的畫作能體現兒童都充滿着生命力

文:吳靖祺(賑災事務)

2017年是澳門人都難以忘記的一年，颱風天鴿帶來這場破壞性風災，讓本澳賠上了慘重的傷亡和經濟損失。然而，災難過後，痛定思痛，如何加強本地社區備災減災能力建設，應引起社會的反思和重視。增強社區韌性是全球社會可持續性發展的熱門話題，所謂社區韌性可理解為受災社區的恢復力緊密取決於受災社區的韌性，而「韌性」即受災社區在災難發生後，不依靠或少依靠外部援助而「反彈」或恢復的能力，這令我們反思關於災害管理的觀念是否需要轉變。同年12月，第三屆東亞區韌性會議在北京舉行，會議上區內各國家和地區紅十字會代表根據自身實況，總結了過去一年增強社區韌性相關工作進展。本會代表以「天鴿」作為個案研究，帶出了無論社區經濟發達與否，社區防災減災工作均有其必要性，並分享了本會在未來如何在本地區推廣增強社區韌性的計劃。

作為人道救助機構，本會重新審視了增強社區韌性方面的工作，嘗試從備災防災理念和知識的普及推廣。從設立初級備災中心等路徑著手，以5年作為參照點，設立短中期到長期的防災減災計劃，深入社區，讓居民認識和瞭解可能影響所在社區的不同災害，學習應對技巧和使用例如滅火器、急救包、發電機等設備。並在社區推廣急救培訓，和協助社區內開發早期預警系統。還有制定災害時的人員和物資的安全分配計劃，期望把備災意識和技巧普及到全社會。



分享本會未來關於提高災害復原能力的計劃

澳門紅十字會初步計劃設立一個小型備災中心，其目的在於儲存一些備災應急包和毛毯、衣物、帳篷等，待有需要時立即發放給社區和學校，確保災害發生時有較充足的供應。



天鴿風災令全澳遍體鱗傷

澳紅會千里援冀水災 邢台博愛衛生室落成

較早前，本會賑災事務副總監王毅耘，在中國紅十字會總會賑濟救護部副部長李慶華、河北省紅十字會秘書長任獻強等人陪同下，到邢台市內丘縣神頭村視察澳門紅十字會援建的博愛衛生室建設情況。

2016年7月，河北省邢台市遭受特大洪澇災害，對民眾的生活造成重大影響。本會高度關注災情及救災工作，並給予大力支持，為迅速改善災後的村級醫療設施，隨即援助25萬元港幣，重建受災嚴重的內丘縣神頭村衛生室。

該項目於2017年3月動工，6月竣工，建築面積130平方米，包括診療室、觀察室和藥房等設施齊全，診療床、藥櫃、醫療器械、辦公用品等設備配置較完善。衛生室的啟用解決了週邊2,000多名群眾看病遠、看病難的問題，實現了群眾小病不出村的願望。

文:吳靖祺(賑災事務)



各級紅十字會代表人員，認真查看衛生室的建設狀況同時，了解到衛生室在神頭村的有關發展情況，並對博愛衛生室的進一步完善、發揮更大作用，提出了指導性意見。



現場了解衛生室就診情況並作出評估



博愛衛生室已全面竣工並投入使用

童十字

培養人道的心 實行人道的事

發展「童十字」計劃
成就紅十字運動的強大基礎



KIDKID識災傳關愛的模擬水災逃生體驗

澳門紅十字會一直非常重視幼童的身心發展，投放不少資源開辦各樣活動讓他們參與和體驗，因為明白到在漫長的育苗過程當中，首先要為每一顆小樹苗打好健壯的基礎，讓他們擁有健康正面的態度和價值觀，懂得分享和主動關懷別人的心，面對新生的事物充滿着好奇，謙虛地學習各類新知識，是幼童日後能成為茁壯大樹的關鍵因素。能從小開始培養個人良好品格、認識社會、掌握課堂以外的新知識，便不會局限了自己，更推動他們心懷願景，長大後為社會作出貢獻。



KIDKID透過暢遊故事世界認識社區

「KID KID暢遊故事世界」、以及「小太陽計劃」等活動。透過課程和活動認識紅十字會的工作、災害的發生、逃生及安全知識，

從而知道生命的可貴，應該尊重生命，在生活中愛己及人。

「KID KID識災傳關愛」、「KID KID暢遊故事世界」等系列活動的對象為4至6歲的幼兒，計劃內容所涉及的層面廣泛，着重於開啟學員個人全面發展的大門。去年的「KID KID」系列活動中突出的有「五·八紅十字日」的大型慶祝活動，小學員參與話劇和舞蹈表演，透過綵排到演出，了解到劇本當中所帶出「處處為人人」這個主題的意義，亦從當中建立起自信，即使在人來人往的環境下也沒有怯場，順利完成表演。

良好的親子關係無容置疑地是孩童身心健康發展的關鍵，所以在「童十字」計劃當中，本會安排了不少親子共同參與的環節，希望孩童可以在善用餘暇去體驗的同時，也把體驗變成與父母共同創造的回憶，珍惜與父母相處的時間。本會透過「童十字」親親大自然、「KID KID識災傳關愛」的模擬



本會為幼童提供很多汲取課外知識的機會

水災體驗、以及中秋節和萬聖節親子聯歡，為學員和父母提供了機會一起認識自然環境、保育綠色世界、面對災害的應對和逃生技巧、學會愛護地球，愛護生命和了解中外節日的背景和特色等，也藉著互動讓孩童漸漸認識到親情的不可取替性。一眾參與其中的父母表現得比子女更興奮和投入，很享受與子女



透過參與活動享受親子時光



社區義工教導學員在火警時的逃生技巧

一起參加活動的愉快時光。

「KID KID 暢遊故事世界」活動使小學員透過活動

教學去享受閱讀，養成閱讀

的良好習慣。從繪本中的問題引起好奇心，啟發思考和想像力。如其中一個故事主題是關於風災的，就以近期的「天鴿」襲澳，造成嚴重傷亡和財物損失作為回顧，提出討論和分享環節，希望他們可以學習對同一件事物的多方向思考，以及懂得接納別人與自己不同的意見。

小小太陽，盡顯所長

「小太陽計劃」為一個整年的培訓活動，對象是7至9歲的學童。從遊戲、工作坊、急救知識培訓及院舍探訪當中，滲透更多實踐的機會，讓參與的學員接觸到志願服務、社區關愛，學習與弱勢社群溝通交流，提高學員對關心社會的積極性和主動性，從而培養懂得尊重和關懷身邊的人。

「小太陽計劃」同樣會安排學員與家長一起透過活動，認識和歡度節日，讓他們有機會親身實踐社區關愛服務。去年11月，本會組織了「暢遊美食節」的活動，由義工陪同院舍的長者同遊美

食攤檔，享用不同地區的特色美食。小太陽計劃的學員也參與其中，一同陪伴長者，運用在小太陽教室所學到的溝通技巧，與長者交流。

還有一連串的主題活動包括急救小先鋒、學習急救知識、「北極熊在哪兒」環保故事劇場、中秋節和新春親子嘉年華等。出席率達80%的參加者可參加於福建舉行的「復活節博愛探訪體驗團」，讓學員了解內地學生的學習以及日常生活。

兒童是社會未來的支柱，提供機會使他們於健康和善良的環境中成長，有助他們日後成為推動紅十字運動的一份子。以人道的心，作人道的事，把尊重生命的良好風氣傳播到社區之中，讓更多的人可以在關愛共融，守望相助的環境中正面成長。



一眾急救小先鋒都急不及待要實踐課堂所學的急救知識，非常認真



悉心準備活動讓學員投入於學習的樂趣



開心分享學習成果

爆竹煙花燃放區駐場急救

文:鄧兆欣(秘書處)

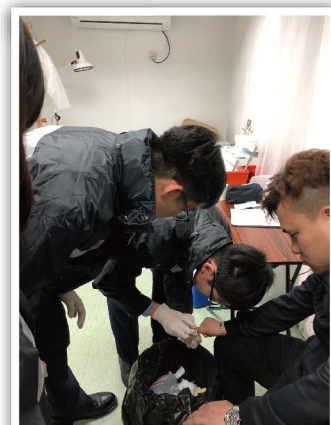
迎接新春的來臨，很多人都會很期待「收爐」，寓意努力完成了一整年的工作後，可以趁着農曆新年這個重要的傳統節日讓自己放鬆休息，與家人相聚，同時做好準備迎接新一年的挑戰。但事實上，當大部份人都在享受假期的時候，這個小城之中還有很多團隊或單位，他們同樣是辛勤

工作了一整年，但在春節期間也沒有「收爐」，反而默默地在不同的崗位努力工作，目的只為能夠守護每一名澳門市民，

以防他們在遇上各種突發的情況下，可以馬上作出協助。本會急救義工團隊成員就是於農曆年間一直駐守崗位的一員，在各大小活動的場地隨時候命，為市民提供急救服務。一連6天的煙花炮竹燃放、大年初三旅遊塔登塔活動、花車巡遊和更多慶節活動都見到他們無私的身影。

當中要數的是煙花炮竹燃放，從年三十晚開始一直到年初五，一眾急救義工共

為147人提供了服務，處理的傷勢包括燒傷、異物入眼等，部份情況頗為嚴重，有9人需要送院作進一步治療。縱使煙花炮竹燃放現場環境煙霧瀰漫，頭上煙花綻放不停，週邊笑聲不絕，每一位急救義工也絕不分心，一直留意現場情況，以求爭取時間令傷者得到適切的治療。



仔細為傷者處理傷勢



守護現場至最後一刻



新春期間本會的領導每天都會輪流到場為急救義工打氣

「健康十巧手」講座

文:吳晶(青少年及志願服務)

1月27日本會舉辦了「健康十巧手」講座，期間導師示範了以十組手部運動練習配合口訣，務求加強參加者的肌肉伸展能力及刺激他們的感官反應。當做到第「八巧」時，掌心已經發熱，血液循環通暢，在第九和第十巧揉捏耳朵和按摩眼睛時，都感覺到熱敷的效果。整套動作只需要3到5分鐘就能達到按摩的功能。

參加者學習「十巧手」後，感覺把按摩從穴位延伸到筋絡，表示身體已經暖和了很多，坐著也能達到按摩和保健的效果。因此不只是長者，「低頭族」也可以利用玩手機的空檔練習幾招，對於舒緩身體不適非常有效。



長者認真學習保健常識

下期預告：「艾」自己

艾灸，即中醫針療法中的灸法，在我國已有數千年的歷史。艾灸可以溫通經脈，借艾草藥力，以達保健養生作用。講者將講解艾灸的適用對象和原理，及艾灸可治療的各種疾病，並說明如何正確、安全地進行艾灸。

活動時間：2018年4月14日 下午3:00

查詢/報名：8795 1313/2831 3003

*澳門紅十字會之友優先

活動地點：宋玉生廣場中土大廈三樓(本會總辦事處)

費用：全免

不分地域，送暖千里 澳門紅十字會博愛小學冬季探訪體驗團

文:鄧兆欣(秘書處)

「助人自助」，參與義務工作的意義除了善用自己的能力去幫助別人，同時亦是個人能力的成長和提升。每年本會都會悉心安排一系列的活動給義工和市民參與，希望參與者可在服務的同時增廣見聞，透過體驗去認識不同層面的景況，有助他們反思社會中的深層問題，瞭解弱勢社群的真正需要，成為更全面的義工。



義工們全程投入為學生帶來難忘回憶

在剛剛過去的聖誕節期間，本會就組織了「冬季澳門紅十字博愛小學探訪體驗團」。本會的義工、青少年團團員以及市民，一行20多人一連5日走進貴州省凱里市大風洞澳門紅十字馮秋和博愛小學進行探訪。出發前的一切準備包括活動內容、物資準備、工作分派和義工對活動的期望等，每一個細節都非常認真考慮和安排，每一位團員都很珍惜探訪的機會和體驗當中的意義。校園內與五、六年級的學生一起上課和遊戲，並分組走進不同背景的家庭與他們交流和送上生活物資，現場氣氛反映出義工們在寒冬為學生的學習和家庭生活提升了溫度。

參加者直言感謝澳門紅十字會組織這類型的活動，讓自己可以走出平日的舒適，放眼週

邊的現況，反省和珍惜眼前的一切。更重要的是切實的親身感受，把資訊和感想分享出去，讓更多人正視和關注偏遠山區的貧困人口問題。博愛學校的捐贈者、愛心人士盧寶蘭女士也有參與本次活動，親自為學生準備了禮物。她用「中國夢」不斷勉勵隨隊義工們，指出一個人的出身、背景等因素均不由得自己選擇，但每個人都可以通過努力決定自己的將來。用心學習、努力生活和珍惜所有，才有條件把命運改換成自己心中所想。學會從助人中自助，把能力用在有意義的事當中，成為社會的正能量。



派發物資作為生活上的一些補給



每年寒假本會都會組織義工送暖到遠處



「紅友賞您」
答中可獲精美獎品一份

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

上期答案:

青少年團於山藝行體驗中最先到達的山峰是下列哪一個?

- A. 大金鐘 B. 大潭山 C. 小金鐘 D. 大嶼山

★得獎者將會有專人通知領取獎品

以下哪一個不是小太陽計劃中的活動內容?

- A. 校園生活 B. 環境保護 C. 自然災害 D. 節日習俗

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2018年6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 4,000 積分可作為 \$40「澳門紅十字會」捐款款項