



澳門紅十字會之友

簡訊

Friends of Macau Red Cross

NEWSLETTER

第八期 2012.03



本會及醫院代表與一眾得獎者合照

對於患病的小朋友來說，需要長時間留在醫院病房接受治療，錯失了很多參與活動的好機會。因此，本會自2004年起，在本澳兩間醫院醫護人員的熱心協助下，連續8年舉辦了“畫出堅毅生命力青少年兒童填色比賽”，讓病房兒童獲得了發揮創作及繪畫天賦的機會。

頒獎禮當天非常熱鬧，大部分的得獎者與家人都有到場。本屆幼年組黃嘉濠同學十分高興能獲冠軍，當中的喜悅似乎已掩蓋了暑假住院的不快記憶。而去屆少年組冠軍得主黃芷欣同學，卻因病需經常留院接受治療，堅強的她不但沒有因為疾病帶來的不適和影響而氣餒，反而透過畫筆將醫護人員對病人的照顧和關懷展現出來，讓白色的醫院生活增添色彩、愛和溫暖。

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
電郵：fmrc@redcross.org.mo

每一年的頒獎禮都可以見到得獎小朋友與家人的歡欣笑臉，但有部分小朋友卻因各種原因未能親身到場。曾有一位患有腦疾病的玲玲（化名），因住院而無法出席頒獎禮，為此，本會派員帶著獎項及禮物探望她。身材瘦弱的玲玲將獎品抱個滿懷，非常興奮，並答應媽媽以後會乖乖接受治療，又立志將來要當一位小畫家。據知，由於患病的關係，玲玲的成長路並不平坦；疾病又導致她的視力逐漸衰退，因此能獲得獎項，對她意義重大，也增強她康復的信心。

紅會除了關懷住院的兒童，還定期為有需要的青少年及兒童舉辦不同的活動，希望藉此提升社會對他們的關注。



市民在欣賞得獎作品



得獎者與家人分享喜悅

畫出堅毅生命力青少年兒童填色比賽



救急扶傷

新春急救活動



每逢假日總是本會急救義工最繁忙的時候，尤其在新春假期是駐場急救服務需求的高峰期。在澳門及氹仔的炮竹煙花燃放區服務，活動時間長達六天，需要動用大量的人力資源。為此，本會須每天由早上至凌晨，安排三班義工輪流當值。一眾熱心義工甘願犧牲假期和陪伴親人的時間，傾巢而出地支持志願服務，實屬難得。

活動期間還時值寒流來臨，多日氣溫低於十度，在救護站內亦感覺到陣陣寒意。儘管如此，各值班義工仍堅守崗位，遇有傷者亦迅速地為他們治理，盡現救急扶傷的精神。



本會中央委員會委員往現場為急救義工打氣



急救義工為受傷的市民治理

情牽災區 災情報告

泰國水災：

2011年底，泰國持續出現大範圍降雨，引發洪水、泥石流等災害。本會由賑災基金撥款澳門幣10萬元作為救災援助。



菲律賓風災：

2011年12月熱帶風暴“天鷹”為菲律賓南部多個省份帶來暴雨、山洪暴發和山泥傾瀉。本會由賑災基金撥款澳門幣20萬元，支持當地緊急賑災工作。



物資捐贈：

在災害發生時，紅十字會都能迅速地對災區作出支援，全賴日常已做好備災的工作，除善款收集之外，還會接受店舖、廠商及機構所捐出的物資，存放在本會備災倉庫內，以備不時之需。

本會所接受的物資包括：衣服、鞋、帽、文具等，主要用於中國內地備災之用。由於需要考慮出入口限制，所有物資必須為全新並有獨立包裝。當累積一定數量之後，便將物資運往內地有需要的地區。

社區關愛

紅十字明信片設計比賽



為配合2011年“世界紅十字日”主題“尋找你內心的志願者精神”(Find the Volunteer inside You)及慶祝2011年國際志願者年十週年紀念，本會舉辦了“紅十字明信片設計比賽”，藉此宣揚國際紅十字運動的理念，加強人們對志願服務的認同，從而發掘出自身的“志願者精神”。

12月10日本會進行了《紅十字“明信片”設計比賽2011》頒獎儀式，得獎名單如下：



本會代表與得獎者合照

冠軍-劉永康



亞軍-徐梓晉



亞軍-鄭自豪



季軍-李慧德



季軍-黃慧瑩



季軍-林思清



優異獎:
藍煥瓊
楊鑫儀
黃慧儀
劉肇峰
梁嘉麗
戴曉君

紅會冬日顯愛心

每年的秋、冬季期間，本會都舉辦“玩盡吃盡美食節”及“寒流顯愛心”的活動。一如以往，邀請了紅會非緊急醫療愛心護送服務的使用者、獨居長者及9間院舍內的院友共240位參加“玩盡吃盡美食節”的外遊活動，讓平時極少外出的人士，感受當中的氣氛和享用美食。

為弱勢社群提供支援，加強社區關懷，是本會工作重點之一。本年度的“寒流顯愛心活動”在12月份開始，持續到農曆新年前後，本會組織了超過122人次的義工，造訪了獨居長者、安老院、長者中心、弱勢家庭等近500位人士，為他們送上大米及日常用品以表關懷。本次活動除了探訪外，還安排節日聯歡，希望藉此提升對弱勢群體的關注。



本會義工派發物資給有需要的人士



玩盡吃盡美食節大合照



長者很高興能參與美食節

活
動
架

2012.1.19

2011年度義工嘉許日



每年，紅會義工都會藉著“紅會義工嘉許日”聚首一堂，彼此分享參加志願服務的心得與體驗。

去年加入的義工人數、服務隊的出勤次數、工作時數等都得到了穩步的增長，獲嘉許的義工共83人。在晚會上，黃如楷主席在致辭時，讚揚了義工們對紅十字運動的積極參與及無私奉獻，同時多位委員、理監事為優秀義工頒發了嘉許獎狀。當晚，共有超過300位義工、青少年團員出席嘉許晚會。

獲得長期服務獎的急救義工吳智明分享：“有幸參與了超過10年的紅會活動，使我學到了很多東西：參加急救服務、學習急救知識、為各種活動提供救護支援，使我有一種回饋社會的滿足感。”

另一位參加了紅十字博愛小學探訪體驗團的李燕湄同學說：“透過探訪體驗團，第一次親身體驗到內地貧困地區的生活情況，幸好有紅會的幫助，很多小朋友都有了上學的機會，但他們仍然需要很多幫助。未來，希望有更多機會參與紅會活動，為其他有需要的人，貢獻自己的一分力量。”

10年獎：

王家強
吳智明
林松孝
袁轉好
葉小娟
陳桂蘭
黃日歡

5年獎：

譚健新
吳惠珊
麥錦釗
盧博勸
李穎詩
陳凱鋒
張翠婷
周曉嵐
黃嘉怡



金獎：

朱女
區永健
劉滿霖
蕭幹權
陳慧儀
譚健新
唐樂天
藍倩程
黃日歡
劉鳳儀

銀獎：

蕭健儀
林惠珍
黃錦欣
陳淑汝
李志光
陳朗賢
李文莉
鄭家俊
張沛文
劉海通

銅獎：

阮秋英
劉嬋
黃日好
陳凱峰
林冠雄
謝詠茵
吳詠虹
鄧友榮
馮敏絲
陳家勤

馮美蓮
莫嘉敏
區煥東
羅嘉慧
歐芷紜
張翠婷
歐芷荃
周文文
李婉露
嚴科銘

黃安琪
黃運強
麥家怡
張國森
江惠雄
許淑英
潘智宏
李健珊
丁嘉欣
周麗紅

吳惠珊
王家強
梁浩能
伍芷瑩
李穎詩
關文智
袁詠琴
李水金
謝達榮
劉國文



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



今期獎品

上期答案：

本會於四川災區援建的項目共有多少個？

A. 18個

B. 38個

C. 34個

D. 第28屆

★得獎者將會有專人通知領取獎品

截至2011年，“畫出堅毅生命力青少年兒童填色比賽”已舉辦了多少年？

A. 8年

B. 9年

C. 10年

D. 11年

姓名：_____

外文姓名：_____

性別：_____

出生日期：_____

聯絡電話：_____

答案：_____

★請得獎者在本會通知後三個月內領獎，逾期將被取消領獎資格。

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。

參加辦法：請於2012年6月1日前，將答案連同個人中、外文姓名、性別、出生日期及聯絡電話，

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”。



青少年團員 琪琪

加入紅十字會青少年團後，讓我有許多對外參觀及交流的機會，使我更了解社會，拓寬眼界。這次，我參加了紅十字博愛小學探訪體驗團，到陝西省藕陽，走進國內貧困地區。

探訪體驗團來到藕陽澳門紅十字博愛小學，和同學們上了一堂互動教學課。上課期間，同學們的積極發問及回應，使我感到之前的努力沒有白費，更有一種不能形容的滿足感。雖然學校教育資源比較貧乏，但同學們每天都認真學習，使我非常感動。

這次探訪之旅使我印象最深的，是探訪貧困學生家庭。我們跟隨一位同學小琳，走了半個小時的陡峭山路，才到達小琳的家。小琳母親下身癱瘓，精神失常，父親為了照顧家人，平時只能做臨時工，家裡經濟非常困難。幸得政府、當地紅會的資助，小琳才能繼續上學。她的爸爸感觸地說：“感謝你們到這麼偏僻的山區來看望我們，又為我們帶來吃的穿的，我兩老頭不要緊，希望你們能幫助這娃，讓她能上學，吃得飽穿得暖……”

比較起小琳家庭的不幸，我才知道我是多麼的幸運——衣食住行家裏總是安排妥當，連升讀大學的事，父母亦已為我想好。儘管如此，每當他們勸我用功讀書，我都總是會回應一句：“好煩呀！”在體驗了小琳一家的困境後，我真的很慚愧，因我沒有珍惜家人給我的愛、金錢及升學機會。今後我會從關心家人做起，不揮霍，努力讀書，並為扶貧工作盡一分力，也期望在社會人士的關懷下，有更多像小琳般貧困的兒童可以有讀書的機會，完成學業後，協助其家人擺脫貧窮。



到訪小琳家



團員與博愛小學的同學合照

學生園地

拾荒者 文：拾荒（澳門大學）

今天，我們送走了外婆，永遠地。天下著細雨，似乎也跟著我一起淌淚，細細的，牽扯著我的心。原來人看似堅強，卻脆弱得很，一個原本會笑、會走、會說話的人，轉眼竟化作輕煙，繚繞而去。

我是外婆養大的，十多年來幾乎是我倆相依為命地過日子，現在她離開了，彷彿也把我生命的一部分也帶走了。外婆走後，我有一段時間意志消沉，情緒低落，連駐校輔導員也發現我的異樣，找我傾談。為了脫身，我只好裝作開朗，把快樂的面具戴上。

直至那一天，我如常放學，回家的途中，看見巨型垃圾桶的旁邊有一位衣衫破舊的老婆婆彎著腰，吃力地將一個個紙盒壓平，用尼龍繩結實地紮好。那個背影給我有種熟識的感覺，我駐足看著她，看著看著竟有些恍神，好像有兩個背影重疊了。我再定睛一看，只見那老婆婆踏著旁邊的雜物，大半個人鑽進了垃圾桶內“尋寶”，忽然，她一時站不穩便掉進垃圾桶裏去。

我大吃一驚，馬上衝向前，往內一看，老婆婆整個人躺在酸臭雜亂的垃圾裏“唉唉”地叫著。我也沒想便往內跳，急忙扶起她。還好，剛巧有警察經過，我和警察合力將老婆婆弄出桶外。雖然臉上仍然掛著痛苦的表情，婆婆堅持她沒事，也不讓我們送她到醫院去。本來我想送她回家，但她亦拒絕了，我只好站在原地目送她蹣跚地離去。我突然想起，外婆從前也常常在垃圾桶附近打轉，她的背影跟剛才那位老婆婆是一樣的吃力和寂寞。我有點擔心她，她的傷勢還好嗎？回家是否有人照顧呢？我想走上前，可是，我可以為她做些甚麼？如果她是我的親人，也許我還可以勸她休息，照顧她，帶她看醫生……

當外婆在世的時候，我沒有珍惜這段時光，好好地關心她、孝順她。現在她離我而去，我再沒有機會去做我應該做的，遺下來的只有悔恨。我終於深切體會到課本上所說：“樹欲靜而風不止，子欲養而親不待”的無奈了。

徵稿啟事

本專欄歡迎在校學生投稿，來稿請寄 fmrc@redcross.org.mo，字數800字以內。刊登後可獲書券500元，詳情可到 www.redcross.org.mo 瀏覽。



急救小錦囊



- 抽筋

抽筋學名為“肌肉痙攣”，是指肌肉突然不自主的強直收縮的現象，會造成肌肉僵硬、疼痛難忍。

處理方法：

1. 先透過伸展方法使肌肉放鬆（切記勿過度用力或拍打肌肉）
2. 待肌肉放鬆後，用輕揉手法按摩肌肉及可用熱毛巾敷在抽筋部位
3. 如脫水時，可給予傷病者清水或電解質飲料

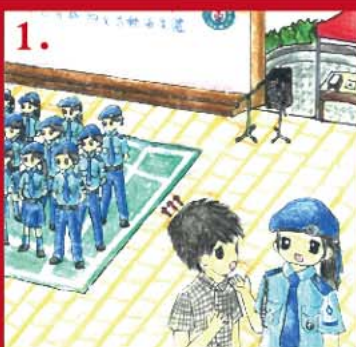
預防方法：

1. 運動前要先熱身。
2. 避免過度劇烈運動或肢體保持同一姿勢過久。
3. 運動時注意補充水份和電解質。
4. 在日常飲食中攝取足夠的礦物質（如蔬菜、牛奶、豆類製品等）和電解質（如橙、香蕉、食鹽等）。
5. 冷天運動後須做適當的保溫。
6. 晚上睡覺時易抽筋者，在睡前可做一些伸展操。



四格漫畫

獻出善心、服務社群、增值自我



1. 小欣在澳門紅十字會青少年團宣誓典禮上，向嘉賓介紹青少年團的特色和目標。



2. 成為團員後，除了學習到急救及護理知識外，還可以參與社會服務。



3. 紅會還會組織團員參觀政府部門和機構，例如監獄、政府血中心、司法警察局、消防局等，以擴闊視野。



4. 此外，還定期舉辦體驗式訓練營及外地交流活動，增進友誼、鍛鍊自我，一展所長。