澳門紅十字會之友 簡訊

Friends of Macau Red Cross NEWSLETTER

第65期 2026.06



▼紅會領導主禮開幕式

五八世界紅十字日

凝心聚力 矢志人道 攜手同行



▲安心城市AED計劃講座



▲導師教授小孩CPR



▲向市民展示賑災物資

齊獻愛心與善心 共享快樂滿人生

澳門紅十字會之友
總辦事處：澳門新口岸宋玉生廣場255~263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

五八世界紅十字日—
凝心聚力，矢志人道，攜手同行

文: 譚碧娜(秘書處)

5月8日是世界紅十字日，爲紀念國際紅十字運動創始人亨利•杜南，弘揚「人道、博愛、奉獻」的紅十字精神，澳門紅十字會早前於新口岸中土大廈的總辦事處舉辦了主題慶祝活動，今年主題為「凝心聚力，矢志人道，攜手同行」（United in Humanity），呼籲社會各界以行動守護生命尊嚴與希望。



黃如楷主席致辭

活動現場設有「安心城市AED」計劃講座、攤位遊戲、抽獎等環節，吸引大批市民踴躍參與，氣氛熱烈。市民透過講座與遊戲進一步認識紅十字會的服務，他們表示參與急救培訓，掌握基本救命技能，共同營造更安全的社區環境。

黃如楷主席在致辭中強調，紅十字精神體現在每一次挺身而出的行動中。他特別分享了近期駐場急救隊遇到的案例：一名運動參賽者於比賽期間突發心臟驟停倒地，本會急救隊員即場施行心肺復甦術及使用AED（自動體外除顫器）電擊施救，成功恢復其心跳。患者送院後情況穩定，未出現明顯後遺症。

本會「安心城市AED」計劃持續於機場、口岸及公共場所設置AED設備，並廣泛開辦急救培訓，冀全民共築生命防線。


領導參觀展示的急救器材



紅十字兒童團遠足訓練

文:廖惠欣(青少年發展及志願服務)

為培養團員的戶外技能與環保意識，紅十字兒童團日前舉辦「遠足訓練」活動，結合課堂教學與戶外實踐，讓團員在學習與體驗中成長。


分組手繪創作分享

課堂上，團員先學習遠足裝備、地圖閱讀及戶外安全知識，並了解不同垃圾在自然環境中的分解時長，從中建立「自己垃圾自己帶走」的無痕山林理念。他們認識到，帶走垃圾不僅能維護環境整潔，更可避免野生動物誤食人造食物，有助保護生態平衡。課堂中，團員專心聆聽，並透過分組手繪創作與互動討論，積極思考、踴躍分享，進一步鞏固所學。

隨後，團員前往氹仔「小潭山2000環山徑」進行實踐訓練。出發前，大家一同熱身伸展，做好準備。沿途運用課堂所學，練習判斷方向、辨識標距柱，並在行進中互相照應、保持秩序。團員更自覺將個人垃圾帶下山，真正實踐無痕山林，展現對大自然的尊重與愛護。

這次活動不僅鍛鍊了團員的體能與毅力，也提升了團隊合作能力、戶外安全意識及對環保的責任感。許多團員表示，初次學習戶外遠足與環保知識，並走到戶外親近大自然，感到既新鮮又充實，收穫豐碩。



出發前大合照

青年交流，共聚豚城

文:吳家進(青少年發展及志願服務)

為弘揚「人道、博愛、奉獻」的紅十字精神，加強華南及港澳紅十字青年之間的聯繫與交流，澳門紅十字青年團於4月10日至13日派出4名青年領袖前往珠海，參與「2026年第二期紅十字青年交流活動暨青年網絡骨幹培訓」。來自華南各地的紅十字青年代表齊聚一堂，經過4日密集的學習與互動，分享各地青年工作經驗，促進專業交流。



小組分析

是次培訓以提升青年核心能力為主軸，邀請專家學者及國際紅十字與紅新月聯合會（IFRC）代表，就紅十字運動基本原則、運動歷史、國際人道法、「青春善言行」、青年志願服務項目管理、急救技能，以及「三救三獻」推廣等議題進行專題授課。與會代表亦分享各地在校園推動紅十字工作的實務案例，使學員鞏固理論基礎之餘，也提升實踐應用能力。

團員表示，此次培訓有助加深對紅十字理念的認識，為日後向團員授課提供更多元的教學方法；透過與不同地區交流，亦借鏡各地在校園工作的寶貴經驗，期望融入未來培訓設計之中。

此次交流培訓，不但提升了澳門青年領袖的培訓指導能力與教學水平，也讓各地骨幹建立聯繫、加深友誼，進一步推動紅十字青年網絡工作走向規範化與專業化。



與導師合照

香港學習體驗之旅

文:楊文熙(青少年發展及志願服務)

3月22日，本會少年團赴香港紅十字會參與沉浸式體驗劇場《2030·候》。劇名中的「候」字雖與氣候息息相關，但內容不限於「氣候變化」，更同時融入了「武裝衝突」的元素。這讓團員意識到，氣候危機已不只是環保議題，更是迫切的人道議題。劇本透過紅十字運動的國際網絡，收集了受極端氣候影響的居民及前線救援人員的第一手資料，將真實經歷融入劇情，使參加者更易投入其中。



用心聆聽導師講解

在劇場導師的引導下，團員分享了最深刻的感受：當村莊遭遇大洪水、家園盡毀之際，還得被武裝分子脅迫加入軍隊以換取生存機會，實是無可奈何的妥協，也是十分艱難的抉擇。這令他們深刻體會到，在極端氣候與資源匱乏的地區，爆發武裝衝突的機率大幅增加，進而引發嚴重的人道危機。同時也啟發團員：氣候危機所引發的武裝衝突，其實離我們並不遙遠。

這次體驗劇場讓團員了解氣候危難的迫切性，並建立起同理心。活動不僅引發他們對氣候危難的關注，更啟發他們反思，自發地盡己所能，投身人道工作的行列。



參加團員合影

民防志願者進階培訓-急救技術課程

救急扶傷

文:溫聶敏(學校及急救隊)

隨著社會日益重視突發公共事件的應對能力，本會與澳門政府民防部門緊密協作，於2026年正式參與民防志願者培訓工作，透過系統化的急救理論與操作，提升民防志願者在災害及意外發生時的應急支援能力。

培訓於雙數月份開辦，共設三個6小時的獨立單元，分別為急救技術（CPR及AED）、出血及休克處理、骨折處理。每一單元均採理論與實踐相結合的模式，學員須熟練掌握急救技術方可通過考核。

經過半年籌備，首場「急救技術課程 - CPRAED」已於本年2月下旬順利開辦，共有15名民防志願者參加。課程從心臟生理結構、基礎心電圖，到AED標準操作程序，讓學員對心臟驟停的救治有了全面的理解。操作環節中，學員表現認真積極，反覆練習單人及雙人心肺復甦法以及AED的使用，並在整體考核中取得了良好的成績。

其後於4月下旬亦舉辦「出血及休克處理」課程，教導學員快速辨識休克症狀、掌握復原臥位操作，以及各類創傷包紮與止血技術。

本會將繼續致力於急救推廣工作，全力支援民防志願者的培訓，不斷強化自身能力建設，積極配合特區政府落實各項民防部署，共同守護社會安全。



學員重溫包紮技術



學員練習CPR及AED

外出活動樂悠悠

社區關愛

文:甘顯剛(青少年發展及志願服務)

日前，本會社區義工組織院舍長者外出進行戶外活動，一同欣賞美景、共進午餐，度過一段歡樂難忘的時光。



輕軌遊

活動當天，義工們悉心照料每一位長者，協助他們上落車、陪伴散步、閒話家常，重遊歷史街道並品嚐地道小食。每當穿梭於城市街道，長者們都仔細觀察，回憶童年生活與過去的快樂時光，臉上綻放開心的笑容，也向義工娓娓道來昔日的小故事。義工們從中增進了對本地歷史的了解。

長者們紛紛表示，這次出行不僅飽覽美景、品嚐懷舊美食，更感受到來自社會的關懷與溫暖。義工們也分享道，能以陪伴的方式為長者帶來歡樂，用行動傳遞關愛，既是付出也是收穫；這段暖心的經歷十分珍貴，充滿人道價值。他們表示將繼續騰出空餘時間，積極參與志願服務。



輕軌站前留影

「同心協力2026」紅十字應急綜合演練

文:吳靖祺(賑災事務)

5月12日，第18個全國防災減災日，近年來規模最大的國家級紅十字綜合演練在山西運城拉開帷幕。模擬8級強震後，搜救隊攜搜救犬與機器狗搜尋被困孕婦，直升機轉運至野戰醫院；化工廠爆炸，消防機器人壓制火勢，心理醫療隊安撫受災家屬，一場全方位檢驗應急救援能力的實戰全面展開。



向洋蔥袋注水

澳門紅十字會3名成員與廣西3名水廠專業人員組成「澳門．廣西供水救援聯隊」，攜帶一台改裝供水車亮相。在災區水源污染的極端設定下，這台看似普通的中型貨車實為一座「小型水廠」，原水經混凝沉澱、過濾、吸附及反滲透膜分離，每小時可產2.5噸生活用水和0.4噸直飲水。更獨特的是，它具備海水淡化能力，遇到沒有合適淡水源或海水倒灌，可直接抽取海水轉化為飲用水，這是普通淨水設備無法做到的。

烈日下，來自全國各地的供水救援隊熟練鋪設管線，大眾衛生隊搭建應急廁所與洗消設施。所有人汗水濕透衣背，卻無人停步。本會隊員感言：「能在防災減災日與內地同仁並肩作戰，把特別研發且獨有的海水化淡供水技術投入國家演練實踐，既是專業檢驗，更是一份責任。」

本次演練匯聚31個省區市、港澳台代表及多個國際組織觀摩，460餘名隊員檢驗了賑濟、醫療、搜救、心理等核心能力。澳門紅十字會以供水聯隊形式深度參與，充分展現特區紅十字力量的專業特色與跨區域協作默契。



供水區設備展示



各救援隊伍行隊列

善心助讀

博愛傳大地

文: 葉偉源(賑災事務)

因教育佈局調整，貴州從江縣民族第二中學初中部與另一所中學合併，去年7月遷至新址辦學。學生從1,300人驟增至3,000多人，校舍資源緊缺，百廢待興。儘管該校閱讀風氣濃厚，但適合學生閱讀的課外書大多殘破不堪。窘迫之下，學校通過從江縣紅十字會求助澳門紅十字會。本會中央委員會主席黃如楷主動攜手長期捐方盧寶蘭女士，共同捐資四萬餘元，緊急購置課外讀物3,000多冊，滿足了山區孩子們渴求知識、熱愛閱讀的迫切需求。

一本本課外書，是打開鄉村孩子眼界的鑰匙。對圖書資源有限的鄉鎮學校而言，童話能點燃想像，科普可揭示自然奧秘，成長故事則教會勇敢與堅持。不必追求新潮或深奧，只要適合學生閱讀，無論是文學經典、科普讀物、作文輔導等，都能成為滋養心靈的精神食糧。當書香彙聚成小小的閱讀角，便為校園營造了濃厚的閱讀氛圍，讓孩子們在書海中開拓視野、豐盈內心。

以書為橋，以愛為媒。這次捐贈不僅傳遞了溫暖，更讓知識在鄉村紮根，讓夢想在閱讀中生長。願更多愛心人士加入捐書行列，用點滴善意為鄉鎮孩子撐起更廣闊的閱讀天空，讓書香灑滿鄉間校園。



書本打開孩子的眼界

持咭人可享有以下商戶所提供之優惠:

*優惠如有更改，恕不另行通知
*如有任何爭議,解釋權歸有關商戶

Be-1
正價貨品九折優惠，個別貨品及特別版貨品除外
（不可與其他優惠並用）

宏遠圖書中心 Livraria Wan Tat
憑"澳門紅十字會之友"會友咭，
可向本會索取宏達圖書中心優惠咭，
持咭購物可獲9折-95折優惠(特價品除外)

唧香園餅家
選購正價餅食可享九折優惠
*優惠不適用於購買香煙、酒類產品及嫁喜餅食

思博 Xpert Dental (Macau) Centre
牙科普通治療85折(包括洗牙、補牙、根管治療、鑲牙、脫牙)
隱適美(Invisalign)、矯齒(Orthodontics)、
植齒(Implants)及一小時藍光漂牙(Zoom bleaching)9折

UNI-CARE CENTER
九折優惠，專科除外(只限咭主本人)

金龍電器 超級市場
九五折優惠(冷氣及特價品除外)、購買小電器九折
*以上優惠必需以現金付款

皇都酒店 HOTEL ROYAL MACAU
客房優惠:豪華房免費升級至行政客房免費贈送歡迎飲品(2位)
提早入住，延遲退房至下午2時
免費享用酒店室內暖水泳池及健身器材
全天享用商務中心
免費無線上網
餐飲優惠: 梓園上海菜館 九折
花道葡萄牙餐廳 九折
大堂酒廊 九折
餅店 九折

利安咖啡屋 CAFÉ LEON
九折優惠(不可與其他優惠同時使用)

京加士醫療中心
診金八折; 購物九折; 眼科檢查套餐七折

FOTO FOCUS
4R相:1.20元/張
100張以上1.10元/張
300張以上1元/張

澳門文化廣場 PLAZA CULTURAL MACAU, LDA.
九折起(特價品除外)

Step Forward Physiotherapy Centre 陽明物理治療中心
88折優惠(評估服務、單次治療費用、其他儀器治療)
9折優惠(醫學鞋墊制作、醫學鞋墊追蹤、醫療相關用品)

宏博醫療中心
西醫-診金連藥物八折，心電圖檢查八折，物理治療連儀器治療八折，
牙科-超聲洗牙每次380元，普通治療（包括檢查費、補牙、鑲牙、根管治療、脫牙等）八折優惠，專科除外。
中醫-中醫調理，中醫針灸，中醫正骨治療八五折優惠。

世紀 SECLE
凡惠顧太陽眼鏡或配眼鏡，
即可享六折優惠(特價品除外)

星光書店
圖書、文具九五折(電子產品、郵票、特價品除外)

申請方法請瀏覽本會網頁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

QR Code

有獎問題:
「同心協力2026」紅十字應急綜合演練中共有___個省區市代表參加?
A. 31個　B. 32個　C. 33個　D. 34個
★得獎者將會有專人通知領取獎品

姓名：_____　外文姓名：_____　性別：_____

出生日期：_____　聯絡電話：_____　答案：_____

*私隱聲明:參加者所提供的個人資料，本會僅用作本次活動之用。

參加辦法：請於2026年9月1日前，掃瞄QR Code回答問題或剪下本表格郵寄本會，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 $30「澳門紅十字會」捐款款項