



中華民國100年4月19日創刊
 出版者：臺中市政府消防局
 發行人：孫福佑
 地址：臺中市南屯區文心南九路119號
 統一編號：52876798
 網址：http://www.fire.taichung.gov.tw
 TCCGPN：1002205009



53

大臺中消防

Taichung City Fire Quarterly

救災救護指揮中心在生命之鏈扮演的角色

救災救護指揮中心 隊員 林育良

每逢冬季氣溫驟降，極端的溫差便考驗著每個人身體健康狀況，當氣溫下降時，血管會收縮，進而導致血液循環不良、血壓升高，對於長者及患有三高或心臟疾病的人來說，面臨的風險更大，稍有不慎，可能會引發中風、心肌梗塞等緊急情況。當我們身邊發現家人、朋友，甚至陌生人突然出現意識改變或突然心臟麻痺等急病狀況時，應把握時間立即撥打119求助，並立即採取適當的急救措施，這對於患者的生命至關重要。目前生命之鏈分為6個步驟：

1. 儘早求救 (撥打119)
2. 儘早高品質CPR
3. 儘早AED電擊去顫
4. 儘早高級心臟救命術 (ACLS)
5. 整合性復甦後照護
6. 復健、復原



生命之鏈

當指揮中心接到民眾報案電話後，派遣員會線上指導民眾實施「DA-CPR」，這急救程序讓民眾能跟隨指令，及時施行心肺復甦術，以把握黃金救命時機，持續按壓直到救護人員抵達現場，並繼續進行後續的急救程序。

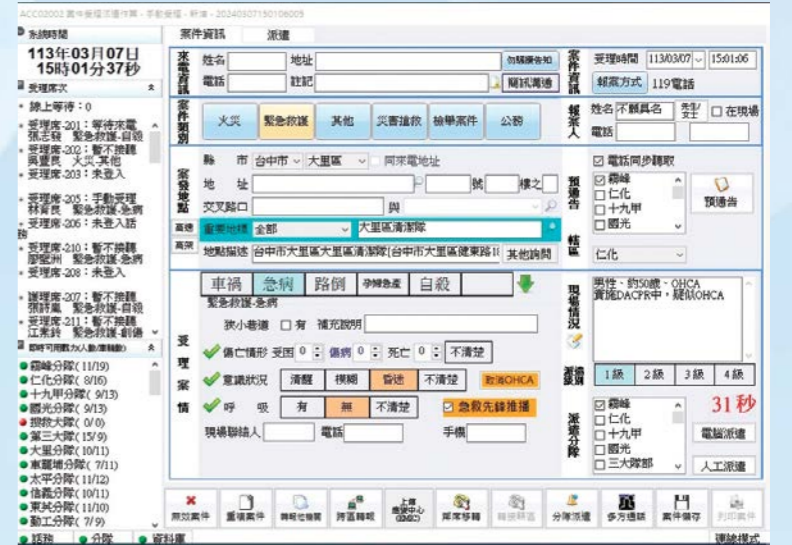
臺中市112年緊急救護康復出院人數達150人，較111年增加了30人，急救成功率創下歷史新高；目前本局除了提供線上指導民眾實施「DA-CPR」外，還引入了現代科技輔助急救，如「急救先鋒」和「視訊報案」。最近更推行「雙軌派遣」的試辦，這些新措施在緊急救護案件中發揮了關鍵作用。透過【急救先鋒】App可以簡訊通知周邊民眾，及時伸出援手，讓他們在119救護車抵達之前實施CPR和AED急救；同時，119指揮中心也會藉由派遣系統的【視訊報案】功能，能夠更準確地評估患者狀況，並提供適當的指導；【雙軌派遣】是派遣員受理報案時，發現民眾可能是OHCA、出現意識不清、或者胸痛等情況時，認定有必要同時派遣一般救護車和專責救護隊92車前往現場，這些作法的實施能夠共同提升OHCA病人的急救成功率，以下為近期案例分享：



119救災救護指揮中心值勤狀況

案例一：

今年2月20日上午，接獲大里區清潔隊內有一位50歲男性清潔隊員，工作時突然昏倒在地上，派遣員立即引導報案者評估生命徵象，確認了心跳驟停 (OHCA) 的情況，立即線上指導民眾實施DA-CPR急救，並同步派遣就近轄區分隊3人出動。在現場，救護同仁進行了2次電擊，並成功使患者的心跳恢復 (ROSC)，隨即送往亞大醫院急救。



派遣台受理民眾報案資訊

案例二：

今年2月22日上午，接獲報案人表示從遠處看到一位民眾在跑步途中突然倒在草坪上，派遣員引導報案人評估倒地民眾的生命徵象，確認OHCA，當即指導民眾實施DA-CPR，並同時派遣水溝91車及專責救護92車，共2車4人前往救援。救護同仁將患者送往醫院回報，現場電擊1次，患者狀況轉為ROSC，隨即送往中港澄清醫院急救。

在上述案例中，我們皆全面把握了生命之鏈6個步驟中的前4個急救步驟：儘早求救 (撥打119)、儘早實施高品質CPR、儘早應用AED電擊去顫、以及儘早實施高級心臟救命術 (ACLS)。透過這些急救措施，成功地讓生命之鏈完美銜接，顯著提高了OHCA患者的存活率。

當氣溫下降時，出門活動前應注意保暖，建議採取洋葱式穿著，可應付日夜溫差大的情形；運動前，務必進行充分的暖身運動，適時補充水分。此外，最好能夠結伴運動，相互扶持與照應，若感到身體不適，應立即停止運動，並尋求協助，以避免憾事發生。

土耳其國際人道救援紀錄

搜救犬隊 隊員 莊頌評



現場建築物倒塌情形



搜救犬Melody於救災現場執行搜索任務



執行夜間搜索勤務

112年2月6日土耳其境內發生規模7.8強震，造成嚴重的災情。在這個危急時刻，內政部消防署組成臺灣搜救隊，本局也隨即接到內政部消防署的通知，由領隊員洪瑞宏、獸醫師邱裕龍及我共同前往支援土耳其的國際人道救援工作。接到派遣命令後，首先要準備各式輸出、輸入犬隻出境文件 (包含狂犬病中和抗體力價檢測及輸出犬貓免疫注射證明書) 及輸入國家所需的官方文件。當所有文件都備妥後，我們帶著搜救犬前往機場檢疫站，犬隻需要進行晶片確認及通過檢疫站的審核輸出文件後，即可取得輸出動物檢疫證明書，隨後將啟程前往土耳其參與救援行動。

抵達土耳其機場後，出現了意外小插曲，全部人員的裝備及行李竟然不翼而飛。在機場等待的過程中，時間已接近半夜，帶隊官突然詢問大家是否願意在寒寒衣物不足的情況下，優先前往災區接替已執行一整天任務的第一梯次同仁。僅穿著特製的我們，唯有向留在機場等待行李的同仁借了薄外套，即帶著搜救犬腿腿和Melody坐上了前往災區的巴士。

一路上所見，景象與災難片中看到的場景一樣，街道兩側的房屋幾乎都倒塌成一層一層的蛋糕般的景象。當地的挖土機在破壞房屋，造成漫天的塵霧，街道上站滿了眼神空洞的災民。我們坐在車上，深知這將是一場艱巨的任務。抵達現場向指揮官報到後，立即開始了第一次出動，由兩名消防署同仁、瑞宏學長、邱裕龍獸醫師以及我組成的搜索小組前往指定地點進行搜索。搜救犬Melody啟動了搜索模式，在幾近全倒的建築物中穿梭。很快，他對某處感到了興趣，這通常是指犬隻發現了生命的跡象 (犬隻在搜索到活人時會吠叫)。請同仁前往標定點確認，結果發現了一具大體。這也是大家很常問的問題，犬隻是否能夠搜索大體。在犬隻平日的搜索訓練中，大體的氣味樣本難以取得，因此都是由活人擔任待救者，並透過獎勵品來誘發犬隻持續搜索的動機。由於大體的氣味與活人不同，以及在離世後身上氣味的變化，犬隻如何解讀這些氣味我們不得而知。但可以確定的是，犬隻的行為會有所改變，但通常不會表現出吠叫行為，這也是每次搜救犬測驗中，IRO (國際搜救犬組織) 裁判會評估我們是否具有解讀犬隻行為的能力。

搜索任務中，當我們前往任務指派地點的途中，不斷有災民向我們求助，希望我們能協助他們搜索家中是否有生還者。我們深知一旦停下腳步，將會有無數的災民湧上來尋求幫助，儘管內心難過，但我們必須堅持任務派遣的原則，只能忍痛地繼續前進。慢慢地，我們腳邊開始出現了滾動的石頭及寶特瓶，這讓我們意識到憤



執行夜間搜索勤務



獸醫師邱裕龍進行犬隻動前身體評估



同仁協助確認犬隻安全性



天剛破曉，即前往搜索任務點

怒的災民對我們投擲物品。我們都能體會到他們當下的心情，但卻無法幫助他們，這讓我們感到非常難過。唯一能做的就是加緊腳步，盡快通過，前往任務搜索點。返回基地營後，我們立即將遭受災民投擲物品的情況回報，此後的每一次任務，我們身邊都多了不少荷槍實彈的武裝軍人，保護著我們的安全。

在這次的救災任務中，隨隊獸醫師邱裕龍在接獲派遣命令後，立即備妥犬隻用急救包和常見管制藥品，隨即參與了救援行動。救災期間，邱醫師時刻關注著犬隻的身體狀況，每日定時及任務前都進行犬隻生理評估，包括呼吸、脈搏、血壓、體溫、淋巴結、骨骼肌肉系統、聽診心音、黏膜檢查及犬隻對周圍環境的反應，這些評估確保了犬隻處於最佳的身體狀態，能有效投入救災行動。

為了讓犬隻有足夠的休息時間，我們與消防署以及臺北市搜救大隊的同仁決定改變單兵作戰的模式，建立了搜救犬小組。每次搜索任務都帶領2隻搜救犬共同進行，針對標定點進行交叉比對。除了2隻搜救犬的領隊員外，其他隊員也可以協助巡視周圍建築物，確保搜索區域安全，並注意是否存在危險物品 (如裸露的鋼筋、碎玻璃等)，進而規劃犬隻的搜索路線，劃分出優先搜索區域和危險地點。因搜救犬無法穿著防護裝備 (犬隻單獨執行搜索任務，途中如遇物品纏繞防護裝備，犬隻無法自行脫困，將造成危險及影響犬隻搜索作業)，若犬隻在搜索過程中受傷，將大大降低其搜索能力。因此，在搜索行動中，以不影響犬隻搜索狀態為前提，將盡可能給予犬隻安全上的協助。

嚴峻的氣候、如地獄般的環境，我們展開了長達72小時不間斷救災行動，每個人的神經都繃得緊緊的。儘管每日都有隨隊醫師評估我們的身體狀態，但疲勞指數始終居高不下。終於，我們要從土耳其回國了。當我們列隊進入機場，土耳其居民不約而同地響起了掌聲。這一刻，大家忘卻了所有的疲憊，因為我們知道，我們一起完成了光榮的任務。我要特別感謝長官們及所有同仁在背後的默默支持，我們才能帶著滿滿的救災實戰經驗及出勤規劃回到臺灣。



任務結束，向土耳其災民致敬



本期主題：消防人員紓壓方法大解密



消防人員的重量訓練：為壓力紓解注入力量

神岡分隊 隊員 許峻瑋

在消防員的職業中，處理壓力與危險是家常便飯。每天時刻面對著生死關頭，承受極大的心理和身體負荷。因此，消防員們需要有效的方式來紓解這些壓力，以保持良好的心理健康和工作效率。除了傳統的心理療法外，重量訓練已成為許多消防員用來紓解壓力和增強身體素質的有效方法。

身心健康的角度

首先，從身心健康的角度來探討-為什麼重量訓練對消防員如此重要。在訓練過程中，身體會分泌多巴胺和內啡肽等內分泌素，這些物質被稱為「快樂荷爾蒙」，能夠減輕壓力，提高情緒。此外，重量訓練還能增強肌肉和骨骼，提升身體的抗壓能力，減少受傷風險。對於消防員這種高強度工作的職業而言，這些效益至關重要。

團隊凝聚力

重量訓練不僅僅是一項個人運動，同時也是團隊間建立凝聚力和互相鼓舞的絕佳機會。同事們可以一起訓練，挑戰自我，這不僅有助於提高每個人的訓練效果，還能夠加強彼此之間的信任和合作關係。在火場上，良好的團隊合作和默契是保證每個任務順利完成的關鍵，而透過重量訓練建立的團隊凝聚力將會在危機時刻發揮出最大的作用。

如何進行重量訓練

對於消防員而言，進行重量訓練需要嚴格遵循專業指導和安全注意事項。首先，建議找到專業的教練指導，以確保動作的正確性和安全性。其次，在訓練過程中要注意適度的負荷和適當的休息時間，避免過度訓練導致受傷或疲勞。此外，消防員的訓練應以功能性訓練為主，模擬火場可能遇到的突發狀況，以更好地提高抗風險能力。



著全裝進行耗氣訓練—水帶拖拉



著全裝進行耗氣訓練—翻輪胎

結語

在一個需要應對極端壓力和危險的職業中，消防員們需要具備良好的身心素質來面對各種挑戰。重量訓練作為一種有效的紓壓方式，不僅能夠增強身體素質，提升工作表現，同時也能夠促進團隊間的凝聚力和關係。因此，我們應該高度重視消防員的重量訓練，這不僅為工作注入更多力量與勇氣，同時也提升了生活中應對挑戰的能力。

穩健工作 樂在生活

大安分隊 隊員 顏威賢

工作不是生活的全部，但卻是我們生活中不可或缺的一部分，它不僅支持著我們的經濟生活，也是我們實現成就感的重要來源。在進入消防之前，我曾做過百貨公司精品銷售、日本打工度假、海運業務、廣播主持人、以及傳統產業的國貿業務；根據這些經歷，我深信在應對壓力時，可以將壓力分成前、中、後三個階段，這三個階段分別代表著「預防、察覺、轉換」。

預防：壓力要如何預防？

在執行每一項工作之前，若能深入通盤思考與周詳計畫，就能有效地減少遺漏與錯誤，同時更能讓工作內容更臻完整與正確。還記得金城武曾經很有名的一句廣告詞「世界越快，心則慢」。在我處理事情時，經常犯的錯誤之一就是過於急躁，總認為必須立即達成目標，且越快越好。這種錯誤的心態往往會讓自己橫衝直撞，失去對狀況的深入了解與有效控制。除了讓自己的急躁情緒成為處理事情的唯一手段，更可能讓眼前的狀況成為「失速列車」，導致工作與壓力之間的惡性循環。就像在尖峰時刻的車陣裡，我們無法開快車，因此穩健地前進與注意周邊車輛動向才是前進的最佳方法。

察覺：情緒爆發才知壓力山大？

如果我們在執行工作時能採取前述的預防措施，穩健地安排與執行，便不會使壓力在短時間內迅速累積，也能減少因「壓力山大」而引發的情緒火山爆發。然而，情緒壓力不僅存在於自身，也存在於與我們共事的同仁中。因此在面對各種情境壓力時，我們更應該專注於自己，思考「我現在能做什麼」，試著清楚區分情緒壓力和工作任務之間的差異，以避免情緒波動影響正確的工作執行。



轉換：穩健工作，樂在生活。

當壓力的來源減少時，我們能更加游刃有餘地應對工作，進而更加專注並用心享受生活中的每一刻。我喜歡在工作之餘去健身房，鍛鍊自身體能。這不僅有助於提升工作表現，還能有效紓解壓力，可謂是一舉多得。完成工作後，在休假時就能心無罣礙，真正享受屬於自己的時光。當然，有時難免會陷入工作的情緒之中。我喜歡各種戶外活動，這些活動提供了我抽離與轉換心境的管道。其中之一是自由潛水，即使在短短的休假日，我也能抽身前往。慢慢調整呼吸後，深吸一口氣，當我置身於海中時，我面對的是海平面以下每十公尺所增加的一大氣壓力，我只需要專注當下，調整耳壓，在繽紛多彩的海裡飛翔。

消防人員接獲而至的任務出動，考驗著我們的體能與自我心態的調適能力。因此，如何穩健地應對工作，同時又能享受生活，使工作與生活形成良好的循環，正是每位身為消防人員的我們應與時俱進的學習課題。

火神，也會流淚

鳳凰救護大隊第一分隊 隊員 羅月伶

即便已經練派了幾趟，遇到ALS病患還是要趕緊跳上車→



笑得很開心的下一秒就出火警了，但還是希望大家臉上永遠都有著笑容。

急救室外，急救中的紅燈亮起，一片吵雜和慌忙，與門外稀稀落落的哭聲形成鮮明對比，穿插著各種生命監測儀的聲響，此時的我，呆立在急救室門外許久，層層裝備包裹之下的衣物早已被汗水浸潤，豆大的汗水沿著帽簷滑落，任憑它滴進鏡片內阻礙視線，也來不及將它抖落，手套外原本沾染上的鮮紅血液，在經過這段彷彿被上帝放慢了時間的三分鐘後，變得黯淡，原本迷茫的思緒就在雙腿再也支撐不住自身的恐懼跪倒在地後被拉回現實，那一刻起，我才真真切切的感受到，生命，有多脆弱。

多年前，我在外縣市受訓當菜鳥實習生，跟著救護隊出動，對於從未有過救護經驗的我來說，一切都感到特別新奇，甚至當時的心態應該可說是無所畏懼。這天傍晚，接到來自警轉述報案，某條街有位年輕男性橫躺在人行道上，請救

護車前往察看，原以為可能是喝酒路倒的民衆，沒曾想事情全然不如預期般那樣單純。到場後，一位學長先行下車確認狀況，可能因為臨近嚴冬、天色昏暗，燈光一打才發現病患身上多處外傷，身體冰冷，僅存著微弱的呼吸與脈搏，用盡最後一絲氣力脫口說出：「救救我」後，隨即失去呼吸心跳。學長趕緊大喊OHCA，便開始進行心肺復甦。還未搞清楚事情狀況的我，就在學長姐們的指示下先給予輔助呼吸道並接手胸外按摩，讓學長姐們有餘力呼叫支援並準備其他器材。支援在不久後旋即趕來，執行一趟近乎完整的救護，目擊倒地確認OHCA後第一時間的CPR，BLS+ALS的緊密合作，使病患到院後一度恢復生命徵象。自己原本應該對成功感到有些興奮的，人生中的第一趟OHCA，心裡卻絲毫感受不到任何喜悅，甚至是前所未有的沉重。

病患的家屬在接到警方通知後趕到醫院。原來，17歲的少年與家人發生爭吵負氣離家，後來少年跑到公寓樓頂，可能是想喚起家人們的關心、或許是對這個世界感到失望，也可能是純粹想要一個人靜一靜。但是無論何種原因，都已經不重要了，就在他似乎想通了，要起身走回樓梯時，卻不小心滑了一跤，失足墜落，就此與家人天人永隔。急救三十分鐘過去，最終還是傷重不治。我陷入深深的自我懷疑，是不是我做得不好？哪裡做得不夠確實？明明他已經恢復呼吸心跳，為什麼最終還是敵不過死神。充滿負面的情緒鋪天蓋地的襲來，爾後接連好幾天，都還能夢到自己雙手沾染著血，一次又一次的不停在急救。對於當時的我，造成嚴重的心理壓力，有時會下意識逃避，或會想：若當天出動的人不是我，是不是他就有可能真的活下去。

幸運的是，在實習結束之前，我鼓起勇氣與學長姐分享了這件事，前輩們引導我盡力做好自己的本分，不傷害病患的利益，不愧對自己的專業，尤其是在面對院前各種變化莫測的情

況時，盡己所能就是對病患最好的處置。適當的壓力使人成長，我對自己能夠在不斷積累經驗的過程中學習感到開心，我很感激身邊關心我的前輩和朋友，他們的支持和期許讓我更有信心成為一名更好的救護員。同時，我也意識到，在面對各種生死攸關的救護任務時，任何人都可能承受心理壓力，雖然我很高興能夠表達自己的情緒並且得到身邊親朋好友的協助幫助，但還是有很多人忽略了，火神，也是會流淚的。那些我們看不見的無形壓力，除了來自自身的期許外，還可能來自於病患家屬的悲憤怨火、外界的指責、甚至是不明事理的忽視專業，這些本來可以被避免的情緒，都會在不知不覺中讓自己受傷。

調適壓力是一門藝術，需要我們透過不斷的實踐和磨練來掌握，對外界刺激的反應也需要經過訓練，才能平衡調節情緒和態度。在面對問題時，我們都應該更加包容，身為一位救護員，我們所看見的不僅僅是消防員在民衆心目中的英雄形象，更多的是看到了身處火光之後的陰霾。我想真正的紓解壓力是建立在互相信任並且樂觀理性的基礎之下，實踐不責難文化，無論如何，總會有人在背後支持著我們。學會保持良好的溝通、分享生活及煩惱，才能更好地找到工作和生活的平衡點，我衷心希望這群保護我們的消防員救護員們，如果可以，不要再讓自己感到悲傷，也不要再因為任何遺憾而傷心。



壓力：追逐天使，遠離惡魔

協和分隊 隊員 張家瑋

在消防員這個高壓的職業中，如何有效地紓解壓力成為了每個人都需要思考的課題。在職場上，每個人或多或少都會感受到壓力，因此，找到適合自己的方式將壓力釋放就顯得格外重要。對我而言，運動是我最喜歡的壓力排解方式之一。

在日常工作中，需要處理各種緊急狀況，這種短時間的高壓環境，造就了必須長時間與壓力共存的生活模式。幸運的是，運動對於我緩解工作上的壓力有著不可思議的效果。在工作之餘，我會利用時間去跑步機上盡情奔跑，跑步有助於提高心肺功能，雖然在跑步的過程中，呼吸和心跳會隨著時間增加而加快，然而，當跑步結束時，我總是感到身心舒暢，重新獲得內心的平靜和思緒的清晰。

除了跑步，我也喜歡利用假日時間去爬山，登山挑戰不僅讓我暫時忘卻了工作上的種種壓力，更讓我深刻感受到大自然的美好。每每登頂的刹那、眺望遠處壯麗的風景，讓我深深體會到人之於山海之間是多

麼渺小，為何要為一些微不足道的事情而苦惱呢？不知不覺間，我也已攀登超過40座百岳山頭，每一座山頭都是我努力的成功，也是對自己的一種肯定。

此外，我也會定期參加一些公路車的賽事，如西進武嶺和一日北高等活動。這些賽事不僅能鍛煉意志，還能讓我感受到勝利的喜悅，重新燃起對生活的熱情。運動不僅僅是一種紓解壓力的方式，更是一種健康的生活方式，運動有助於提升身體的免疫力，改善睡眠品質，減少患病的風險。

美國社會運動家、長程健行者傑佛瑞·萊斯利(Jeffrey Rasley)曾經說過：「想追逐天使還是逃離魔鬼，往山裡去吧！」對我而言，運動不僅僅是一種紓壓的方式，更是一種生活態度，讓人能夠暫時忘卻工作的種種壓力，專注於活動當下，隨後重新找回生活的樂趣及動力。我相信，只要堅持運動，就能夠擁有健康的身體和積極的心態，這讓我能更好地面對工作和生活中的各種挑戰。



一日北高挑戰成功



西進武嶺的路上



遠的要命王國-馬比杉山

工作壓力、人生思考與成就感的探索

義勇消防總隊鳳凰救護大隊 神岡分隊 隊員 林建智

在投入救護義消的服務中，我深刻體會到這項工作的重要性與豐富性。然而，隨之而來的壓力也成為我協動中的一大挑戰。救護義消的工作性質使我們常處於高壓力的環境中，在緊急情況下需要快速做出判斷，這種壓力是無法避免的。我曾在一次救護現場目睹生死一瞬間的轉折，這讓我更深刻地感受到這份工作的重要性，同時也讓我開始思考人生的意義。

透過參與救護義消的工作，我開始更加珍惜每一刻，每一次的救護任務，都成為對生命的重要教訓。這種轉變思考人生的過程，讓我學會放下一些微不足道的瑣碎事物，把重心轉移到更加有意義的事物上。從感受到生命的脆弱與可貴，讓我重新檢視自己的價值觀，更確信了自己想要追求的是什麼。

在參與社會服務的過程中，我深切體會到「奉獻」這個詞不單只是兩個字的組成，更是其背後蘊含的深刻意義。這不僅僅是一份工作，更是一種對社會的回饋。每一次成功的救援都讓我充滿成就感與滿足感，因為我知道自己正在為他人的生命安全付出一己心力。這樣的投入不僅滿足了我的內在需求，同時也讓我更加瞭解社會的需求，並樂於為之努力。

然而，隨著工作壓力的增加，我發現及時釋放壓力變得至關重要，找到適合自己的方式，而我紓壓的方式就是透過一場場的救護宣導，看見大家都對急救技術充滿好奇，這讓我更熱衷地傾囊相授。當他們學會了急救技術後滿載而歸，工作上的壓力也就如雲煙般消散了。以上方式有效地幫助我維持身心平衡。保持健康的身體和積極的心態，有助於更好地應對每一個挑戰。



實際操作一遍CPR技術給民衆觀看

講解AED各部件及使用的方法

關地解說CPR重要性及操作要領

在參與救護義消的工作過程中，我深刻體會到CPR救護宣導的重要性。教育社區成員掌握基本的急救技能，可以在緊急情況下挽救生命。每當看到我們宣導的知識和技能在現實生活中發揮作用，都讓我感到極大的成就感。這不僅是對自己努力的肯定，也是對社區的一份貢獻。

在救護義消這個特殊的領域裡，我不僅學到了豐富的急救知識和技能，更體悟到人生的價值。工作壓力帶給我挑戰，同時也讓我更加堅定了奉獻的信念。透過CPR救護宣導，我感受到成就感的真實存在，這讓我有動力繼續投入這個有意義的領域，為社會盡一份心力，並不斷探索生命的深度。

紓壓6大錦囊妙計

文昌分隊 隊員 李政勳

消防人員的工作環境充滿了高風險和壓力，主要源於需要應對各種災害或救護現場的複雜性、危險環境的不確定性，以及長時間的備勤或勞動。這樣的工作特性導致我們身心俱疲，因此有效的紓壓成為了消防員日常工作中不可或缺、至為重要的一環。以下是我分享自己如何紓壓的六大方法：

一、定期運動

在處理高壓力的工作環境中，維持身心靈的平衡是其中的關鍵。我認為健身運動就是一種非常有效的紓壓方式，透過定期的運動，能夠釋放身體中積累的能量，促進新陳代謝，同時提升身心靈的整體狀態。

二、心理諮商及支持

心理健康是消防人員整體健康的一個關鍵元素。定期的心理諮詢能夠幫助我們更好地面對工作中的壓力，減輕心理負擔。此外，在分隊中建立堅固的同儕關係也是非常重要的！透過互相分享經驗和抒發情感，我們能夠形成一種共鳴和連結，從而增強同仁們心理的抗壓能力。

三、日常訓練

面對危急情況時，消防人員憑藉平時訓練所具備的高度專業技能，是我們成功扛住壓力的一個重要因素。透過日常不斷的定期訓練，我們能夠

熟練且沉着地應對各種危險及突發狀況。這樣的訓練同時也像是一種自我挑戰，能夠激發我們對於工作的動力及熱情。

四、各類休閒活動

除了工作之外，找到自己喜歡的休閒娛樂活動也是紓壓的重要途徑之一。透過閱讀書籍、戶外或室內的運動、外出旅行等活動，不僅能讓我在工作之外找到自己的興趣，還能助於轉移工作壓力，讓我隨時保持心情輕鬆。這樣的愉悅活動同時也是一種獎勵，有助於讓我保持更積極的工作態度。

五、重訓

在所有的紓壓方法中，我最喜歡的活動就是重訓。為了要有能力應對高風險的工作環境，強健的身體素質對於消防人員至關重要。因此，從入職前開始，重訓就成為我紓壓的方式之一。除了能夠提升肌肉力量、耐力和身體的整體健康狀態外，重訓時也可以釋放多巴胺和腦內啡等賀爾蒙，有助於讓我忘卻一切煩惱，緩解工作壓力。進行重訓時，我會主動尋求健身房專業教練的指導，以制定適合自己身體狀況的訓練計畫。透過持續的重訓，不僅讓我有效地紓解壓力，更讓我擺脫了以往的不自信。令人難以置信的是，曾經為體脂率將近25%的



雲梯車車庫定期訓練



在高美風車大道拍攝2024形象月曆

我，竟然能夠透過定期的重訓和飲食控制，鍛鍊出線條分明的身形並成功徵選為本局2024年形象月曆人員，並參與月曆的拍攝。

六、反思與成長

消防人員的工作需要具備極高的心理韌性，因為在極端的環境中保持情緒穩定是至關重要的，同時也是最具挑戰性的一環。平時，我會培養自我反思的習慣，這讓我在面對相似問題時不再犯錯，並更好地處理工作中的各種情況。這樣的反思不僅能促使我不斷成長和進步，同時也使我更具備應對未來挑戰的能力和信心。

藉由全方位的身心平衡活動、心理輔導、專業訓練、休閒娛樂和自我反思等多方面的紓壓方式，我們能更好地應對高風險和高壓力的工作環境，同時保持身心健康，這也有助於我們更好地履行職責，保護市民及所愛的人。

火鳳凰的小憩

東勢分隊 隊員 陳龍勻

作為一名消防員，經常會面臨到各種危險情況，也常因為挺身而出的行為受到人們的讚許。每當我們完成一次次的任務後返回分隊，總是感到極度疲憊，正是在這個關鍵時刻，我們更需要保持良好的身心健康，因為下一趟任務隨時都有可能到來。然而，大多數



藉由登山紓緩工作壓力

人可能會感到好奇，面對如此高壓又危險的工作環境，消防員又是如何有效地紓壓和平衡工作壓力的呢？

「休息，是為了走更長遠的路。」適當良好的休憩能放鬆我們時刻緊繃的神經，運動是最常見的紓壓方式。由於我們的工作需要相當大量的肌力和耐力，所以許多同仁選擇透過運動來增強和維持體能，例如慢跑、健身、甚至參與鐵人三項等活動，藉此放鬆身心、增強體魄，同時也能紓解心中的壓力，因此，我們才能以更加從容的態度迎接下來的挑戰。我們深知，只有在恢復精神和放鬆神經的情況下，我們才能更專注地履行自己的職責，以保護他人的生命和財產。

著名台劇《火神的眼淚》已逐漸喚起社會大眾對消防員相關工作權益的重視。以維冠大樓倒塌、太魯閣號出軌為例，消防員不僅要面對危險的環境，還經常目睹罹難者支離破碎的遺體，以及面對無論再努力也無法挽回生命的絕望感。在這樣的處境下，我們很容易受到創傷後壓力症候群（PTSD）的影響，因此，與人談心、獲得理解和支持亦是不可或缺的一環。各地政府消防局都設有相關的關懷諮詢服務，讓消防員能夠與他人分享自己的經歷，互相理解我們所面對的壓力，進而與我們攜手面對內心的恐懼。這樣的力量能夠使我們在最困難的時刻中找到前進的動力，持續保護社區中的每一個人。正如劇中所說：「如果無法誠實面對自己的問題，是沒辦法救任何人的。」

此外，培養興趣和愛好也是紓解壓力的方式之一。許多同仁會利用下班或休息時間投入自己的嗜好之中，例如畫畫、出遊、爬山或其他專長。有些人則喜歡靜坐下來，放鬆地閱讀一本書或聆聽自己喜歡的音樂，以此舒緩心靈。有時候，同仁之間甚至還會舉辦一些聯誼活動，例如相約玩電腦遊戲通關地下城，或是一同出門尋找隱藏在各地的「美食」。這些方式不但有助於增進同事之間的感情和默契，還能幫助我們轉移對工作的注意力、放鬆心靈，甚至找到一種獨特的風格來展現自我。

最後，也是我覺得最重要的，即是來自家庭的支持。對於消防員而言，「家，是愛的港灣。」家人間的理解和支持至關重要，這兩者相互交織，帶來深厚的情感認同，將無形的愛化作了世上最堅固的盾牌，讓我們在工作崗位上時刻感受到溫暖和愛意。藉由向家人們敞開心扉，訴說著內心所承受的壓力和工作上的委屈，從而被自己最重視的人理解和肯定，讓我們找到情感上的依靠，使工作和生活達到平衡。

在這個充滿挑戰和風險的職業中，良好的壓力紓解方式對我們的身心健康非常地重要。透過適當的運動、政府機關的協助、培養興趣，以及家人的支持與肯定，使我們保持健康穩定的身心狀態，唯有如此，我們才能繼續全心全意地為民眾帶來安全的生活環境，為社會作出更大的貢獻。

療癒系龜背芋 緊繃感瞬間清零

梧棲分隊 隊員 林郁凱

消防工作，必須24小時隨時待命，不僅辛苦、耗費體能，更是極具高風險性。然而，當我回到家時，看著自己親手照顧的盆栽，緊繃感瞬間「清零」，看著它們慢慢長大，身心更是得到了療癒。種植盆栽成了我最有效的紓壓管道，讓我能以最佳的身心狀態重新回到分隊，站上第一線，隨時待命。

在消防員待命期間，隨時可能接到勤務通知，因此即便在洗澡、上廁所或進餐時，也需要時刻保持警覺。這樣的不確定性導致睡眠品質下降，身體和心理狀態難免處於緊張之中。長時間的壓力積累會帶來不良後果，因此及時釋放壓力成了迫切需要面對的課題。對我而言，打遊戲、旅行、享用美食都能幫助我放鬆，但最能讓我感到平靜滿足的是培育植物。

有一次，我在咖啡廳看到擺設用的龜背芋，那大片深綠色的葉子搭配獨特的裂口線條，美得令人難以忘懷，它深深吸引了我的注意，讓我感到非常療癒，於是決定上網研究如何種植龜背芋。我買了幾株，種在我租住處的陽台上。照顧植物就像照顧人一樣，需要耐心，每天澆水、整理盆土，時間就過了大半天。當我看到它們茁壯成長，甚至長出新葉時，心中的喜悅和滿足是難以言喻的，這過程療癒了我的身心。

種植植物的訣竅，就是要有耐心。植物的生長過程通常分為生長期和休眠期，在生長期間，植物才會迅速長大，當植物處於休眠期時，枯萎、脫葉等情況都是正常的，不必過於焦慮。換個角度想，在大自然中生長植物往往在沒有人照顧的情況下也能茂盛生長。因此，順應植物原本的生長時程就是最佳的做法。

每種植物都擁有其獨特的特性和生長時程，接下來，我也計劃嘗試種植其他植栽，這不僅能美化我的陽台，使其更加賞心悅目，更有助於調節身心，提供我放鬆紓壓的管道，唯有如此，我的職涯才能走得更長遠。



耐心照顧植栽



紓壓的龜背芋

「賽龍舟·抗壓力」

西屯分隊 隊員 謝孟修

在消防日常的工作中，除了全天24小時輪值備勤外，主要處理的工作不外乎就是三大任務：「預防火災」、「搶救災害」、「緊急救護」。然而，在這樣高壓的工作環境中，找到有效的紓壓方法顯得尤為重要。對我而言，最有效的紓壓方式就是「划龍舟」。消防工作常常要與時間賽跑，一分一秒都不能浪費。當警鈴響起，腎上腺素急速上升，此時，不論當下正在進行何種工作，即刻會衝下樓、拿起鑰匙、穿上裝備、發動車輛，以最快的速度抵達火警現場！到了火場，我們心無旁騖、專注於如何撲滅火勢、如何救出受困民眾。順利返隊後，大家總會聚在一起分享彼此救災過程中的經驗，並深入探討如何在多變的火場環境中更有效地運用戰術。每一次的任務出動，都讓我印象深刻。

還記得初到特搜分隊時，和一群學長閒聊，他們得知我專攻「水上輕艇」及「龍舟」，學長們則開玩笑地問我：要不要組一支臺中消防龍舟隊，參加端午節龍舟比賽。當時，我清楚記得109年下單位後，本局並沒有龍舟隊。但一提到這關鍵字，我內心對於龍舟的熱情立刻被點燃。從三月初開始尋找志同道合的隊友，每週都在日月潭月牙灣水上運動訓練中心安排一次水上龍舟划槳訓練。從成軍開始，到參加端午節龍舟比賽，僅有短短不到四個月的時間，每位學長都犧牲了休假陪伴家人的時間，一下班就開車前往日月潭，只為了在同一艘船上全力拚戰。

一聲槍響響起，隨之而來的是嘹亮的鼓聲，比賽正式開始了。每位學長動作整齊劃一，嘴裡還不斷喊著「3，2，1，力量！」的口號，氣勢恢弘。龍舟如箭一般，迅速衝了出去，整齊、迅速地朝著終點前進。而岸上的親友們隨著龍舟的飛速前進，為隊友們加油鼓勁。身處船上的我激動不已，全身溼透了也毫不在意，依然拼盡全力繼續往前划。觀眾為我們的精彩表現歡呼喝采！我們享受著刺激的比賽，輸贏只是分秒之差。

雖然比賽的結果不盡理想，但訓練和比賽的過程都讓大家覺得非常珍貴且難忘，這正是所謂的「消防精神」、「團隊合作」，以及「龍舟魅力」的體現。划龍舟不僅能夠強健體魄，還能帶給我們許多啟示，就像消防工作一樣，只要大家團結一心，就能順利完成任務。

划龍舟不僅能讓我適時地紓解壓力，同時也賦予我充滿熱血的力量，和學長們一起合作、奮戰的心情，我將永遠銘記在心！



局長親臨現場為同仁嘉勉

端午節龍舟賽事

「尚水」的紓壓秘方

信義分隊 隊員 吳遵憲

消防工作的夜晚常讓人難以入眠、其繁瑣辛勞及隨時待命的工作性質，使得工作中所累積的壓力非常大，救災救護任務的不確定性和未知性，讓我在這四年的工作中時刻感到擔憂，這種不安與恐懼的積累，讓我備感壓力。因此，在休假期間，我就會好好地抒發壓力、放鬆身心。唯有如此，返回工作崗位時才能更有精神，提供更優質的服務回饋社會。

我的休假紓壓方法之一，就是體驗各式各樣的水上活動，如划SUP的立槳，眺望著美不勝收的日月潭美景，湖光山色讓我心曠神怡，微風吹拂湖面，波光粼粼，這美景讓我放鬆下來，繃緊的心情完全舒展開來。朋友們的嬉笑聲環繞著整個山谷，更增添了愉悅的氛圍，清涼舒適又乾淨的潭水，使我身心得到了舒緩，連身體的疲勞也得以緩解。

除了划SUP的立槳之外，我也喜歡去海邊衝浪。在挑戰海浪的過程中，我戰勝了自己，儘管衝浪後身體會感到痠痛，但看著自己從每次摔倒到獨自站起衝浪，這種自我實現的過程，猶如將浩瀚的海洋融入胸膛一般，即使我的船再小，我也能遠航。這使我對於工作上的

不安和壓力更有信心，對於困頓不再疑惑，相信自己能夠解決任何困難。返回工作崗位時，我能更加冷靜自信地應對壓力，提供市民更高品質的救災救護品質。



紓壓方法-在松柏港衝浪



紓壓方法-於小琉球自由潛水

消防工作繁忙，而救災救護等任務又充滿危險，消防員不論在備勤或是出動狀態，都承受著無形的壓力，對身心健康造成影響。因此，排除和紓解這些壓力對同仁來說是一個極為重要的課題，紓壓的方式不僅僅是一種興趣，更是一種讓自己快樂投入其中的方式。回歸消防員的本色，才能確保任務的順利執行，為社會大眾提供更好的服務，這些就是我所稱的「尚水」的紓壓秘方。



紓壓方法-在日月潭划SUP的立槳



端午節龍舟比賽榮獲第三名

VR時代引爆宣導新紀元

十九甲婦宣分隊 分隊長 許淑敏

為提升宣導品質與培育專業人才，本局第三救災救護大隊於112年11月18日在十九甲分隊舉辦了一場別開生面的婦宣進階專業訓練。這次訓練特別邀請了擁有豐富教學經驗的前消防署災害管理組組長林金宏教官，為我們提供深入且實用的指導。

不同於傳統的課堂模式，林教官的授課方式充滿了創新與互動。他以混合分組的方式將到場的分隊人員和長官分成九組，並運用科技手段-掃描QR碼，來提交小組討論的事項及答案。這種方法不僅即時回覆解答，也增加了課程的互動性與趣味性。

課堂一開始，林教官即提出了一道看似簡單卻實則富含深意的題目：請各組填寫第幾小組及小組長姓名。看似簡單的任務，卻考驗著我們的思考邏輯和團隊協作能力。不同的小組以各式各樣的方式回答，有些直接，有些帶有綽號，這透露了大家在團隊中的自我表達方式。透過這個活動，林教官藉此強調，一個成功的團隊需要成員之間的明確溝通與規範遵守，只有這樣，團隊才能共同完成任務，達到最佳的效能。

隨後，課程深入到防火防災、地震應對、避難逃生技巧、車窗擊破方法以及人員疏散等實用知識。透過理論與實務相結合的教學方式，讓我們對於災害應對有了更深入的了解。在一系列的小測驗中，每個小組的表現

各有不同，從中我們意識到，面對問題需要深入思考，不能草率下結論，這也是林教官常強調的一個重要學習原則。

本次訓練的一大亮點是引入了虛擬實境（VR）技術，進行滅火器操作訓練。這種創新的教學工具，不僅減少了傳統訓練的物資消耗與環境污染，更重要的是，它提供一個安全、逼真的訓練環境，讓參訓人員能夠在模擬的環境中學習滅火技巧。雖然我在初次體驗時未能成功滅火，但這次的失敗也成為了學習與進步的寶貴經驗。

在課程的最後階段，林中隊長碧秀議員的到來為我們注入了新的動力。她不僅親自體驗了虛擬滅火訓練，更展現了堅持不懈的學習精神，即便面對失敗，也絕不放棄。林中隊長的態度深深感染了在場的每一位參訓人員，也為我們提供了學習的典範。

這次的婦宣進階專業訓練不僅提升了我們的專業知識與技能，更重要的是，它增強了我們之間的友誼與團隊協作。我們分享了各自在宣導過程中遇到的挑戰與解決方案，從彼此的經驗中學習，共同成長。隨著課程的結束，我們帶著滿滿的收穫與感激之情，期待將所學的知識應用到實際的宣導工作中，為社會貢獻我們的一份力量。



與林金宏教官合影



進階訓練上課內容

大家都催促你早點，卻忘記你還沒吃早點

中港分隊婦宣 隊員 黃盈華

（鈴~鈴~鈴~）警報響起，出動人員立刻停下手上的工作，急速地衝出備勤室，短短數十秒內，走廊與樓梯間充斥著緊湊而迅速的脚步聲，直到救災車輛出動後，又恢復了寧靜。不論是救災還是救護案件，這就是消防員的日常。

備勤室裡，桌上擺放著幾份便當，有些已經被打開並吃了一半，有些只拆開橡皮筋，顯然是同仁匆忙離開時留下的痕跡。當同仁返隊時，餐盒早已沒了熱度，能感受到情況緊急，同仁為了把握及時救援，總是把他人的生命放在自身的需求之前，日夜守護著轄區內數萬人的安危。火場上存在著高風險，且情況難以預測，勤二休二的班制，有時難免會對家人的照顧不夠周全。因此，是什麼樣的信念能夠激勵著消防員們持續地投入熱情，不斷地繼續這份工作呢？

「你當初為什麼想考消防？」我問。同仁笑了笑說：「希望能以自身所能及的力量，去幫助更多人，只要能在手中多救一條生命，這樣的努力都是值得的。」儘管話語簡短，但卻深深觸動了我，成為我加入婦宣的初衷。我花了很長的時間思考：如何將愛傳遞給更多需要幫助的人。

但世事豈能盡如人意？有時即使盡了全力搶救，但仍然無法挽回生命。當生命在自己手中逝去時，心中充滿了苦澀。事後常會反思，是否有其他方式能夠挽救他的生命？這樣的心境展現了對每一個生命的尊重，我們不輕易放棄。

除了日常勤務外，我也積極參與各種專業訓練及實際演練，以確保在執勤時處於最佳狀態。此外，每當我向國小學童進行宣導時，我總是會提出互動問題：「小朋友，什麼情況下可以撥打119呢？」透過不同情境的討論，讓孩子們學會辨識求助消防隊的合適時機，並在面對任何緊急狀況時，能保持冷靜，不會感到慌張害怕，且能夠有效地保護家人和周圍的人。



篤行路火警的搶救情形



光國宅受災戶的即時關懷

臺中消防新里程碑

單一簽入系統與勤務簿冊電子化

救災救護指揮中心 科員 陳柏仰

近年來，得益於科技的蓬勃發展以及局長的大力支持，本局於112年度引進了全新的電子系統單一簽入系統。這不僅是臺中市政府在各項勤務管理方面的一大進步，更是科技與環保理念結合的典範。新系統的導入不僅將大大提升消防人員的工作效率，同時也對環境保護產生了永續性的影響，推動我們的城市邁向更可持續的未來。

由於本局使用的各項資訊應用系統眾多，皆由各業務單位自行建置管理，導致各系統的帳號和密碼管理規則不統一，造成同仁使用上困擾。另外，根據資通安全管理法規定，各項資通系統須符合資通系統防護基準控制措施，為維護本局資訊安全，建置本局單一簽入系統，進行各系統間帳號及密碼整合，使同仁只需透過一次登入後即可安全存取各相關應用系統，俾利提升工作效率，這將為我們的消防人員提供更高效率的工作環境，讓使用者只需使用一個帳號登入，即可使用水源、



通報、資料交換等多種系統，未來後續將規劃將各單位的系統納入統一的平台，這樣的整合將消除過去各單位各行其是的困擾，為消防人員提供更便捷流暢的操作系統。

根據環境品質文教基金會的統計，製造1公噸辦公室用紙需要消耗24棵高度達12公尺的樹木。過度的樹木砍伐不僅導致生態失衡，更加速氣候變遷。然而，勤務簿冊電子化的推行已經正式將工作紀錄簿及勤前教育紀錄簿紙本作廢化為歷史，於113年3月1日正式實施。這項轉變不僅結束了長久以來使用紙本簿冊的習慣，還有助於降低辦公室空間的使用。此外，這也意味著可以更快地查詢過往登錄的資料，同時減少了大量紙張和印製耗材的消耗。這一舉措為生態環境貢獻了實質的力量，未來也將逐步將相關的勤務簿冊電子化，以進一步增加同仁的工作效率。

臺中為全國第二大城市，消防人員不僅需要應對日益增加的民眾服務，還需應對多樣化的災害挑戰，因此，引入單一簽入系統與勤務簿冊的電子化不僅是現代科技的引領，更是對城市治理的積極響應，我們期待這項系統能不斷升級和擴展，以實現臺中市政府城市治理積極導入新興科技與系統的概念，我們將努力推動各種電子化表單的應用，並致力於實現無紙化辦公的目標。



119視訊報案 全面啟動

救災救護指揮中心 隊員 蔡晨賢

從事救災救護指揮中心派遣員的職務，已近13年的經驗，深感受理報案環節可謂是整體救災救護工作之最先線。除了需時刻保持謹慎細心外，同時也擔負著分秒必爭的快速派遣壓力。隨著科技不斷進步，輔助派遣員各式各樣的資訊利器持續創新。

舉例而言，於山域搜救區域，從早期需藉由民眾的申請路線來研判搜救熱區及事發地點，並利用紙本地圖及尺規查詢經緯度；然而，數年後的現在，有多樣化的Google Earth 套圖及登山路線參考，或是民眾手機內建的定位座標及各式的山林活動App，這些資源大大幫助了整體工作的流暢，更能夠得心應手地達到精準定位、快速派遣的功效。此外，派遣系統內建的GPS定位輔助系統，以及近期的署版119視訊報案系統，也讓我們在工作中能更順暢地確保正確性。這些技術的革新不僅提升了工作的效率，還加強了整個救災救護體系的能力，使我們能更有效地應對各種緊急情況。

近期119派遣員接獲，山友在大坑九號步道疑似運動過度導致低血糖、意識不清的報案，在確認大概位置後便果斷派遣就近分隊救護車及警備車前往協助；同時，於持續受理過程中，利用視訊報案系統當面引導報案民眾，透過畫面，不僅能更確認其位置的正確性，也能進行面對面（face to face）的對談，更有助於安撫陌生報案人的緊張情緒。此外，透過觀察患者全面性的臉龐及肢體語言，能夠更確認其狀況，判斷呼吸是否有異常，在必要時，能快速引導施予CPR等急救措施。

第二次利用視訊報案系統是一件急病救護案件，具體是透過線上教導CPR來施行急救。自從約莫6年前開始實行線上指導DA-CPR，這項工作的意義已顯得格外重大。透過一次次的線上指導，陪同施予急救者至救護人員到場接手急救處置，使他們能夠更專注於急救，同時也能夠提高CPR執行的品質，有助於提昇患者的生存和康復。該案急病救護案發生在霧峰區

板橋路，患者女兒緊張地描述其父親那若有似無的生命徵象，彷彿是溺水昏厥前捉住漂浮在生命之海的浮萍，抓住最後一絲機會張開大口吸氣。透過電話，我判斷患者疑似處於瀕死呼吸狀態，立即開始指導家屬進行CPR壓胸等急救處置。然而，在施救過程中，家屬的反饋使我一度感到猶豫，懷疑是否應該繼續指導；那一幕死神的騙人戲法，患者若有似無的呼吸型態。於是，我決定直接啓用視訊報案系統，引導家屬配合將攝像頭畫面對準患者，最終確認是瀕死呼吸狀態，並持續教導民眾進行胸外心臟按摩，直到救護人員接手急救為止。整個過程中，我最深刻的感受是-民眾緊張的情緒彷彿能隨著真人視訊畫面的出現而逐漸減緩。這就像生命之鏈一環環的銜接，利用了與時俱進的設備，使急救更加實際可行。這兩次的經驗對我來說算是正面的肯定。如現場報案人數多於一人，我會建議所有人都嘗試使用視訊報案系統。期盼未來訊號網速能更快，以增加視訊過程中的流暢度。

透過新聞媒體的各項推廣成效，亦或是外勤分隊同仁辛勤地奔波舉辦各式宣導，我深刻體會到近年來引導民眾報案的難度已不同於以往。越來越多理性的民眾願意冷靜下來，並配合話務員提供重要資訊，這不僅僅是因為自身技巧的提升，更是整個消防內外部團隊及友軍逐年努力的成果。這樣的情景，我內心深感感激，並期盼在5G時代的普及之下，能夠有更多機會利用嶄新的資訊工具，使消防工作更加專業化。



與報案人面對面視訊

救護宣導無國界

豐原救護義消 隊員 楊真妮

在這個充滿多元文化的社會裡，救護義消扮演著極為關鍵的角色，他們不僅要在危急時刻挽救人命，更需要克服語言障礙，向外國人宣導生命救護技巧。身為一名新進的救護義消，我參與了第一次的救護宣導活動，這段經歷讓我銘記在心。在活動中，我有幸與一位外國友人共同探討心肺復甦術（CPR）的重要性。這次交流不僅讓我深刻體會到CPR的價值，更展現了跨文化交流的力量！



英文宣導講述中

在一個週末的下午，我們的義消團隊齊聚在豐原區的葫蘆墩公園，熱情積極地向民眾推廣心肺復甦術（CPR）技巧。對我來說，這是首次參與此類活動，內心充滿了期待與緊張。我們的攤位上擺滿了CPR相關的資料，隨時準備迎接前來詢問的市民。

當我正在講解CPR的步驟時，偶然遇到了一位外國遊客，他帶著家人來到我們攤位前。他顯然對CPR很感興趣，但他的中文表達似乎有限。幸運的是，我能夠用一些簡單的英文與他溝通。於是，我開始向他介紹CPR的方式和時機。

透過手勢和簡單的英文溝通，我向他解釋了CPR的基本原理及步驟，包括按壓的節奏和深度，以及施行的時機，並特別強調在搶救患者心臟驟停時的重要性。在交流過程中，他非常期待能夠親自實際操作CPR的模擬訓練，他告訴我，雖然曾在書本中學習過CPR，但從未有機會進行實際模擬練習。這讓我感到遺憾，因為理論與實際操作之間存在著重大的差距。

在實際操作的過程中，這位外國朋友開始發現，CPR並不像他想像的那麼簡單。他努力按壓安妮的胸部，嘗試維持正確的節奏和深度。看著他表現出渴望學習的模樣，我也盡可能地為他解惑。透過這次模擬訓練，讓這位外國朋友深刻體驗到了CPR的重要性。他意識到，在實際操作中，仍然有許多細節要留意，而這些細節都可能會影響到患者的生存機會。我們不斷練習，希望他能在必要時熟練地執行CPR。

這段跨文化的CPR教學經驗不僅對這位外國朋友有所啟發，也對我產生了深遠的影響。我學會了如何有效地傳遞生命救護知識，即使語言不通。我明白了CPR教學不僅僅是口頭傳授，更是通過實際操作來提高學習者的技能和信心。透過這樣的方式，我們能夠讓更多人願意在危急時刻伸出那雙溫暖的雙手



攤位宣導(大小孩都愛)

來協助身邊的親友，甚至是陌生人的。最重要的是，在不同語言的交流之下，我們能夠連接人們的心靈。這正是我們救護義消所做的事情，我們不僅挽救生命，還將我們熱心助人的心連繫在一起，共同書寫著一個跨越語言障礙的美麗故事。



配合防災日加強宣導CPR