

本局第七救災救護大隊辦理 搶救困難地區暨狹小巷道火災搶救演練

The 7th Emergency and Rescue Corp. managed rescue difficult area and narrow lane fire rescue drill.

中區分隊隊員 沈松賢

為加強臺中市內狹小巷道火災搶救作為及人命快速救出能力，本局第七救災救護大隊於101年5月5日(六)上午10時假北區樂英里水源街及東區東勢里進德北路43巷一帶辦理「搶救困難地區暨狹小巷道火災搶救」防護演練，由第七救災救護大隊施大隊長文杰率各分隊同仁共14車41人前往實施演練。

首先由戴分隊長偉賢作搶救演練簡報後，隨即實兵依序操演：長距離巷道水線部署、移動式幫浦射水搶救、高所救出傷患及傷患緊急救護後送等科目，全程演練逼真流暢，並對火源予以有效滅火，順利搶救出傷患並後送就近責任醫院緊急醫療。

歷經現場實地防護演練後，對轄區狹小巷道及重要消防水源位置有更明確認識，進而有效提升本轄狹小巷道防護能力，使得本次狹小巷道防護搶救演練圓滿成功。



專書選讀心得—1公分的輸贏

The reflection of assigned book – Defeat and Victory within 1 Centimeter.

新社分隊隊員 黃博智

「1公分，雖是微不足道的極小單位，但在長短比較後，卻分出了輸贏。」1公分的輸贏此書為吳其哲先生赴日留學、就業期間，透過其細膩觀察分析，返台後娓娓道來之日本人做事所堅持小細節的日本之美。

淺顯易懂的文字，流暢的節奏，述說著發生在生活週遭的故事，讓人可以飛快的閱讀完此書，但其要表達的意念，及傳達的細節，卻敲擊著閱讀者的心，與之共鳴，久久不散。閱讀完此書，在腦袋中涵養一些想法，育化為洋梨(Pears)，洋梨？何謂洋梨？閱讀不僅吸收知識，更包含了尊重，何不繼續閱讀下去。

一、Patient耐心

在這個講求效率的時代，凡事講求快速，帶給了生活便利，卻也讓人們失去了耐心，只想趕快得到結果，卻忽略了得到結果的過程，這個過程也許粗製濫造，也許忘了其中真正的意涵，忘了從中享受，這樣便直行事的過程，只會導致金玉其外，敗絮其中的結果，這就是缺乏耐心的後果。練功要先紮穩馬步，要先有基礎，方能蓋起萬丈高樓，缺乏耐心會讓我們忘了「基本」的重要，常常會在嘴上嘮叨，為何只是要我做這做那的雜事，為何不給個像樣的工作，老是在做辛苦事，而心中忿忿不平，卻忘了在打雜辛苦的過程中去觀察、去學習、去磨練將來所需的技

巧，缺少了這些，永遠都將只是個半桶水。

二、Empathy同理心

在勤務上難免會遇到患者或災戶說話口氣較差，情緒反應較激烈，及冷嘲熱諷等負面的情況，對一般人而言，當下心中鐵定不是滋味，這些負面的情緒常會讓我們亂了理智，讓接下來的應對處理失了分寸亂了套。但我們應該轉換立場，替患者或災戶想想，在身體不適或身家財產遭逢損失之際，又有幾人能冷靜以對？換個角度，多點同理心，心中的不悅就能降低許多。此外，己所不欲，勿施於人，當我們不願接受別人負面情緒時，我們是否也該想想，控制自己的情緒，別讓他人也蒙受我們負面情緒的荼毒。

三、Attitude態度

在最近一連串火紅的社會案件爭議中，從酒精惹禍的Ma事件到葉少爺事件，以及捷運凌糞雙煞事件，除了其本身不當行為外，為何會招致社會大眾強烈的反感？為何會讓受害家屬不願和解？原因就是因為這些行為人不適當的態度。面對事情抱持的態度，深深影響事情的結果，以及人們的觀感。一個輕藐的態度，定將招致反噬的後果。面對事情需抱持嚴謹的態度，無論事情難易大小，無論結果成功失敗，態度都將決定你的高度。

四、Responsibility責任感

責任感包含了「擔當」與「認同」。「擔當」是受託任務後可肩負責任，可確實執行，無論結果成敗皆可負責。但在受託與執行的過程，內心是否覺得不悅與痛苦，也許並不影響最終成果，但卻影響當中的情緒，帶著負面的情緒工作是痛苦的，這作業的情緒與「認同」有關，對工作有認同，能夠覺得是當中的一份子，與其榮譽與共，能在工作中心獲取榮譽與成就，方能激發熱情。責任感不光只是對工作負責，更要找出熱情。

五、Study學習

人生的歷程本就是一部學習史，從娘胎開始，便開啓學習之門，活到老學到老。現今社會瞬息萬變，不斷有新的東西出現，有舊的觀念被推翻，沒有一套標準是可以從頭適用，而是需要不斷修改。修改與變動會形成一種挑戰，不斷衝擊你我，拒絕當老古板，不僅不能墨守舊法，我們更需要透過學習，增加新知與汰換不適用的老舊知識，就如同一部機器要升級與汰換舊零件，方可持續順暢運轉。最近看到一則新聞，現年68歲的高雄長庚醫院榮譽副院長陳順勝，退休後盡量要求自己每一年考一個證照，也嘗試不同生活，學習電玩遊戲與年輕人比賽，從中尋找時間管理的方法，還會利用部落格及臉書記錄生活點滴，從他的身上全然看不出是個68歲的長者，他還奉勸老年人多讀書，多與人溝通，學習使用3C產品，才能夠激盪腦力，防止老化。這不就是個最好的例子！活到老學到老，隨時update，才能夠馳騁時代洪流，不會只有「年齡」隨著時代前進。

消防外食族照過來-消防員的外食健康問題

Look closer, fastfood junkies – Firefighters' eat-out health problem.

危險物品管理科書記 王惠琪

身為消防人員，由於工作性質的關係，外食已變成為日常生活不可或缺的一部份。外食的種類琳瑯滿目，但容易飲食不均衡，其分析如下：

- 一般常見的排骨(或雞腿)便當：**蔬菜等保護性食物的供應多寡要看各家店的菜色，因此可能造成蔬菜不足。主菜(排骨或雞腿)雖然可以提供足夠(可能還過多)的熱量及蛋白質，但由於多半是以油炸的方式烹調，不建議天天吃。還要注意使用的烹調用油，其品質是否過度氧化？此外為迎合大眾口味可能使用太多鹽、味精。
- 西式速食：**漢堡、炸雞、薯條都是含油量較高之食品，汽水可樂是空熱量食物(只提供熱量，缺乏其他營養素)，造成熱量、脂肪攝取太多，而維生素、礦物質及膳食纖維不足，這種外食方式是營養不均衡的標準範例。
- 便利商店販售的便當：**雖然熱量與脂肪沒有一般的排骨便當高，但蔬菜仍有不足的問題。而很受歡迎的日式食物如關東煮、御飯糰等同樣也有蔬菜不足的問題。
- 麵食：**應該看是否放了足夠蔬菜，此外麵攤都有賣燙青菜，必須看他拌什麼油，植物油比動物油合適。
- 日式火鍋：**火鍋的蔬菜量足夠，但其沾料(如

沙茶醬)熱量過高，需要少量使用或盡量不用，而魚板、蟹肉、餃類、魚丸等加工品較不健康也應少吃；此外火鍋湯通常以大骨熬煮，建議不宜超過2碗。

- 自助餐：**自助餐廳食物選擇多，顧客有選擇食物的機會，是較佳的外食方式。不過還是需要有良好的飲食常識，例如要少吃一點油炸肉類，多選一些青菜及黃豆製品…等。

如何外食又吃的很健康，自助餐雖是很好的選擇，但還是要以良好營養知識為基礎。例如：選擇飯、菜分裝的便當，夾菜時，稍微瀝乾水份，以免過多油水進肚。午、晚餐之青菜、肉類，最好選擇不同的種類，均衡攝取各類營養素。少選擇油炸、油煎或炒飯、炒麵等含油量高的食物，多選擇水煮、清蒸等清淡食物。每餐八分飽，並且不要忘記補充蔬菜、水果，以免營養不均。選擇烹調口味較為清爽(少鹽、少油、少味精、不勾芡)的菜色，吃過多的鹽、油、味精或調味料，會增加身體的負擔。注意外食的量，避免選擇吃到飽的歐式自助餐，點菜也不宜多點，通常以一碗主食、一份主菜、一份青菜、一份半葷素、一碗湯、一份水果。

挑選營養又均衡的飲食，消防外食族也可以很健康喔！

救生員訓心得

The reflection of lifeguard training.

十九甲分隊隊員 林宛柔

在分隊的一小角落裡，擺著兩個魚缸，一個魚缸內有兩隻色彩鮮豔的日光燈魚，牠們喜歡用著優雅的姿勢在水中慢游，另一個魚缸裡有一群興奮的孔雀魚繞著上部的邊緣游呀游！幾乎每天，我都會靜靜的看上幾回，我想如果我也在水中的話，我是不是也和牠們一樣享受那快樂。

今年四月，整整的十天，我真的感受在水裡的滋味，不過這回有不一樣的心境。本局今年在二信游泳池辦理「消防人員水上救生員訓練」，主要由本市水上救生協會的教練負責教學，另遴選本局具有救生教練資格的同仁擔任助教。原以為這將會是一場嚴厲又殘酷的訓練，整天泡在水池裡的感覺，真的令人難以想像！

起初教練帶著我們修正、調整捷泳及蛙泳的姿勢，在適應水性習慣後，緊接著練習抬頭捷泳、抬頭蛙泳、仰泳及側泳。某天的下午教練突然說：「各位學員，晚餐時間到了！」瞬間，游到精疲力盡的我，眼前出現一道曙光，心想辛苦了一整天，我終於可以吃飯了！然而教練又接著說：「等一下全部學員都下水游救生四式各一百，兩輪後再上岸！」於是接下來的每天，開始無止盡的早餐、中餐及晚餐的例行性游泳，每次游到想放棄的時候，總會聽到岸邊有學長或教官在向你說那邊姿勢錯了要改，於是我只好努力的繼續往前游。說也奇妙，就這樣我的游泳漸漸進步了！感覺自己每天都會有小小的進步，包括肌力、耐力和技能都有所成長。

當然成為一名優秀的救生員最重要的不只是自身的游泳技能，更需要有即時的應變處理能力，課程中首先要學會自救，包含水母漂、抽筋自解等，另外救人部分很廣泛，教練教導各種帶人救生、解脫及岸上急救，而每一種方式對我而言都是陌生的，唯有不斷的反覆練習，才能記下每一動作。我覺得最重要的是全盤了解各種可運用的方式後能融會貫通，在面對不同的救生情境下，如何做出最安全、快速、有效的救生，這才是重點所在。

為了讓我們親身感受有別於一般救生環境，有兩次海域及湖泊救生訓練讓人印象深刻。記得那鹹苦的海水，及海浪拍打在身上的痛；也記得那冷冽的湖泊，直逼末梢神經而麻木；更清楚的記得，那些時候教練群無畏的衝前顧後，第一個示範帶著做，以及最後一個顧著大家的安全，而我們也不斷的克服內心的恐懼，堅持的完成教練所說的每個動作。那些時刻，是辛苦，是成長！

記得多年前，我曾與同事相約去橫渡日月潭，那時的我雖然完成了3.3公里的「不可能任務」，但老實說，有大半的時間是拉著同伴的魚雷浮標緩緩前進。而且游泳過程中，也看到一些體力不支的人在中途站上岸。現在的我，隨著訓練的結束，已是一名擁有一張證照的救生員，將背負著更多的職責，而這階段的完成，也開啓未來更多的救生實力。

現階段的我我不敢期待自己能有多大的力量，但目前最想做的是在這仲夏再次挑戰橫渡日月潭，重新考驗自己，也將這階段所學去面對更多的困難及危急的狀況，且期許未來藉由一點一滴的經驗累積，讓自己成為一名稱職的救生員。