



修辦學行與急救訓練

◎楊雅惠 藍家蓁

※ 楊雅惠

今年2023，盛夏的暑假，做什麼？7月28至29日兩天不用上班，一起做公益！我們加入並舉辦了紅十字會的急救訓練，一起推廣急救教育去。

很榮幸能以負責承辦的精德文教基金會志工身分，與台北市紅十字會及主辦並贊助的曹仲植基金會，一起合辦這次的急救訓練課程。第一次籌辦，有很多搞不清楚的地方，一路碰撞，一邊調整招生作法；過程中，場地更改過；餐點調整過、便當也重新找過；流程也改過N次，最後仍收穫滿滿地完成了啊！

首先，要謝謝先天道院提供這麼好的場地！已近30年沒有來這裡了，這裡是我們從小到大參班研習、也為基礎忠恕許多單位孕育道種的重要基地。也因為有了先天道院提供東廂的場地，讓訓練課程有完整獨立的空間，能讓我們兩天都很方便地供應學員茶水、餐點。來到這裡感受到相當的法喜，前人種樹，後人乘涼，前人的點滴佈德，再次深刻烙印在腦海記憶中。其次謝謝推廣急救公益總是不落人後的曹仲植基金會，大力贊助本次學費（1人研習費1,200元），讓學員幾乎學費全免！



▲ 藉由實作課程，學習急救技巧。

再來，感謝 天恩師德，也很感謝精德文教基金會學長們的大力支援，協助準備現場的桌椅、茶水、餐點、清潔、冷氣、電腦，甚至是善後的場地恢復及垃圾清運等事宜。

最後，感謝再感謝台北市紅十字會的熱血教練們，將近十位專業國際級教練都排除萬難，前來授課，讓學員提問且有問必答、個個收穫滿滿。

後學分享一下，後學之前從事的百貨業，曾經發生過在商場 5 樓某一個較角落的專櫃，有位櫃姊突然心肌梗塞倒地，因前腳主管才巡樓走過，馬上有人到了 1 樓值班台通報我：「有櫃姊暈倒了……」還好當下有隔壁櫃的櫃姊大聲呼喊，現場剛好有客人受過訓練會 CPR（心肺復甦術），立刻施以 CPR，並且有人去拿 AED（自動體外心臟電擊去顫器）。值得一提的是，急救的重點在時效，有些



▲ 平時落實演練，遇到狀況就可提供助力。

辦公大樓或百貨商場很大，或是一些私人停車場，是救護車開不到的地方，就算馬上打 119 請他們派車，到了百貨商場門口，救護人員須再花時間上樓找到櫃位，都不知道何時了，而此時搶救生命的時效，正一分一秒地流逝中……於是，當下的 CPR 和 AED，成為了很重要的關鍵，因為有人會 CPR，有人大聲呼喊，有人去拿 AED……，大家一起努力急救到等救護車來了，才讓救護人員接手。後來，這位櫃姊因為搶救得宜，在救護人員抵達到櫃位時，她已醒了……

這堂活生生的生命急救教育課，讓後學當下震撼不已，學到不少！「急救」顧名思義，是緊急救治的意思。在危急或意外發生時，醫療設備不足、醫生與護理人員未到達前，為遭受意外事故或危急的人，立即施以緊急救護處理，降低傷害、減少遺憾的發生。



▲ 實際練習各部位的包紮方式。

課程中，包紮也是經常會遇到的，如果你會，不但可以幫上忙，還可以有助於救人，讓病患改善疼痛；此外，還有安撫受傷時驚慌、恐懼的狀況，這些實作課程，都好實用耶！

在這麼有意義的公益活動中，體察修辦學行的法喜與感動，從關懷身邊每一位你我，以及家人陪伴的生活中，也感恩可以有這麼好的機會，充實急救相關知識，在其中學習與成長。真心希望大家學了最好都不要用到！然而一生只要用到一次就值得！

這次活動中，因為精德團隊用心規劃、全程相伴，共度了5眾學員開智慧上法船。後學能躬逢其盛，承擔此次籌辦，受益良多！急救訓練這樣的公益推廣，可以為家中有長輩、小孩的你我，多添一份知識、技能，增加一份保障；甚至在路上，若是路人



▲ 搬運傷患需要掌握訣竅。

有需要時，有上過急救訓練的你我，都可以及時熱血挺身伸手協助。此活動資源也相當可貴，在各方有愿有力、財法雙施之下，除了多面向地向有緣大眾推廣急救技巧，並能結合社會上良善的資源，真的是相當不容易！利己利人，廣度有緣人，更是利益所有有幸參加的眾生。

成為彼此的貴人 初級急救員訓練有感

※ 藍家蓁

很榮幸有機會參與由財團法人曹仲植基金會主辦、財團法人精德文教基金會承辦的急救員訓練班，這場盛會最重要的還有台北市紅十字會的菁英教練團，透過這兩天密集的課程訓練，讓我們得以掌握急救知識，為我們所愛的人多學一個急救技能。課程結束、考試合格後，即可取得三年期

紅十字會急救員證書。也因此後學今年的生日，是從挑燈夜戰中開始；離開校園以後，好久沒有熬夜了，但是為了讓第二天的學科和術科都能 All Pass，必須花時間來準備。

前些日子，後學曾經在上班途中看到嚴重的機車車禍，旁邊已經有不少經過的機車停下來協助，即使後學有急救證照，近期也因長照訓練而不斷複習心肺復甦術，但是當後學看到傷者面部朝下，只覺得無能為力，也不知如何幫忙。

藉著這次上課提出詢問，知道了遇到這樣的狀況，可以做什麼樣的協助，倘若未來還有機會伸出援手，不會再有力不從心的遺憾發生。遇到狀況不能慌，立刻啟動急救程序；施行心肺復甦術（CPR），並同時請旁人去拿自動體外心臟電擊去顫器（AED），爭取這黃金救援時刻。當然急救技能不僅是 CPR，還有異物哽塞、創傷傷口包紮、傷者運送、休克、中毒、燒燙傷處理、觀察被救護者的生命狀態等實作課程，在生活中都好實用！

第二天中午用餐時間，瑞周精德單位小幫手楊學長分享了一段淺近道



▲ 林真如點傳師慈悲辦道後，與辦事人員和新道親合影。

義：「我們人包含了身、心、靈三個部分，這兩天我們學習了很多救人身体的技巧，然而我們的心和靈魂要如何救？……」後學覺得這真的是太棒了，藉著短短的道義分享，啟發非道親學員的省思，讓道與生活自然結合，真的是太有智慧了。當天訓練結束後，藉此因緣度了5眾學員開智慧上法船。

這兩天的訓練，後學受益良多，感謝曹仲植基金會大力公益推廣急救訓練，贊助本次訓練費用，讓學員幾乎學費全免，只需自行負擔證照及餐飲費用。另外，還要感謝台北市紅十字會專業而熱血的教練們，為了讓我們完整學習，犧牲假期、排除萬難，前來授課與指導。同時也邀請您在下次舉辦急救訓練課程時踴躍報名，共同加入初級急救員的行列。