



青年動起來 家壇活化我們來 (下)

◎郭雅珍整理

(接上期)

※ 林逸卉

首先感謝曹仲植基金會、紅十字會台北分會、五州公益協會理事長何金蘭女士及總幹事郭雅珍學長用心籌劃急救班相關事宜！身為志工的我當然要支持與報名參加學習課程！我在第一梯次是學員，第二梯次是志工，看見所有學員在教練團的耐心教導下認真學習，真是感動萬千！急救理論與技術，透過實務操作演練，讓我們可以具備正確的知識與技能，在未來日子裡可以自救救人、轉危為安！

家壇要活化，就要結善緣、度化眾生，未來在開立結緣班時也可傳遞急救知識，讓每個人都學會基本急救常識。「無常」無所不在！學會急救知識可備不時之需！青年們動起來吧！還在想要用什麼方式來結善緣嗎？參與急救員訓練就是您最好的選擇唷！讓我們一起攜手帶動忠恕青年！

※ 朱宸慧

「無常往往比明天先到」這句耳熟能詳的話，或許可說得坦然而輕鬆，但當無常真的降臨時，相信沒有幾個

人能夠真的從容不迫地面對，因為我們終究還是渺小的人類啊！參加了這次急救營，後學的心像是被打了鎮定劑般的平靜與安定。真心感謝曹仲植基金會、紅十字會台北分會的教練們，還有五州公益協會的理事長及志工們，讓我們有機會參與如此實用的課程，還有能拿到國際證照的機會。

後學印象最深的是教練說的：「這些技能最可能用上的對象就是你身邊的人。」面對無常，不可能做好所有準備，但我想在這兩天學到的技能，至少能讓我們在面對無常時，不至於只有緊張和流淚的選擇。白陽末期災難頻傳，我們或許能夠透過急救知識與技能，來安定眾生的身和心，結下善緣後，也能引度他們來中堂安定自己的靈性，指引他們一條能夠安心回家的路。

※ 朱胤嘉

非常感恩花蓮的道伴、曹仲植基金會、紅十字會的教練們！在新的一年，可以共同學習這麼棒的技能，不僅是為了幫助自己，而是可以幫助更多有緣眾生。

近年，我們都身處在天災人禍不斷的環境裡，生命就在一呼一吸之間，

吸一口、呼一口，看似習以為常的動作，但這麼簡單又自然的動作，卻是一些人再也不能夠做到的；處在緊急狀況中，若能把握黃金幾秒鐘，就可以把一個生命拯救回來。教練跟我們說：「學這個當然是備而不用，但真的不幸發生時，通常都是先救到自己的親人。」

上課時，心想這些知識也太重要了吧！現在不演練、不揣摩、不練習，真正碰上，要如何不疾不徐？如何用安定的力量來幫助自己、幫助他人？

很感恩紮實的兩天一夜訓練，了解知識概念、實際操演後，最重要的還是要不斷地練習。如何學以致用？當然就是不斷地回饋與傳授，並且幫助更多人獲得這項技能。很感恩花蓮的雅珍、佩真、逸卉講師，這麼用心地分享急救員培訓活動，並且將這份愛心發揮得淋漓盡致，辦了急救體驗營；透過體驗，讓更多莘莘學子能快速理解，做中學、學中做，學習起來也比較印象深刻，並且可融會貫通。

最後，要感恩曹爺爺的大愛！讓我們學習後更有熱情去幫助身旁的人們。感恩紅十字會的所有教練，從台北過來陪伴我們兩天一夜，把自己所



▲ 帶動班員，期待更進一步結緣。

知道的傾囊相授，這份愛非常溫暖，我們也將會延續下去！有您們真好！

※ 林悅慈

當我們在路上看見需要幫忙的人們，我們會迅速地伸出雙手；當我們在路上看見有人需要急救時，我們可能就會遲疑……，因為我們對於急救相對陌生，總認為那過於專業，自己沒有這樣的知能，使我們容易退卻。但，意外無所不在，更是在剎那間就可能發生。

感謝花蓮慈懿道院的夥伴提供這麼好的機會，讓全民都能夠來急救增能！

課堂教練第一句話就說：「急救，90% 都是救自己的親朋好友！」後學的姊姊是護理師，真的很欽佩她們的救人精神，後學透過課程更是告訴自己，要秉持「能夠在送醫前做好急救協助，就能夠減少遺憾發生」的信念來學習。

紮實的課程：理論加上實作，整個時程是非常緊湊的。教練也不斷地說：「記得重要觀念，慢慢學習，不要為了急著取得證照而忽略重要細節。」就如同修辦道一樣，一步步穩穩地老實修行，才不會過猶不及！未來更期望協助推廣急救教育，將觀念落實在每個國人身上，更藉此開拓道場嶄新的氣象。只要多一個人願意伸出手協助，就會影響許多人，不就能逐步地實現蓮花邦！

※ 鄭名翔

首先很感謝慈懿道院的雅珍學長，邀請後學參與初級急救人員培訓活動。

在活動初期，後學其實是抱持著體驗觀摩的心情，但在過程中感受到講師們認真的態度，即便面對一群小朋友，他們仍然沒有絲毫馬虎。對於每個重要觀念，皆以嚴謹的神情教學，

收攝在場眾人，這種投入的熱忱使後學改變原本的心態。

這兩天的活動遠比預期中紮實，滿滿的課程其實沒有太多的休息時間。所學會的，後學深信是終身受用。如同講師們所說，這些急救知識最好是備而不用，然而當意外來臨時，至少我們不至於手足無措。而更令後學印象深刻的是講師們身為急救志工的精神，使後學感受到彷彿道場前輩們對道務投入的模樣，用自身的行動展現不凡的使命，「一枝草一點露」，踏實地邁進。這真是可貴的學習經驗，在這世界上有這麼一群人默默地為社會奉獻，我們真的很幸福，也更值得我們學習效仿。

※ 康毓倫

因為工作關係，「生死一瞬間」這樣的狀態經常映入眼簾……。而道場上也常提醒大家省思：「無常和明天何者先到來？」這是後學參與此次活動的一個契機。很開心地用一種輕鬆愉悅的心情，報名了由財團法人曹仲植基金會主辦，精德文教基金會協辦，五州公益協會、國立花蓮特殊教育學校、紅十字會台北分會承辦的急救員培訓班。整整兩天精實的課程，

穿插著講述與實作的模式，讓嚴肅的題材添加了一些活潑感。

培訓內容包括最耳熟能詳的「叫叫 CABD（新版 CPR 口訣）」、處理異物梗塞的哈姆立克法。包紮患部看似簡單，卻是讓人最費心的一門課，從頭頸部、肩背部、髖、甚至手腳，不同的部位有不同的包紮方式，但全部卻只需使用一條三角巾。課程內容還有骨折的固定法、徒手搬運法、中暑的處理、燒燙傷、分辨不同的中毒（蛇、食物、藥物、農藥）等。

很讚嘆這樣的安排，藉由生活中最必須的基本救護課程，簡單的幾餐素食、幾句「學長好」的問候，讓志工們培養與道的緣分。《孟子·離婁上》曰：「天下溺，援之以道」，而能代天宣化的我們在這末劫時期，更應該發揮「人飢己飢，人溺己溺」的精神。讓更多有緣佛子一起見證道的真理。

CPR、哈姆立克法、包紮傷口，這些名詞可能對我們來說都不陌生，但是真正遇到緊急事故的時候，大家真的可以臨時上陣嗎？生命就在你眼前，不准猶豫不決，機會是不等人的，趕快手刀報名下一次的急救員培訓班吧！

※ 呂佳榛

這次的急救培訓，對後學來說真的十分實用、受益匪淺。感謝天恩師德，讓自己能夠排除萬難全程參加！非常感謝五州志工團、曹仲植基金會及紅十字會台北分會的用心籌劃、耐心教導。其實當雅珍講師告知急救班訊息時，後學覺得很心動，天災人禍這麼多，母親年紀也漸漸長了，急救知識多麼實用，應該去學一學！但想到年前爆量的業務，讓後學覺得不可能有時間，只好放棄。沒想到有三位貴人促成了這次從新竹到花蓮去學習的動力。

第一位是後學的大學同學。時常攀登高山的她聽到有這培訓，立刻幫她高中的兒子報名了，當下後學想是不是也應該報名，陪陪她孩子呢？

第二位是巧垂學長。從東國到台灣，每每見到巧垂總是充滿感動，在她分享的故事中感受到一股誠恆一貫、報答天恩師德的衝勁。巧垂說：「她兩梯次都會參加，兩天當志工、兩天當學員。」那樣的熱忱也渲染了後學！

第三位是新制初級部講訓同組的大觀學長。聽到啟化、瑞周天定、瑞

周全真天龍的前賢們也要衝花蓮，後學糾結地說：「後學也很想去，但地方前賢太忙了，只有後學一個人報名有點沒動力。」大觀熱血地說：「去就對了！以後有需要，我們支援！」當下有種被敲醒的感覺，對啊！想那麼多幹嘛！先去學就對了！

原來很多事只要下定決心去做，上天自會有最好的安排。後學順利地在前往花蓮前，把急案趕到一個段落，雖然兩天培訓中不時有公司的突發事件，但同事都很幫忙地扶圓補缺。生命中的貴人無所不在，每每想起總是充滿感恩，唯願自己也能成為他人的貴人！

要成為他人生命中的貴人，我們可以做的就是多多鼓勵前賢們學習急救知識，利己利人。老前人慈悲說過：「在此三期末劫，抱著救人救世之心，無論環境如何，皆歡喜接受，無所懼怕，感謝上天給我們好的環境。」《張老前人慈語2》無常與明天永遠不知何者先到，有基本的急救知識，可救人性命於危急之際；同時也能透過這類培訓活動來廣結善緣，進一步救人靈性，如同雅珍講師說的：「欲結佛緣，先結人緣。」

※ 陳羿家

第一次聽到有這個急救班時，其實就很想報名，起因是之前曾在公司與消防局上課，但因時間都是短短的，也搞不清楚自己學的東西能否派上用場？或者是意外發生時，能否幫助他人？其實都有很大的不確定及缺乏自信，但經歷這幾天的訓練，很多急救觀念的導入，才發現這次的急救員課程真的是很厲害及實用，也從中學到了很多知識！

紅十字會的教練們很熱情及有耐心地教導，讓我們很安心地學習！我覺得：會想學急救的人，其實心中無非就是想救人及自救，並能幫助他人，跟我們一貫道的信念一樣。急救班的課程是救大家的身體，使傷害減至最低，我們的信念則是要救大家的心及靈性。當我們遇到一些困難或需要幫助的時候，亟需一些急救的方式，這也是為何我們希望身邊的人求道及參班學習的原因。希望未來能多多開這一類班程，讓大家身心靈都能夠成長進步，也能夠自救及救人。

※ 鄒逸凡

急救技能是在爭取時間拯救生命，也是在與眾生結善緣，在這兩天



▲ 小組成員合照。

班程中，看見了教練的用心、學員們的專心，大家都是為了拯救性命而努力，十分有意義且非常讓人感動。後學回到家中，計劃將學到的包紮方式、CPR 注意事項，融入在結緣班課程中，相信這類型的課程，能更廣結善緣。

※ 張巧亞

首先我想感謝逸凡，還有我的妹妹羿家，是他們拉著我來參與這次課程。在道場的日子中，有很多責任和使命，是後學需要去付出的，但一個人拉車，其實也是會有沒動力的時候！我正是在這樣的狀態下，被逸凡和羿家推著走到此的！



▲ 社會組班員合照。

在修辦之中若沒有道伴陪著，累的時候，不會有人伸出雙手扶著自己；在犯錯的時候，不會有人提醒；在偷懶退步的時刻，你會忘了精進！是的，我感謝我的道伴牽引著我，在我拖拖拉拉不交照片時，我的另一半就會催我快點交，當我只想當學員時，我的妹妹跟我說：「我要當兩天的志工和兩天的學員。」也謝謝一向精進的自己，捨命陪君子！毅然地決定也要當兩天的志工與兩天的學員。

當鬧鐘於5:30響起，濕冷天氣中，溫暖的睡袋要後學別離開的時候，後學當下想：「為什麼不當學員，輕鬆一點就好？」但是一想到中堂此時此刻就後學最熟悉，自己要當主人時，後學的心就燃燒起來，迅速地早起，開始一天的服務志工工作！到會場後，後學把所有自己能負責的事情做

到最好，一點也不馬虎，因為後學知道這是營隊，度人才是真正的目的！

後學累的時候、不想笑的時候、沒力氣服務的時候，後學會想：「不行，我要做好，不然度不到人！」自然就會有最高的服務品質。因為後學知道「非道弘人」而是「人在弘道」！自己做不好，人家會覺得是五州不好，是一貫道不好！所以後學皮繃得很緊之外，也會很有信心地抬頭看看天空，告訴濟公老師：「後學有好好認真努力，讓老師有面子～」這是後學在志工服務中的小小心得。

在後兩天，後學是學員，但是擔任組長，組長的用意也是為了度人，因此身為組長的使命，就是把組員拉近，好好地將機會全部都讓給學員，自己就算沒有練習也沒有關係，有句話是「人虧天補」，感謝上天真的很慈悲，考試時後學抽到的題目都是後學會的！

後學與逸凡、羿家這次獲得最多，因為志工和學員都有當到，學習了四天。後學很感恩教練們，他們各有自己的風格及專精，就如同有挖不完的寶藏一樣。也因有當學員和參加志工服務，所以有四天的機會跟所有教練

認識且更加熟悉，每次被詢問，總是感受到教練滿滿的關愛與耐心，真的好感動！

後學印象最深刻的一句話是「施與受同樂」，年輕的道親真的要有道伴，互相做貴人，助人就是助己，施受同樂，這才是能齊助家壇活化最重要的關鍵。

※ 邱愛妮

國人需知基本急救
 際會在花蓮特校裡
 急速二日專業培訓
 救護生命廣結善緣
 營造青年新的風貌
 青春煥發展現活力
 年輕學習傳承永續
 動靜皆宜福慧圓滿
 起身為道邁步向前
 來回付出無怨無悔
 家人共同參與學習
 壇上共建青年舞台
 活潑接引有緣佛子
 化身菩薩示現人間
 謝謝花蓮優秀人才
 拋磚引玉急救培訓
 廣結善緣度化有緣
 真的值得我們學習



中華民國紅十字會
 THE RED CROSS SOCIETY OF
 THE REPUBLIC OF CHINA (TAIWAN)

急救員訓練班開班

上課日期
 第一梯 社會界 (年齡25~75)
 2022/1/21~22(五、六)
 第二梯 青年界 (年齡13~24)
 2022/1/23~24(日、一)

QR Code
 掃描報名

訓練結束合格取得【國際認證-紅十字急救員】證書
 提供50位名額-專案課程費用由(曹仲植基金會全額贊助)

報名請洽 五州公益協會
 郭經理 0932-653-877

指導單位：花蓮縣政府、花蓮市公所
 主辦單位：財團法人曹仲植基金會
 承辦單位：五州公益協會、國立花蓮特殊教育學校、紅十字會台北分會
 協辦單位：精德文教基金會、花蓮市康強國小活動組、花蓮縣體育會會合球委員會

▲ 各方共成共辦的的急救員訓練班海報。

營後思索接軌道場
 永續傳承培植道苗

※ 廖冠惠

有願有力 家壇活化
 先結善緣 再結佛緣
 十字精神 眾妙之門
 救己救人 利益眾生
 廣結善緣 廣度有緣
 國際志工 了愿快樂
 地湧菩薩 遍周法界
 天恩師德 真道薪傳

(全文完)