



推動急救觀念 化身急難救助的蜘蛛人

◎郭雅珍 林詩婷整理

「蜘蛛人急救營」，由花蓮縣五州公益協會主辦，國立花蓮特殊教育學校協辦，花蓮縣政府、花蓮市公所指導，於花蓮市主農里活動中心辦理。五州公益協會何金蘭理事長帶領道場志工團隊，在蜘蛛人急救營的前一週，於3月12日先辦理志工培訓營；參與蜘蛛人急救營的志工們，來自各學校、各縣市，都是新面孔。五州公益協會為了維護優良的志工品質，特別舉辦長達8小時的志工培訓，培訓內容為團康技巧、營隊帶領能力、志工基本態度的建立、實戰演練等。

志工培訓一開始透過破冰遊戲互相認識，志工們彼此熟悉姓名、培養團隊默契。在這過程中，有一環節叫做「用心100」的信心呼喊，也是每個志工印象最深刻的回憶！從一開始的害羞、放不開地小聲喊：「我，某某，用心100！」到最後全心投入、勇敢不畏懼地大聲喊出口號！都實質證明志工們的可塑性非常高。

志工與義工的分別是，義工是義務性工作，在休假或是工作休閒的空餘時間，去做「不支薪的服務工作」；而志工是「出錢又出力」，向他人付

出，以服務人群為志向，有責任心和使命感，不會計較時間、代價與體力的付出，也能克服困難、完成任務，並且做得滿心歡喜，賺得的是「廣結善緣」。

蜘蛛人急救營活動於3月19日正式開始，志工們帶著滿心歡喜及積極認真的態度前來。首先，一同在活動中心門口唱著歡迎歌迎接學員們到來，透過破冰遊戲打破學員們的心防；接著利用團康遊戲，讓學員與志工們的相處更加融洽，並藉由闖關遊戲讓學員們在玩樂中學習，了解急救概述、遇到危急時如何進行CPR、如何操作AED、遇到異物梗塞時如何使用哈姆立克法，學習基本運送傷患和如何緊急包紮傷口（三角巾）以止血或固定等。

下午為五州中醫診所郭芳汝醫師的「5G養生之道」講座，分別為中西醫的急救法——哈姆立克法、按身體穴道使人甦醒（肩胛骨、人中、腋下等穴位）、中醫養生保健（防疫茶）、急救三寶（巧妙以手電筒、口哨、仙楂糖說明玄關、口訣、合同）。整堂課程絕無冷場，志工和學員們都帶著好奇心，認真聆聽郭醫師的課程，學習救己救人的急救方法。



▲ 林佩真講師於志工培訓營傳達核心精神。

※ 營導師 林佩真

今年（2022）依舊壟罩在新冠肺炎疫情的陰影下，跟去年不一樣的是，今年疫苗施打率大大提升了不少，因此仍可依循著政府的指示辦理各式結緣活動，進而廣度有緣。

本次從辦理研習到舉辦營隊的因緣，非常特別！因著結識瑞周精德單位陳章淵講師，開始推廣「急救員訓練」的觀念——人人學急救，如同每個人都能有保險，備而不用。後學常聽道場講師在台上說：「請珍惜能修辦的當下，積功累德，因為我們永遠不知道，明天和意外哪一個先來。」我們如果可以在日常生活學習相關的救命急救術，當身邊人遇到急難時刻，或許我們就能救人一命；且通常90%以上的比例，救的不外乎是身邊的家人、親朋好友或同事。道場度人求道

是救人靈性、讓人找到回天之道，那麼學習急救就是救人生命，性與命兩種皆至關重要，一樣都是救人性命的重要環節。

基礎忠恕瑞周天定單位所屬的天直中堂在領導點傳師、點傳師慈悲指示之下，創立五州公益協會，今年跟花蓮特殊教育學校一起舉辦急救員培訓班（可參考〈基礎雜誌〉第400期P.53），讓有志者參與研習取得急救證，且同時辦理兩個梯次：1月21～22日辦理社會界，1月23～24日辦理青年界，使急救觀念深植每位參與者心中，進而讓大家把急救技能化為帶著走的能力，讓每個人都能成為隱身在社會每個角落的「蜘蛛人」，當身邊有人遇難時，都有能力可出手相救。

此次急救員培訓班借用的學校場地很適宜，有階梯式的視聽教室、有實作練習場地，一線教師也非常需要急救證照和實際的操作技能，因此兩個梯次4天的辦理，感謝花蓮特教學校不但沒有收場地租金，更歡迎我們多多在學校辦理相關增能研習嘉惠老師與家長。研習期間，只要有下課時間，五州志工團就放送蜘蛛人急救營的活動訊息，邀集參加培訓班的志工們也能接續報名蜘蛛人急救營的服務。

研習結束後，接續登場的是3月12日的志工培訓營。營隊活動組這次邀請了幾位台北忠恕學院學界班的成員協助，由道場優秀道後代擔綱闖關活動的設計及執行，道內青年可以互相學習，同時也結識社區來的縣內學生，讓大家藉由營隊活動廣結善緣，這是很好的結緣體驗。

3月19日緊接著上場的就是蜘蛛人急救營，國小學員在大哥哥、大姊姊的青年志工帶領下，玩得不亦樂乎；透過寓教於樂的活動設計，學到相關的急救知識與操作技巧。還有幾位熱心家長報名家長班，分流學習；下午則一起參與親子闖關活動，在營隊的歡樂中不知不覺減齡許多。下午除了闖關活動，營隊重頭戲是引導大家從有形的急救觀念與技巧，延伸到無形的急救三寶，藉由五州中醫診所郭芳汝醫師的講述和有獎徵答，了解身心靈健康的重要性，並且預約隔天來求道，以求得無形急救三寶。

新冠疫情已經延燒兩年多，辦理活動需要合乎防疫規定，因此有一定的難度；從研習到營隊，進而引度求道、參班，都要善緣具足才能走入中堂與佛結緣。感謝這次參與的所有學長與志工，五州公益協會未來還要繼

續深化成全、培養人才，方能為道務一起努力，以報答 天恩師德。

3/12 志工培訓營心得分享

※ 林承駿

很開心也很榮幸參加五州公益舉辦的志工培訓活動，很期待能將學習到的技能運用在下禮拜的服務日。覺得今天的時間過得好快，從早上到下午都過得很充實，被滿滿的熱情包圍；一起同甘共苦的組員們，從一開始的陌生到後來的熟識，學長們給的種種勉勵與教導，都使人樂於學習，真的很喜歡大家聚集在一起思考遇到的問題，互相提點及彼此幫忙。這是我第一次參加這類的活動，實在是印象深刻！感謝老師、活動組長，和所有準備此次活動的學長們！

※ 羅敏毓

因為參加花蓮女中的急救營，所以護士阿姨介紹了這個活動。我想在這個營隊中學到關於急救的基本知識、寓教於樂地帶動孩子們的方法，和讓自己變得更勇敢。其中最讓我印象深刻的是學到作志工應具備的能力、活力，以及義務，因為那對做志工及擔任小朋友們的隊輔是最為重要



▲ 闖關活動，哈姆立克法。

的。在急救營來臨時，希望自己能具備充滿活力的精神和耐心去服務，而在培訓中，最能讓我感受到溫馨、自信及活力。

※ 謝皓璋

我是由五州公益協會的公告中，知道蜘蛛人急救營的訊息才報名的。我想在此營隊學到急救知識及帶隊技巧。今天讓我印象最深刻的是破冰遊戲和急救相關的課程，因為在破冰遊戲中與大家開心地玩和練習。

※ 陳彥安

後學是以活動組的身分參與這次營隊的籌辦。從設計闖關內容並一次次地修正，為的是希望能夠將急救資訊，有系統、完整地傳達給志工和學員們；在營隊中能順利地帶活動，中間有好多的溝通、發想。很開心這次



▲ 志工培訓營「用心100」活動，訓練呼喊勇氣。

的合作，又多認識了一群夥伴，讓彼此更熟悉，也感受到營隊的凝聚力、工作能力，期待之後再參與類似的活動。

※ 林詩婷

在活動的培訓中，認識了很多朋友，也覺得主動和陌生人講話，並沒有想像中的困難。活動的時間安排，很豐富也很充實，我覺得很棒！因為這次的培訓，學習到很多急救有關概述、處理方式和處理順序，希望能在未來發揮所長，在危急時刻，也能幫助自己或身邊的親朋好友。

※ 許瓊薇

我參加急救營是因為系上課程需要服務時數，過程中卻意外發現花特的營導師也是東華特教的。培訓課中最印象深刻是「用心100」，不只我

自己，所有志工也都做得到的！只需要放下偶包，由內發出聲音，燃燒自己的熱情，大家都可以做得好。我想我已經準備好驗收的遊戲了，只要在蜘蛛人急救營中能放開偶包，好好享受營隊，跟小朋友一起玩、一起學習，就完美了。

※ 謝曜陽

我希望自己可以在蜘蛛人急救營中學習到更多有關急救的知識。在志工培訓中，我最有印象的是大家圍在一起聊天、帶活動。下星期六的營隊，我已經準備好一顆愉快的心情，也準備好帶團康活動，希望在活動中能讓所有小朋友玩得開心。雖然在帶活動時，會遇到一些心理的情緒，但只要努力跨出第一步，成功的機率一定比沒試過高！

※ 謝昀芳

我從網路上得知蜘蛛人急救營的訊息，我來到這個營隊的目的是想學習如何當一個領導人，還有練練口才，讓自己學會如何有效地表達自己想說的話，也學習如何帶活動。

印象最深刻的是和組員們同進同出，有忘記的地方，組員都會協助幫

忙。下禮拜的營隊，我雖然還沒準備好，但是會慢慢練習，希望在營隊當天能有好的表現。很謝謝五州公益協會舉辦了那麼多活動，也讓我認識了很多友善的人。

※ 黃愛玲

我是透過班上同學知道蜘蛛人急救營。希望可以透過急救營，學習到一些能在生活中運用的技能。在志工培訓的時候，讓我最有印象的是打擊魔鬼，在進行這個遊戲時，可以藉機認識更多人。

※ 江定翰

這次作為志工營培訓的帶動者，也算是一次特別的經驗，畢竟之前最多只有自己帶營隊，而這次要將自己的所學傳達、交接給下一批的人，是一件很有成就感的事，也讓我從更多的角度，看待營隊整體的運作。

※ 黃奕鳴

一開始大家互不相識，但我們都有一顆服務奉獻的心，這使大家團結在一起，非常有默契。這次的志工培訓，我學到最重要的是，身為志工，我們必須出錢出力去幫助有需要的人，並要回流到志工這個大家庭，做



▲ 郭芳汝中醫師教導急救觀念。

對社會有貢獻的事！這讓我回想起以前填特教系的原因了，就是想幫助更多人！所以做志工，也是我永遠會持續的事。

※ 邱鳳春

志工培訓過程中，認識了一群很有活力的帶團學長們，也讓我充滿活力。希望我也能像學長們一樣，認真又有活力地帶領小朋友。

※ 連語柔

這次來蜘蛛人急救營，帶著志工們練習、遊玩，是個很特別的體驗；因為以往都是自己下場去帶，這次看到他們不知所措、害羞內向的樣子，



▲ 活動組在門口歡迎社區青年志工。

就好像看到以前的我，因此特別能理解他們，所以我教學的時候也多了一份耐心。看到大家玩得開心，而不是把這個活動當成一般無聊的培訓，我也很開心！

※ 連家琪

對於急救知識已經有一段時間沒聽到了，再加上不太會跟國小生互動，所以後學認為這是一個學習的機會；很感動的是，第三組每位學長都很活潑，也很有勇氣；能跟這些學長一起帶領第三組，後學覺得很榮幸。

※ 吳韻涵

日前透過校護得知這項志工活動，帶著期待的心情來到志工培訓營，希望能學習到真誠待人及急救方面的知識。來到這裡後，覺得各位學長人

都很好，也很有耐心；團康活動非常有趣，希望下星期帶小朋友時，我能放開偶包帶他們做活動。最後，很感謝學長們一整天陪著我們，令人感覺到很溫暖。

※ 吳慶脩

我是在網路上無意間發現蜘蛛人急救營活動，時間剛好可以，也感覺十分有趣，就直接報名了。培訓過程中印象深刻的是活動驗收，讓我更加知道怎麼帶動遊戲。今天一整天下來特別開心，因為有很多親切的學長們指導我們如何帶動團康。

※ 張瑋倫

雖然帶營隊已有多次經驗，可是能實際上場、站在講台主持的經驗難能可貴。本次的實戰也讓自己進步了不少，不斷累積經驗，往後肯定會在道場上學習得更多、發揮得更好！也希望下禮拜營隊時，大家全力以赴，讓孩子們能學習到急救常識，且有一個美好的回憶。

※ 林欣葦

這次活動是姊姊告訴我的，自己之前若有時間就會去慈濟環保站做志工，因想嘗試擔任不一樣的志工，此

次就來學急救、包紮等。印象深刻的是，自己其實是一個很害羞的人，透過這次機會讓我成長很多。

※ 蔡昭儀

原本以為在營隊中是學習急救的基本知識與操作，卻沒想到還能學習成為隊輔來陪著孩子體驗營隊。其實這也是我第一次參加真正意義上的志工服務，看到培訓人員和其他志工的努力與燃燒自我奉獻的精神，我也深深被打動。

※ 李虹穎

我是陪媽媽來當志工，一起參加急救營。我在這裡學到哈姆立克法，當以後遇到這些事情的時候，希望也可以幫助到別人。

※ 陳彥伶

後學這次加入了活動組，一起參與此次營隊。從前期的教案發想、開會討論，到後面的演練、實際上場，大家都花了一些心思及時間，從中可以學習到學長們的無私付出。後學印象最深刻的是，活動前大家一起到天定堂演練，全員到齊，有一種革命情感，令人很珍惜。



▲ 3月12日舉辦志工培訓營，感謝花蓮市公所祕書前來指導及慰勉。（Omicron病毒疫情爆發前合影，遵照中央防疫指引）

※ 方渝

參加蜘蛛人急救營很快樂，收穫滿滿，希望還可以有機會參加這樣的活動，非常感謝五州公益協會。

※ 陳研均

知道這個活動是因為要做服務學習。一開始只抱著獲取服務時數的心態，然而參與了一個又一個團康與闖關後，讓我意識到自己在這個活動將會擔任重要角色。在系上也有類似的營隊，之前我是擔任課程老師，這次則是承擔小隊輔的職務；其實有些緊張與擔心自己做不好，但透過一整天的訓練後，我相信正式活動當天，我可以成為很好的隊輔，同時也可以讓小朋友留下好印象。

※ 張玄融

參與急救營的培訓活動，後學希望能學習到基本的志工服務精神與領導技巧。過程中，看到同行的學長都能夠用簡潔扼要的方式說明各活動進行方式，也讓後學反思自己在團康或活動說明上，也要學習能更加有自信、有條理地敘述。

※ 沈微芯

我今年 12 歲，之前曾經參加過急救課程，所以大概有點概念。透過這個課程，讓我學習到如何做一個領導者。營隊裡的所有人都很大方，也很熱心，給人一種很親切的感覺。培訓中，讓我印象最深刻的是自我介紹，雖然一開始會有點害羞，但慢慢認識大家後，發現大家其實人都很好。

※ 盛翊軒

我是因為哥哥而知道這次的活動，我想在蜘蛛人急救營中學到如何在有人昏倒或受傷時立即急救的方式。讓我印象最深刻的是自我介紹，因為我比較害羞，所以聲音很小聲，然後就被叫到人群中說自己的名字，也是一次自我突破的嘗試。在營隊中我已準備好有禮貌和保持微笑。

※ 郭淳毅

我會知道蜘蛛人急救營，是因為我本來就是五州公益協會的志工，以前也參加過類似的營隊。我想在這次活動中學到更多急救技巧，這樣以後遇到突發情形時才知道如何應對。讓我印象最深刻的是，學習到各個部位受傷時，要如何包紮才是正確的，因為平常很少有機會學到這些方法。

※ 賴承毅

我是在新光醫院工作，會知道急救營是因為朋友介紹才參加，想在蜘蛛人急救營學到志工服務的精神。活動中，印象最深是「用心 100」的活動，我已經準備好用熱情的心來服務了！

3/19 蜘蛛人急救營心得分享

※ 張慧琪（家長）

在群組中看到這次營隊訊息，想說可以帶著小朋友一起參與、一起學習團隊活動，並學習到合作的精神。這真的是一個很棒的活動！下次有機會一定要再次與小孩回流這類活動。

※ 林佩蓉（家長）

我目前在服務業工作，從小孩學校分享的訊息得知本次蜘蛛人急救營



▲ 家長上台心得分享。

活動。在營隊中學習到許多有用的知識，可以增加小孩急救的常識及技能。印象最深的活動就是「連連看」，因為可以提升小孩的反應力及記憶。

※ 胡祖賢（家長）

各類急救闖關活動，透過寓教於樂的方式，讓人更能夠輕易地學習。我會將本次的經驗與親朋好友分享，邀請大家一起來參加。

※ 林承駿

志工服務，咻一下就結束了，真的好快樂！所有學長都非常 nice，從早上迎新到破冰，以及闖關活動，每個環節都讓人非常喜歡。自己最愛的時刻莫過於和小組一起合作跨過很多難題，大家都是如此可愛，又如此熱情，很開心有緣遇到彼此。



▲ 家長班，分享中醫養生法。

※ 羅健洲

後學已經在社會上工作，這次是從台北來協助活動，很開心有這次服務學習的機會。花蓮的營隊非常優質，讓人感受到花蓮學長滿滿的用心與熱情，志工們也非常投入活動，後學感到無比的歡樂且學習良多。

※ 林谷蓉

很高興來學習與服務蜘蛛人急救營。雖然過程中準備得很倉促，而且到活動前一天，內容與題目皆有修改，道具準備得也蠻倉促的，但還是很順利地完成活動流程。很感謝駿逸，他在活動中提供了很多幫助，也提供了我許多想法與主意。這次活動下來，也學習了很多實用的新知識，如噲到時不要拍背與不可喝水，未來有機會時也可以運用這些知識來幫助他人。



▲ 闖關活動，急救三寶。

※ 羅敏毓

我是校護阿姨介紹我來的。在這裡學到了一些帶小朋友的能力，以及急救的知識；其中在小隊闖關的時候印象很深刻，因為在那時大家都更靠近彼此一點，共同為小隊爭取勝利。希望自己可以將「熱情、認真、責任、回流」永遠銘記在心。

※ 蔡昭儀

這是我第一次參加志工服務的活動，有別於上週志工培訓，這次將所學的實際演練出來，讓人緊張又激動！而且急救知識的闖關活動，比上週更完備，真的讓大家學到很多東西。像是 CPR、AED 操作、哈姆立克法，還有急救物品和使用步驟。謝謝五州公益協會！

※ 林萌

我是第一次參加，一進來時有點被學長們嚇到了，因為學長們都顯出滿滿的熱情。印象最深刻的活動應該是自我介紹吧！因為我的記憶力沒有很好，只能偷看學長們的名牌，不然真的記不起來。謝謝媽媽讓我來參加這個營隊，學到更多不同的東西。

※ 王祐宸

二月中旬時，從父母口中得知有「蜘蛛人急救營」這個活動，一開始以為是攀爬繩子、訓練體力的營隊，後來才知道是一個急救營。我在這次學到了許多有關急救的事，我最印象深刻的是，拼拼圖。

※ 李虹穎

哈姆立克法是我印象最深刻的，因為以前曾學過。郭醫師分享的急救三寶，有口訣、合同、玄關，我覺得很有趣呢！

※ 張雅筑

自從大學畢業後，就很少有機會來帶營隊或是參加營隊。活動中，感受到每位志工的熱情與努力，好像又回到國中、高中當初滿是活力及熱血



▲ 闖關活動，傷者搬運。



▲ 闖關活動，練習 CPR。

的自己，學員也都有很棒的表現！這樣的活動真的很值得推廣，畢竟營隊就是一群很有想法、很有熱情的人，才可以共同成就的。謝謝每位參與其中的學長，沒有你們，營隊不會那麼圓滿成功。

※ 陳思語

我喜歡學習 CPR 的活動。我也很喜歡這裡的哥哥、姊姊，還有闖關活動都很好玩。我學到哈姆立克法，當吃東西卡到時，要如何自救。下次我一定要再來參加。

※ 郭駿逸

我是一個電子工程師。營隊中看到許多志工無私的奉獻，有這麼多人的投入與參與，才能成就活動的圓滿。參與活動組，不同的人、不同思維，

向著同樣目標，似乎讓我又有新的不同想法。

※ 邱士庭

學校老師把這活動的資訊傳到群組，我看到了，我求我媽媽幫我報名。在營隊中我學到了許多實用的急救方法，例如：如何使用 AED 和如何進行 CPR。希望下次還可以再來參加。

※ 盛翊軒

我想在蜘蛛人急救營中學到要如何自救和救別人。

※ 張家瑀

很喜歡闖關活動，感覺獲益良多。之前因為疫情的關係，所以許久沒舉辦活動，今天難得大家齊聚一堂，一起做個掌心向下的人，覺得很感恩！