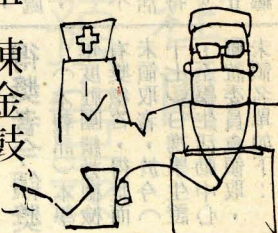




# 急救常識

## 體育運動組 陳金鼓



編者按：漫長的暑假即將來臨，或許，同學們已計劃好利用暑假從事登山、郊遊、露營、游泳等活動，然而，在從事這些活動時，我們都可能遇到發生事故而迫切需要急救的傷患，當我們具備了急救常識後，就能夠立即給予傷患適當的處理；因此，本報特商請對運動傷害之急救頗有研究的本校體育運動組陳金鼓老師，提供基本的急救常識——急救概述及心肺復甦術，供同學參考，希望能對同學有所助益，也預祝同學們有個快樂的暑假！

### 壹、急救概述

急救乃是當你面對意外受傷或急症患者所作緊急與臨時的救護，然後再將傷患送至醫院交由醫師處理。

急救的目的：

急救的目的是防止傷病情惡化，挽救傷患的生命，並給予傷患精神上及心理上的安慰，早些獲得有效的治療。

急救的一般原則與注意事項：

- 1 先要確定傷患與你自己，均無進一步危險。例如在車禍現場，應在後方設立警告標誌。
- 2 在出事現場儘量不要移動傷患，除非傷患處在水中、火中或充滿毒氣的場所，始須將他搬至安全的地區。
- 3 迅速採取行動，鎮靜地優先處理最緊迫的受傷情況。其優先處理的順序如下：
  - ① 呼吸困難或停止——呼吸停止 4 至 6 分鐘將造成腦細胞缺氧而死亡。
  - ② 心臟停止跳動——2 至 4 分鐘將造成腦細胞缺氧而死亡。
  - ③ 嚴重出血——大動脈出血 1 分鐘即死亡。
  - ④ 休克——預防重於治療。A 將傷患抬至陰涼處。B 保暖。
  - ⑤ 抬高下肢 20 至 30 公分。
  - ⑥ 胸部或腹部開放性創傷——立即密封胸部開放性創傷，防止氣胸。腹部創傷有內臟突出時，應即刻送醫，不可擅將它送入腹腔。
  - ⑦ 頭部嚴重受傷——注意傷者的意識狀態。
  - ⑧ 中毒、糖尿病昏迷、心臟病。
  - ⑨ 燒傷。

- ⑨ 骨折——先固定骨折處，才可搬動。
- 4 傷患若是清醒，應給予心理上安慰，以減輕其焦慮。
- 5 將傷患安置於正確的姿勢：

  - ① 頭、胸部受傷、心臟病或是呼吸困難者——半坐臥姿勢
  - ② 腹部橫傷者——仰臥屈膝。腹部直傷者——仰臥平輪。
  - ③ 遇傷患昏迷或溺水呼吸正常者——復甦姿勢。
  - 6 儘速打一一九請求支援或送醫。
  - 7 觀察並紀錄傷患之任何變化，將所瞭解情況及變化提供給醫師參考。
  - 8 驅散圍觀的人群，保持傷患四周環境之安靜。
  - 9 對傷患昏迷或意識不清者，疑有內傷者，頭部嚴重受傷及腹部貫穿傷者，切忌給予食物或飲料。

### 貳、心肺復甦術

「猝死」意指未意料的呼吸、心跳之停止。引起猝死常見的原因有：心臟病突發、溺水、觸電、過敏反應、窒息等。然而，在猝死開始的 4 至 6 分鐘內，人體的生命中樞——大腦仍維持著生物學的活動，只要把握時機，施予心肺復甦術，仍有希望將猝死者從死亡邊緣挽回。

施救之步驟，為便於牢記，遂以 A B C 三個英文字來表示：  
 A (Always)——將傷患頭部後仰，暢通呼吸道。  
 B (Breathing)——使用人工呼吸來恢復呼吸功能。  
 C (Circulation)——使用心臟按摩來恢復血液循環功能。

A、暢通呼吸道：

做 A 步驟時，應先評估「確認患者是否已失去知覺。」——輕搖或拍其肩部，大聲叫「眼睛張開」，若無反應立刻做提下巴壓額法來暢通呼吸道。口腔或氣管內有異物堵塞，應先清除。

B、人工呼吸：

做 B 步驟時，應先評估「確認傷患之呼吸是否停止。」——可用①聽：有無呼吸之氣息？②看：胸、腹部有無起伏？③感覺：用臉頰接近傷患鼻孔或口部，感測傷患呼出之氣流及溫度。

確認傷患呼吸停止，立刻施行口對口人工呼吸，要領如下：

- ① 繼續維持 A 提下巴壓額之姿勢。壓額之手的大拇指與食指捏住傷患的鼻孔。
- ② 張口深吸一口氣後，單掌傷患之口，吹氣！要特別注意傷患之胸廓要膨脹才算有效。連續吹二口氣，不用待其洩氣，以讓傷患肺部充分擴張。間隔 1 至 1.5 秒吹一口，連吹二口。
- ③ 若傷患呼吸停止，但心跳沒有停止，人工呼吸可以每 5 秒吹一口氣延續（正常人每分鐘呼吸約 12 至 18 次）。

C、心臟按摩：

做 C 步驟時，先評估「確定心跳脈搏是否停止。」——亦即在快吹二口氣後，接著檢查有無心跳。用食、中二指輕輕按頸動脈（在喉結水平側移 1 至 2 公分處），探其脈動（檢查 5 至 10 秒），若無搏動，便要展開心臟按摩，其操作要領如下：

① 讓傷患平輪地面。如傷患彈簧床上可塞入硬木板墊於背部。

② 選定施壓點：施救者宜跪於傷患者身側，先用一手之食、中二指沿傷患者一側肋緣向上滑，在切迹處停止。以中指放在切迹處，食指緊鄰中指放在胸骨上。

③ 兩手交疊，手指緊扣原放在胸骨上的手，小心勿壓到兩邊肋骨和胸骨下端的劍突。

④ 施救者之肩部宜垂直於患者胸骨之上方，兩肘打直，垂直力向下壓 1.5 至 2 吋深。下壓力量宜規律而平穩，下壓之時間宜佔每次按摩的 50% 以上。

⑤ 施救者只有二人，進行人工呼吸（吹二口氣）及確認無心跳後，先按摩心臟 15 次，再吹二口氣，以 15:2 的方式反覆行之。因一人需費時於吹氣，所以按摩心臟之速率應特別注意，以每分鐘 80 至 100 次之速率為之（約每 0.5 秒按一次）。口訣可唸「一、二、三……十、十一、十二、十三、十四、十五」，即唸「一」時按壓心臟，唸完「下」時才鬆手。

⑥ 若有二人施救，其方法與一人相同。每吹二口氣後，按 15 次心臟（每分鐘按 80 至 100 次）。

⑦ 每做完一分鐘，及每 4 至 5 分鐘應檢查呼吸及有無脈搏（若傷患有脈搏，瞳孔亦縮小了，則可暫停 C 步驟，小心觀察）。檢查時間不宜中斷 7 秒以上，若傷患仍無反應，得繼續施行 CPR。

## 托福考試

### 開始報名

（本報訊）托福考試已開始報名了。此次報名，自即日起至廿日止，測驗日期為八月六日。下一次報名日期為八月十一日至廿日，測驗日期為十月廿二日。

欲參加者，隨時皆可領表，或以郵寄函索，報名表格廿元，地址寄至台北郵政廿三三四一號信箱。

語言訓練測驗中心表示，今年已取消畢業年次報考測驗梯次限制，只要是隔次報名即可。另，學術交流基金會則表示，GRE 的報名，測驗日期，將至七月份才做決定。

### 暑期巡迴演唱隊

#### 徵表演人員

青年巡迴演唱隊，徵求優秀表演人才三至六人。該項演唱隊，將於本月廿八日至八月八日巡迴演出。

### 多位障胞名額

（本報訊）台灣省職訓委員會為擴大職訓對象，將提供名額予數位殘障同胞加入職訓行列，並供膳宿。

歡迎願意習得一技之長的顏面傷殘、聾啞朋友前往洽詢，電話：三九五九〇六。

# 第廿四屆女聯會 收支結算表

•女聯會製作•

收 入	
上期結餘款(第廿三屆)	\$ 150,818
本學年會費收入	418,120
利息收入	2,300
總 計	\$ 571,238
支 出	
活動項目支出(附表一)	\$ 269,470
非活動項目支出(附表二)	79,266
其他雜項費用支出 (文具用品、雜費、影印費、打字印刷、工作會報等)	27,856
總 計	\$ 376,592
餘 額	\$ 194,646

### 附表一：活動項目支出

項 目	預 算	結 算	餘額(透支)
會內幹訓	\$ 45,400	\$ 15,990	\$ 29,410
迎新舞會	45,100	46,591	(1,491)
演講(一)藍三印	3,300	2,750	550
基幹會議(一)	3,000	3,038	(38)
基幹訓練	42,400	35,822	6,578
國際標準舞研習營	2,000	2,000	0
女子防身術	2,760	2,707	53
演講(二)一洪有義	2,700	2,351	349
基幹聯誼一湯圓比賽	5,500	3,756	1,744
演講(三)一李豔秋	2,400	1,766	634
話劇比賽	10,500	10,000	500
婦女節電影欣賞	20,000	19,880	120
基幹會議(二)	3,000	2,836	164
開幕酒會	5,000	4,680	320
演唱會	58,100	57,802	298
基幹會議(三)	3,000	2,065	935
女聯雙週一演講四場	12,000	7,676	4,324
我的寶貝靜態展	3,600	244	3,356
參觀活動一調查局、復興崗	8,000	5,759	2,241
拋繡球	7,800	7,218	582
母親節系列活動	5,200	4,992	208
總幹事改選	5,000	3,287	1,713
送舊暨交接	30,000	18,930	11,070
飾品研習營	7,100	7,330	(230)
合 計	\$332,860	\$269,470	\$ 63,390

### 附表二：非活動項目支出

項 目	預 算	結 算	餘 額
問卷調查	\$ 5,000	\$ 2,800	\$ 2,200
雜誌費	12,420	11,826	594
會內統一海報	4,000	1,820	2,180
用簽、便條紙	1,100	1,100	0
會 訊	4,500	4,500	0
送舊禮物	55,860	55,860	0
女聯信箱	1,360	1,360	0
合 計	\$ 84,240	\$ 79,266	\$ 4,974

備註：

- 1 本會於期末推出女聯會刊，預估 90,175 元
- 2 本表截至七十七年六月七日止
- 3 女聯總幹事：林曉瑛  
總 務：黃占美

給

## 華岡女孩

### 第廿四屆女聯會總幹事林曉瑛

在進入華岡之後，妳是否曾注意女青年聯誼會(簡稱女聯會)為妳所做的一切？或許妳不在意，也或許妳不在意，但是，我們在的盡心盡力！它原本就是一個以服務女同學為宗旨的團體，只可惜，近二、三年被女同學忽視了。

今年女聯會在追求多元化的目標下，做了許多的努力：一、製作問卷，以便了解女同學之所需。二、將訂購的雜誌，置於大雅館交誼廳，供女同學自由的取閱(但由於遺失不少書籍，為顧及其他女同學之權益，於是全數收回管理，再供女同學借閱)三、設立女聯會信箱，讓女同學有一吐苦水的專用場所。四、在舉辦活動時，特別強調女同學應有的權益。例如，嚴格限制男同學在第一場時進入，第二場則於放映前十分鐘才開放予男同學入場。五、研習班已不再完全舉辦傳統女紅，而有女子防身術及自己動手做飾品之研習班的出現。六、重新推出一女聯會刊，為女同學提供更動的新資訊。七、除了原有之傳統活動，更增加了參觀調查局、復興崗等等。

以往，女聯會最受人注目的是經費收支情況。而我們



已將一覽表刊出，若妳還有任何疑問，可至會辦或與總幹事約定時間，我們非常樂意與各位一起商討。

最後，要向各位說明幾件事：一、女聯會的幹部都是義務為女同學服務的，我們接受善意的批評與建議，但卻不願聽見無故的謾罵。二、女聯信箱是各位一吐苦水之處，今年，我們代呈了大雅、大慈熱水問題等，學校也做了不少改變。希望女同學能多多利用它，投信時請寫明級級、姓名，以便我們與妳聯繫。三、女聯會是女同學共有的，它的成長需要我們的灌溉。今年的幹部已將經驗傳遞給下一屆，而下一屆更需要女同學的支持、鼓勵與批評、建議。四、歡迎有熱忱的女同學加入幹部的行列。五、容許我在此向陪我一一起走過這一年的幹部說聲：謝謝妳們的支持及負責，辛苦了！謝謝妳們。

問題：

(一)活動中心你好：花季已結束，但為何二六〇區間車卻不恢復，請代為反映，以解決通車學生之苦，好嗎？謝謝！順頌 學業進步。 文藝二譚莉貞

答覆：

譚同學：您好，在此，先向您說明一下，關於二六〇區間車的行駛問題。據華崗公車處表示，二六〇此線的公車，因區間車方面虧損太多，故於上學期末即已停駛，但公車處為服務同學，已於日前恢復每天早上開駛三班車，近因大四同學已停課，現則每天只開駛二班，下課時間則不開駛，此與花季是否結束並無關係，在此亦向全校同學說明。

問題：(一)電梯太爛、大雅麵包店，東西比外面貴許多，請找消基會評定。(二)您好：大雅麵包店實是間大黑店，東西比外面貴太多，希望有關

單位仔細審核些。(四)貴中心好：大雅的早餐實在難吃的要死，請通知改善。(五)您們好：大雅的桌子實在太髒了，我覺得應該隨時保持清潔，還有生活問答廊案例答覆之十二

關於 260區間車、宿舍洗衣機 大雅餐廳品質及價格

學生活動中心生活小組提供。

每次大雅餐廳到了晚上八點左右也不通知一下就關電燈了，希望能改善。

答覆：您們好：由於以上問題，皆與大雅餐廳有關，生活小組在與大雅餐

機三謝東能

廳溝通後，一并答覆如下：

1關於第(一)、(二)、(四)個問題，大雅餐廳表示其一直在努力使價格方面便宜，但因實不曉得同學們認為的「貴」及「難吃」在哪裏，希望凡對大雅餐廳價格、口味方面有問題的同学們，直接與楊老板溝通，楊老板乃本校校友，非常歡迎同學提供建議與改進方法。

2至於桌子太髒方面，據大雅餐廳表示，餐廳有固定請一位老太太負責清理桌面，日後會加強清潔工作。另，關於熄燈之事，以後會要求工作人員注意提醒同學。

問題：

(六)大倫館及大莊館的二台洗衣機故障已久，希望校方能儘快派人修理。(七)大莊館投幣式洗衣機壞了近二個月，為何無人聞問？請通知廠商速修。

答覆：您們好：關於大倫、大莊館投幣洗衣機的事，據舍區組輔導教官表示，已通知廠商前來修理，因廠商打算更換另一種機型的洗衣機，故未前來，請同學稍待一段日子。

七十六學年度第二學期 獎學金徵信錄(五)

課外活動組提供

(本報訊)課外組表示，本(76下)學期新光獎學金獲領人，於六月廿七日起携學生證、私章至華岡實習銀行2號櫃台領取獎狀及獎學金。

獲領名單如下：

Table with columns: 系級, 姓名, 經濟二, 中文四, etc. listing award recipients.

Table with columns: 廣告二, 化工三, 家政二, etc. listing names and departments.

莊伯達 吳文棧 梁素緞 張倩 吳孟龍 方麗玲 李國熙 吳宏儒 趙怡郁 徐正筠 李汶娟 黃金水 彭立沛 王郁惠 陳德國 王潔玲 邱瑞瑯 李志明 陳世英 陳麗月 鄭美齡 梁瑛育 許雅如 王信景 鄭正家

事求人

(本報訊)畢業生就業輔導室提供下列工作機會，有意者備妥資料，於本月卅日前至該室田助教處登記。(一)名泉興業公司徵(1)美國遠期商品專業分析師，男女不拘，對金融分析有興趣，可依美國(二)友聯車材製造公司(裕隆關係企業)徵男機械工程師，機械系畢，有無經驗皆可，底薪一萬五千元。(三)恩雷公司徵女業務助理，國貿、外文、紡織系畢，英文流利，擅英打者。(四)兒童日報徵男發行部督導，役畢商學院系畢，會客話者，待遇一萬八千元。(五)中華翻譯社徵日文行政助理，科系不限，能勝任者(六)艾美貿易公司徵女業務助理，英文佳者，待遇面談(七)瀚凱實業公司徵女銷售人員，主要是電視遊樂器，有興趣者，起薪一萬五千元。(八)強瑞企業公司徵男業務專員，役畢，化工、營養系畢，英文尚可，訓練三個月，待遇一萬二千元至一萬五千元。

推廣教育中心 開辦暑期英語班

(本報訊)本校推廣教育中心將於暑期舉辦系列英語會話班，由本校語文中心講師賴傑威先生及其他教學經驗豐富的外籍老師聯合教授。該項會話班包括初級英會班、中級英會班、高級英會班、商用英文班、英文寫作班等，七月四日起陸續開課，報名至額滿止，詳細簡章備索，洽詢電話：七〇二八四六三。另，推廣教育中心徵求輔助外籍老師教授兒童英文之工讀生，工作時間為週一至週六下午一時至九時，凡英文佳(曾有家教經驗尤佳)，有耐心肯負責，擅企劃、設計、美工；意者電洽七〇二八四六三黃映稜。

社借材調今名 器器協會晚開 晚上六時，假活動中心召開一暑期社團洽借器材分期討論會，凡有開列洽借器材清單之社