

程  
內  
郵資已付  
高雄郵局許可證  
高郵字第1599號  
雜誌  
中華郵政特准掛號  
第181號雜誌類單文等

# 港都消防季刊

053 2021  
March

與眾不同的美麗

我在 29 歲 與 24 歲的自己和解

臉部平權 友善多元

家有兒童一定要知道的安全隱患

你不可不知的燙傷處理三大誤區



高雄市政府消防局  
FIRE BUREAU KAOHSIUNG CITY GOVERNMENT

# 01 跨越生命的火線

02 功勞矗立 致謝給力

04 109年志工菁英／義消楷模  
／消防楷模獲獎

06 109年內政部消防署  
表揚優良防火管理場所

07 慎防電氣火災，  
不能置之不「鏗」

08 與眾不同的美麗

# 10 我在29歲， 與24歲的自己和解

12 臉部平權 友善多元

14 家裡有兒童  
一定要知道的安全隱患

16 你不可不知的  
燙傷處理三大誤區

18 感謝這群人的付出  
讓我們奮進 讓市民平安

## 目錄 CONTENTS

# 19 我們要怎麼應對接下來的挑戰， 會讓我們生活過得更好呢

21 撫今追昔  
高雄歷史的浮光掠影

## 港都消防季刊 53

Kaohsiung Fire Bureau Quarterly

發行人／李清秀

總編輯／蔡致模

副總編輯／王志平、黃古彬

執行編輯／高文宗、吳佩城

編輯委員／陳秋蒼、薛裕霖、林振銘、卓經偉  
陳俊宏、陳致安、彭保景、郭士銘  
李俊璋、樓振宇、鄭博仁、劉俊明  
王永坪、郭明忠、蔡宗翰、韓慶衡  
林順富、鄭又誠

照相美術／林暉翔(封面)、高培訓(封底)  
林詩蘋、吳有植、張文愷

美編設計／億典有限公司

出版者／高雄市政府消防局

地址／高雄市前鎮區凱旋四路119號

電話／(07)812-8111 #2117

傳真／(07)812-6813

網址／<https://fdkc.kcg.gov.tw/>

投稿信箱／[popi0914@gmail.com](mailto:popi0914@gmail.com)

# 跨越生命的火線

文／編輯部

你的人生曾面臨多少困難？

人在一生中，或多或少都有為了長大，必需經歷的事情，有人喪親、有人落榜、有人破財、有人失戀，或是因為意外而受傷。人生有問題，但未必有答案。生命的難題，對某些人而言，能隨著時間飛逝，自我對話及調適；但對另一些人來說，卻可能是讓自己摔得體無完膚，生命動彈不得的困境。特別是遭受火吻而燒燙傷的傷友，所需克服的困難，遠遠超乎我們的想像。

本期封面人物，是本局同仁余泰運副中隊長，2014年高雄氣爆時他正在最前線，突如其來的猛烈爆炸讓他身受重傷，雖然生命保住了，但身體也承受嚴重的燒燙傷。對燒燙傷者而言，身體的苦痛、不便，可以藉由治療、復健來改善，但有別主流的外型，經常讓他們受到許多人眼神的關注、甚至是莫名

的獵奇。

也因此，本期特別邀請陽光社會福利基金會分享臉部平權的議題，不用擔心如何跟顏損朋友互動；同時也透過兒童燙傷基金會，提醒兒童燒燙傷預防及專業皮膚科醫師破除燒燙傷常見的處理迷思。

另外，亦邀請曾經歷1991年海霸王餐廳火災意外的陳美麗，以及2015年八仙塵燃受傷的陳寧，分享她們在歷經變故後，如何走過人生低谷。縱使她們有著不同的生命尺度，歧異的人生經驗，但都從烈火中重生，烙著驕傲的勳章，讓自己熠熠生輝。

用他們的故事告訴我們，所有的磨難都是種歷練，更是種祝福，也是給自己變得更好的機會。

面對困難的時候，你是否曾抱怨時不我與，徒呼負負？

其實，能讓我們停下腳步的，不是困難本身，而是我們對於困難的過度想像。

記得，路在越走越寬之前，往往都是無路可走。

新的一年，祝福各位，都不再白白浪費人生任何一場危機，並能跨越生命的火線。

# 功勞矗立 致謝給力

文／秘書室 涂懿珊  
圖／高雄市政府新聞局

致謝以下獲獎消防夥伴，無私為市民的安全奉獻心力，  
戮力堅守崗位，共創宜居的港都城。

## 績優義消、災害防救團體（市長獎）：

義勇消防總隊許福銅、義消第一大隊吳東峯、義消第二大隊韋國牆、中庄義消分隊呂庭毅、楠梓分隊辛國勝、義消第五大隊李石定、旗美山域搜救分隊林仁興、防火宣導大隊趙晉蘇、旗山宣導分隊賴美秀、救護大隊許芳信、高雄市海上救難協會黃必誠。

## 績優災害防救團體：

高雄市潛水救難協會陳筱咪、高雄市防災協會陳志文、高雄市水上安全救生協會張簡元崇、中華民國水中運動協會柯澎傑、高雄市紅十字會劉芳裕、中華民國紅十字會新高雄分會蔡天富、高雄市大高雄水上救生協會黃英洲、高雄市甲仙救難協會楊明興、高雄市高縣救難協會潘志忠、中華民國山難救助協會高雄市支會莊喜皓、高雄市鳳凰救援協會郭宏智。

## 績優消防人員：

火災預防科謝宗哲、災害管理科洪聖儀、救災救護指揮中心楊振峰、苓雅分隊李國豪、前金分隊張簡維昕、前鎮分隊姚首丞、瑞隆分隊呂學綸、成功分隊張智豪、第一大隊專檢小組吳玉峰、第二大隊專檢小組李宙娟、十全分隊簡威章、大昌分隊謝麟隆、左營分隊謝明峰、鼎金分隊吳蕙如、鼓山分隊宋哲仲、第三大隊專檢小組彭彩靖、鳳山分隊邱啟秩、五甲分隊吳偉民、林園分隊賴慶霖、高桂分隊莊豐華、第四大隊第一中隊陳翰昌、第四大隊特搜中隊王伯仁、大社分隊呂承吉、仁武分隊游銘祥、楠梓分隊黃任祺、專檢小組吳啟平、專檢小組陳怡君、第五大隊胡雅婷、永安分隊許國明、第六大隊石純樺、美濃分隊陳達生、那瑪夏分隊許志全、寶來分隊余宗憲。

## 績優救護義消：

賴玉梅、陳廷濊、陳水桃、古啓豐、謝金蓮、劉晉昕、林麗娜、沈建銘、陳建強、黃麗芳。



## 績優救災義消：

魏新世、楊沼汶、蕭永隆、黃義泰、尤讚文、鄭文瑾、洪明庭、吳瑞榮、黃韋凱、黃志中、鄧慶發、陳炯誠、陳俊吉、楊立群、吳律、蔡佳宏、洪瑞豐、陳善候、林志成、王致傑、林筵鈞、謝明材、鄭英娟、黃明珠、陳昆聖、尤明華、陳瓊林、羅凱駿、余山亮、洪振旺、甘浚佑、杜善羣、許家榕、梁誌朋、黃士紘、江健源、吳秋憲、紀朝富、林忠言、林宏錦、梁信一、李昭興、許銘仁、董明財、洪文忠、凌進益、潘志明、張政安、黃貴祥、邱良淵、邱冠霖、蕭世章、林尊煌、黃品誠、陳其勇、邱泰盛、何艾栩、陳俊麟、謝鴻章、盧南樺、宋品成、張政偉、劉志宏、溫紹騰、范世印、恚詠、伊斯瑪哈單、伊斯立端、陳志裕、梁天財、孫德顧、顏明月、武明皇。

## 績優宣導義消：

陳羿鳳、黃芬蘭、羅麗珠、吳淑蓉、葉美惠、顏秀敏、王秋芬、黃麗珠、吳稚娟、張錦鳳、林秀琴、陳麗珠、洪陳專、謝惠珍、楊靜惠、林秀理、張秀芬、洪麗琴、陳美桃、梁碧珊、俞素蘭、莊秀雪、趙麗鳳、劉芳蓁、張滿雀、吳玉枝、李金好、林月娥、吳玉梅、陳蔡麗華、林燕鳳、陳美玲、徐松枝、蘇美玲、潘姿詒、葉惠文、林姿伶、卓淑靜。

## 109年行政院 [模範公務人員] 特搜中隊／王子慎

不論是震災中活著卻無法第一時間救出的小女孩，或是火場中直到最後一刻都護著小孩的父母，都竭盡全力搶救。

無論結果如何，  
我會盡全力守護！

我比任何人都清楚，結局不見得甜美，救援結果也並非每次都盡如人意。因此，更能深刻的體認到，生命脆弱無常，卻仍值得用盡力量去守護。

消防工作的神聖，不僅僅救人一命，更甚於是有著家庭的責任，卻仍要犧牲奉獻搶救另一個家庭的使命，感謝家人無私無悔的支持。

## 108年行政院 [模範公務人員] 特搜中隊／施心章

踏入特搜隊，是因為多年前的一場災害……時隔多年，進入特搜隊，並成為教官，身邊有一群夥伴可以共同討論，共同進步，並將這些專業，結合經驗，教導給更多消防人員，期許盡自己的力量，讓所有逆行者都能平安返隊。

當我接獲訊息，深入火場尋找受困的救災夥伴，但卻只帶出他的大體。我想，如果消防人員可以懂得多一點，結果是否會因此改變。

期許盡己之力，讓所有  
逆行者都能平安返家。

圖／路竹分隊 林暉翔  
文／編輯部



109年全國防火宣導 [志工菁英獎]

## 苓雅分隊 / 薛玉璋

曾經聽過一句話，人，一輩子能做好一件事，那就功德無量了。而宣導就是我喜歡做的事，透過宣導，我明白社會上許多人防災意識仍是不足；透過宣導，我能夠給予防災安全實質建議。

不求回報嗎？不，對我而言，最大的回報，就是民眾能因為我的一句話，改變一個行為，減少一次遺憾的事情發生，那就是最好的回報。



什麼是真正的幸福？  
幫助別人就是一種幸福。

109年全國義消楷模 [鳳凰獎]

## 茄萣分隊 / 蘇瑞香

107年，茄萣一棟磚造平房發生火警，火勢及濃煙迅速竄出，所幸屋內的「住宅用火災警報器」及時響起，讓屋主及早逃生，才沒有造成人命傷亡。事後發現，這顆「住宅用火災警報器」，正是我協助安裝的！我想，如果我的堅持與努力，能讓大家免於災難，那麼一切的辛苦又算什麼！



宣導過程縱使被拒絕、被冷落，  
我們還是會努力堅持！

在防火宣導過程中，縱使被拒絕、被冷落，但我仍不灰心，更不會放棄。因為我們正走在一條正確的道路上。

109年全國義消楷模 [鳳凰獎]

## 岡山中隊 / 林慶輝

我真的沒有想這麼多……

只要對消防有幫助、對社會有助益，能力所及，我都願意去做！

因為擔任過義消，更能體會到，救災人員冒著生命危險深入火場，那種充滿艱辛且與生命在拔河的感受。其實，消防員最需要的，是支持與體諒，而不是非理性的指責。

只要懷著愛與希望，  
把善傳出去就能看見光芒。





109年全國義消楷模 [鳳凰獎]

## 鳳祥分隊 / 劉武龍

回想105年台南維冠大樓地震倒塌救援行動，巍然的大廈就這樣橫躺，周圍只有斷垣殘壁，以及隨者塵末飛散的恐懼及悲傷……

在倒塌的建築物中，所有的樓梯、走道、房門都旋轉九十度，加上內部傢俱傾倒交疊，不要說救援，連移動都是艱難的挑戰。但，我仍選擇向前。

我用熱血來證明，身為義消在社會中存在的正面意義。

109年全國消防楷模 [鳳凰獎]

## 十全分隊 / 王南凱

再快一點、再快一點，只要能把人救出來，不管肩上的裝備再重，又或者身體再疲累，都要撐下去。隨即，火、煙已經無情吞沒了建築物。

我的信念，就是想盡辦法，盡可能把受困民眾救出來。但消防人員真的這麼勇敢，不擔心受傷嗎？不，而是我知道，災害現場救援的不只是一個人，是背後一個家庭的幸福與快樂。



勇敢不是毫無畏懼，而是儘管身體直發抖，依然堅持往前。

109年全國消防楷模 [鳳凰獎]

## 苓雅分隊 / 康汶羽

歷經81石化氣爆的沉重救災現場、菜鳥的徬徨、第一線的恐慌、身旁亦師亦友夥伴的離開，以及蘭嶼黑鷹殉職父親，每當入夜都化成夢魘。

我確信，唯有面對才能將傷痛化成養份，有更大的勇氣面對未知的災害現場。無論面對任何挑戰，我們永遠都不會只是一個人。

面對任何挑戰，我們永遠不會只是一個人。

文 / 編輯部  
圖 / 路竹分隊 林暉翔

表揚優良  
防火管理場所



文、圖／小港分隊 沈肇宇

**1** 中鋼碳素化學股份有限公司陳永川處長，推動廠區許多防火管理工作，為本次獲獎奠定根基，推動工作有：

**落實危害分析並制定管理機制**

廠區訂有動火管制程序，依規定進行動火作業前、中、後之相關檢查及注意事項；廠內機械設備皆有定期保養及維護，對於高風險之製程進行危害分析且落實源頭管理，降低異常或災害發生機率。

**增設遙控砲台，即時監控，快速反應**

為快速瞭解及因應現場消防狀況，除設有法定消防安全設備外，防火管理人亦爭取建置消防遙控砲台，同時藉由CCTV遠端監視畫面，定位火點位置並遙控啟動砲台滅火，增加自衛消防編組作業安全，爭取黃金救援時效性。

最後，為強化廠區人員消防滅火技巧，安排前往美國德州農工消防訓練中心，親自體會救災滅火之實際狀況，以正確的知識，做出最正確的判斷，讓災害影響程度減至最低。

**2** 義大醫療財團法人義大醫院，除由謝一禎副協理推動法定的防火管理措施外，更推動了數項軟、硬體工作，本次獲獎的關鍵有：

**改善硬體 強化防火區劃**

在既有硬體設備的提升上，將防火區劃的雙扇防火

門進行整體改良加裝門上順位調整器，保持防火門關閉順位正常，確保緊密性，以有效限制火煙蔓延。

**強化應變 消防編組即時顯示**

增加病房區電子看板，將自衛消防編組內容予以電子化即時顯示，定時更新第一線應變人員編組現況，方便護理人員確認平時護理作業與火災應變的任務分配，有助於火災應變疏散作業之規劃，精進消防編組啟動效率及明確性。

另外，在規劃年度教育訓練上，委請專業講師來院教導消防安全，創造院內自衛消防編組成員共同學習及討論的契機，並辦理全院緊急災害應變及桌上模擬演練，促進團隊運作。



文、圖／燕巢分隊 林晃立



# 慎防電氣火災 不能置之不「**鋰**」

高雄市109年共發生832件建築物火災，相較去(108)年979件，下降15%。其中，以「爐火烹調」、「電氣因素」及「遺留火種」為三大起火原因。進一步分析造成人命傷亡的重大建築物火災（A1、A2火災），其中以「電氣因素」19件（占41%）起火最多，「遺留火種」8件（占17%）次之，「縱火」7件（占15%）排名第三。

由上述統計顯示，「電氣因素」這項危險因子有如一顆不定時炸彈，從「起火」到「釀災」都不容我們忽視！



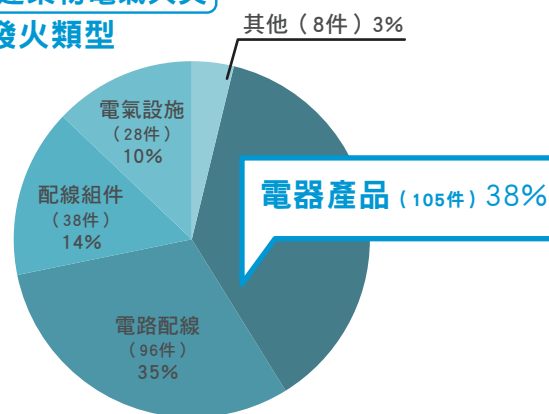
## 發火源種類 以電器產品及電路配線最多

109年建築物電氣火災中，發火源類以「電器產品」（占38%）及「電路配線」（占35%）兩者比例最高；電器產品中，前五大發火源分別為：冷氣機、鋰電池產品、電風扇、電冰箱及電視機。

電路配線則以「室內配線」起火的比例最多（高達85%），更進一步交叉比對室內配線火災起火處所，多發生在臥室及客廳，故此二空間建議避免過度裝潢，降低使用木製家具。此外，可燃物（如衣物、書籍、雜物等）也建議減量存放，防止起火擴大延燒。

## 109年

### 建築物電氣火災 發火類型



## 鋰電池產品使用頻繁， 小心異常現象

「鋰電池產品火災」在108年建築物火災中發生7件，109年增加至11件；然而，「鋰電池產品」在我們生活周遭隨處可見，如手機、相機、筆電、空拍機、電動車等，可說是人們高度依賴的工具之一。

### 要防範鋰電池產品火災，幾點提醒大家：

- ① 購買前，認明有「商品安全標章」的產品。
- ② 使用後，避免過度充電。
- ③ 產品擺放位置，請避開高溫處，並與可燃物保持一定距離。
- ④ 發現電池有膨脹、裂開、漏液或溫度異常升高等情形時，請務必停止使用，送回原廠檢修或將電池妥善回收。



# 與眾不同 的美麗

文、圖 / 勵志演說家 陳美麗



- 98 年獲大專優秀青年獎
- 99 年獲全國身心障礙楷模金鷹獎
- 100 年榮獲國家總統教育獎
- 101 年獲致理最高榮譽精勤獎
- 102 年獲技職教育名人獎
- 103 年獲教育部社教公益獎個人獎
- 104 年獲第一屆生命奮鬥獎
- 105 年周大觀全球熱愛生命獎章
- 107 年第一屆台灣義行獎義勇獎項得主



身上的傷疤彩繪  
是浴火重生的美麗

## 突破逆境

如果不是那場大火，我的「美麗人生」會有什麼不同嗎？

20多年前的一場大火，讓我的人生瞬間起了變化，意外使人跌入谷底，大火不僅燒去了容貌，也燒去了對未來的期盼與規劃。

回想在家中自己第一次照鏡子的時候，才知道五官「糊成一團」，當下真想一走了之，但我又想到家人還在支持著，絕不能放棄自己。

但挑戰還沒結束，大火導致顏面損傷必須承受他人異樣眼光，在身心備受煎熬之下，經過四年5、60次艱難的手術、日以繼夜的復健，身體留下許多後遺症及疤痕；心理適應也花很多時間轉化，才慢慢找回對自己的認同，求職過程中屢屢碰壁，必須比他人付出更多努力，才能重新投入工作。

好不容易，在傷後重回生活軌道時，卻被原有的生活圈背棄，經常面對生活種種不便及他人的目光，還有言語霸凌。

## 活出美麗

為了生活只能從頭學習，重新創造屬於自己的價值，讓社會大眾看到，其實這世界有很多可能性。

過去的大火並未燒去我對人生的期盼，在重生的旅途中，沒有因為身體損傷、職場挫折、社會的冷漠而自我放棄，反倒是積極不放棄地經營自己的人生，認真求學充實自我，考取許多如中餐、調酒、門市丙、乙級、養老護理員證照、企業講師等證照。

我發現，透過學習讓我更有機會在未來投入許多公益活動，讓社會大眾了解，每個人的價值是由他對社會的貢獻來決定，而非外表。

## 遇見使命

在家人的支持下，很多事情我得以無後顧之憂，同時有幸擔任陽光基金會臉部平權代言人，推廣「臉部平權」燒燙傷傷友找尋、接納自我。和同樣歷經顏面燒燙傷的人分享生命歷程，樂觀看待挫折，不把自己當傷友。因為我相信，每個人的存在都有獨特的價值。

在自我實現的路上，也參與身心障礙團體與社團的服務計畫，並擔任陽光、心路、淨化、夢田、秀旺等基金會公益講師，受邀全國偏鄉、離島、學校、監獄分享生命教育；同時，也透過廣播節目讓社會大眾更了解身心障礙者的心理困境，並以自身經驗鼓勵幫助在生命中正遭逢變故的人，如何勇敢去逆轉人生、突破逆境。



**美麗，是我的名，  
也是我自己生命活得精彩無比的形容詞。**



## 我在 29 歲 與 24 歲的自己和解

作家 / 陳寧

今天的我，是「29」歲的我嗎？

最近每天早上醒來，我都會問自己這麼一句話。

我決定活在「29」歲的力量嗎？

會這麼問是因為，八仙塵燃受傷後我雖然做了不少事情，重返職場三年半，出書寫下心路歷程，也因此打開機會與眼界，甚至開始做了個人品牌。但始終覺得不大對勁，自己隱隱約約還在尋找一種東西，一股丟失的力量，想去彌補心底的不完整性。

一直到今年，我時常還會想，若有人願意與我對調身體，即便是半天也會想哭吧？

人世間總有許多不同形式的磨難。原生家庭、求學經驗、工作失意、家庭因素、感情背叛，那身體病痛就是眾多考驗的其中一種呈現方式。雖然不能說是最慘的，但相對起來，因為攻擊的是本人軀殼，削弱的是體能，所以是最為直接粗暴的。

前些日子，即便面對自己燒傷的身體，仍像一面高光鮮明的鏡子，銳利地反射一份匱乏感給

我。以前我的理解是，疤痕喜歡氣勢凌人的說話：「看！當我屬於妳的那一刻，無論外在看來多勇敢亮麗，都注定無法完好如初，哈哈……因為妳是不足的。」

當狀態好的時候，我能夠與傷害同在。但當狀態差的時候，這些刺耳的咆哮便會擊中我的心。

後來透過幾次心靈諮商，才開始明白這股憤怒背後的真相，其實是我與「脆弱的自我」尚未和解而導致，並非什麼疤痕在叫囂。這些既存且尚未被消化的情緒，屬於我本人的某一面向，像是個被深藏於暗處的「小女孩」。

以充滿邏輯的角度去看，對外在世界而言，她的不平衡與情緒化，既沒有建設性也是無用的，所以被我自己用布蓋住了數年，刻意且長期的封鎖著。但她其實也有曬太陽及出門走走的需求啊，不然和虐童有什麼兩樣呢？

直到月初，我去上了薩提爾對話心理工作坊，才真正面對了 24 歲受傷的自己。

老師形容每個人的內在都是一座冰山，浮出水面的是我們外在行為的展現，而冰山底下才是行為背後運作的心理機制、隱藏真相。

她邀請某位同學扮演 24 歲的我，纏著左一綑右一綑的繃帶，楚楚可憐且直接的站在我眼前。

「陳寧，你看見 24 歲的自己是什麼感覺？」

「我看見她躲在疤痕背後，看起來很可憐，我……好對不起她」

「為什麼呢？」

「我總認為她不夠強大，所以還蠻嫌棄的，一直不想讓別人看見她的存在」

那一刻我與同學的眼神對視，淚水滾滾而出，透過老師的引導，我和自己說了好幾次對不起，並忽然意識到這幾年我喜歡打扮，卻不肯脫壓力衣的原因、無法收拾好房間、還有總總不夠照顧自己的細節，都象徵著「我忙於取悅外在世界，而非自己本身」的心理狀態。

我的內在力量，不如其他同學是定格於小時候父母離異，或發生了原生家庭變故，反而是陷落於 24 歲的受傷年紀。整整遺失了 5 年的力量，難怪這幾年自己總有種活不出來，也說不上來

的失重感。

「陳寧，現在我邀請妳說說這 5 年來，妳新增了哪些資源好嗎？」

「勇敢、堅毅、行動力、不屈不撓的意志、愛、正向、敏感……」

「很好，如今妳看見了自己的資源，也看見了小女孩般的自己，現在妳都看到了，那妳願意接納她成為自己的一部分，從今往後一起走嗎？」

「願意！」

這個擁抱彷彿等了一世紀，那般的可貴。

我從看見、接納，到把失孤的自己抱回來，這個與自己「和解」的過程，我曾聽說不下一百次，但只有那天讓我感覺真正感受到，靈魂碎片被檢回來，人要變完整了的狂喜。

大部分的我們，對待不夠有力量的自我，總會不經意的粗神經、疏忽、甚至粗魯，可以理解的是從小到大沒有課程或父母教過我們：該如何真切的關懷自己？留意心中傷口及妥善照顧，以防在體內留下痕跡。

治癒自己的能力並非天生，且在沒人教育的情形下，這些長大過程中，因破壞而留下來的坑洞，總是留在我們的臟器裡，成為無能為力的「課題」。

而坑洞是不會放著放著就好了。鬆綁自己的一刻，唯有當我們真正看見、醒覺，並願意開始施藥、使用正確補品才會發生。

和解到合而為一，從今往後無需等待，因為它可以期待。

**最後邀請大家思考：**

**你的內在小孩停留在幾歲呢？**

**今天有活在這個年紀的力量嗎？**



YOUTUBE



臉書粉專



IG 粉專

# 臉部平權 友善多元

2014年高雄發生嚴重氣爆事件，造成32人死亡、321人受傷。32名罹難者中包含5名警消、2名義消，並造成22名警義消輕重傷。事件過去六年多，傷者多已重回職場。然而，身上的疤痕印記並沒有因時間的流逝而淡化。

在台灣，有許多因為意外，導致身上多了燒燙傷疤痕的人，他們在受傷前，也跟你我一樣，是個普通的學生、上班族。但是，意外說來就來，這些人因為意外造成外觀的改變，而遭受不同於以往的眼光；或者某些人因先天疾病，在臉上或身體有明顯特徵。

如果我們能彼此尊重，相互友善，那麼這些先天、後天的印記，就不會成為顏損朋友的二次傷痕。

## 臉部平權 與你我息息相關

你是否曾因臉上的一顆痘痘而擔心隔天出門會不會被他人揶揄？或是你也曾因為身材的高、矮、胖、瘦而受到程度不一的取笑？根據陽光基金會「2019台灣民眾身體意象與經驗調查」顯示，在台灣每7人就有1人曾因外貌（不只臉部，包含身材）遭受不友善對待、有12.9%民眾曾因外貌遭他人取笑、15%因外貌被取不喜歡的綽號、11.9%曾因外貌被批評。「以貌取人」的問題，在台灣仍屢見不鮮，尤其顏損族群更加明顯。

## 擔心與顏損者互動？小撇步教給您！

在生活中遇到顏損朋友時是否會曾感到不知如何是好？擔心自己言行在無意之中傷到了對方？別擔心，掌握「三不三要」的原則就沒錯！

### 三不

#### ①不要盯著看

多看兩眼或甚至盯著看，會讓人感到不舒服，覺得自己被莫名關注，建議大家，自然就好，就像面對任何迎面而來的朋友一樣，這也是一種禮貌與尊重！

#### ②不要問敏感問題

簡單的點頭招呼、話家常就足夠，如果真的要表達友善，請先忍住心裡的好奇，讓對方先熟悉你再說吧！

#### ③不要給建議

除非他自己詢問，否則不要貿然給建議，這樣做像是在提醒他們「你長得不一樣」。

### 三要

#### ①要有平常心

部分顏損朋友最困擾的就是外觀有著不可抹滅的記號，他們本身也很討厭被別人特殊化，所以把他們當成普通人即可。

#### ②要有同理心

試想，如果我們自己就是顏損者，會希望別人怎麼對待？試著同理他們的狀況，就比較能理解和體諒。

#### ③要有耐心與愛心

和顏損朋友相處，試著了解他，也不吝分享自己；就跟一般朋友往來一樣，找出共同的興趣、話題。



深二度以上的燒燙傷，不僅改變外觀，也影響身體功能，需要持續復健、治療。



傷友復健包含，24 小時穿戴壓力衣、每天依治療師指導進行復健運動。

## 陽光基金會推動「臉部平權」過程

陽光基金會 2010 年響應英國組織 Changing Faces，在台推動「臉部平權」，倡導尊重每個獨一無二的個體，實踐臉部平權精神：「**尊重差異，看見獨特**」。無論外觀如何，每個人在社會上都應擁有平等的機會與公平的對待。

2014 年 5 月 17 日在台灣推動「臉部平權日」，2018 年也跨足國際，投入國際臉部平權聯盟 (Face Equality International，簡稱 FEI) 之成立，與世界各地的顏損服務組織攜手，共同於國際推動「臉部平權」。同 (2018) 年也與全國 22 縣市簽署支持臉部平權。

在高雄市，有 83 所學校、16 間店家加入響應行列，為高雄市民的多元尊重環境，盡一份心力，透過你我一起的力量，讓每個人都能在友善環境中實踐自我。

「尊重」每個跟自己外表、想法、立場不一樣的人。可以不認同、不喜歡，但絕不能以此打壓、傷害，甚至歧視。因為某天我們都可能在某個特定狀況下成為少數，當這時刻來臨時，我們也希望獲得尊重、理解，而非排擠。

「臉部平權」是與你我都息息相關的課題，求學時，我們希望老師、同學看到的是我們的個性與潛能；就業時，我們也希望老闆看到的是我們的能力與才華。唯有「相互尊重」才能讓我們身處的社會，更加友善、多元。



社工帶領傷友採買生活用品，逐步回復日常生活，也是傷友重要的復健。

臉部平權 CF - 職場篇

陽光臉平權網站

陽光預防知識



# 家裡有兒童 一定要知道的安全隱患

## 「家」是最安全的地方嗎？

根據基金會統計資料顯示，燒燙傷的原因以熱液燙傷的個案最多，且多發生於家中，尤其廚房及客廳，更分別是家中燒燙傷發生地點的前二名。

因此，父母更需要在日常中，隨時留意危險源並且加以防範，才能減少燒燙傷意外的發生，給孩子一個安全成長的環境。

### 常見燒燙(灼)傷危險源：

日常生活中四處可見的傷燙傷危險源有：

- ①廚房：瓦斯爐、電磁爐、熱水瓶、電鍋、熱鍋、熱湯、熱食、熱水、烤箱、微波爐等。
- ②客廳 / 餐廳：開飲機、熱茶水、熱食、鞭炮、小瓦斯爐、熱水壺、延長線、插頭、電暖氣、打火機、火柴、蠟燭、蚊香、酒精加熱爐、火鍋、易燃品。
- ③臥室：精油燈、吹風機、電暖氣、電熨斗、保溫瓶等。
- ④浴室：熱洗澡水、吹風機、強酸強鹼等。
- ⑤其他：機車排氣管、飲料封口機、高壓電線、紙錢焚燒桶、浴廁清潔劑、變電箱、閃電、攤販油鍋、瓦斯桶、汽車水箱、溫泉池、太陽光、烤肉爐、營火等。

## 防範燒燙傷 你一定要知道的十件事

生活周遭會引起燒燙傷的危險物品實在不勝枚舉，但大人們只要能多留心，相信都會成為家中的「防燙守護者」。

以下提供十個重點，提醒照顧者多加留意：

- ①廚房、客廳、浴室是家中最常發生燙傷事件的地方，不要放任幼童任意在此玩耍。
- ②廚房地板應保持乾燥，端熱食時，注意別讓孩子在身邊，以免因不小心碰撞而導致鍋盤翻覆。
- ③熱水瓶及熱湯要放置在幼童拿不到的地方；餐桌上的桌巾不宜太長，以免幼童攀爬拉扯，將桌上熱湯拉下而燙傷。
- ④食用火鍋或泡茶、咖啡等，應特別注意家中幼童動向，以免意外發生。
- ⑤餐廳用餐時，務必教導幼童不可奔跑嬉戲，以免誤撞送菜人員或打翻熱湯熱食，造成燙傷。
- ⑥幼童洗澡水一般控制在攝氏四十度左右即可，熱水器出水溫度配合季節調整，建議維持在攝氏五十度以下。採放水方式時，應先放冷水再放熱水。
- ⑦家中有危險物品要妥善收納，尤其火柴、打火機及強酸或強鹼液體等。
- ⑧使用酒精加熱火鍋時，須確認火完全熄滅後才能添加酒精，以免惹火上身。
- ⑨電線及插座要遠離幼童能摸到之處或用塑膠蓋蓋住，以免幼童電傷。
- ⑩若住家附近有高壓電，要小心遠離，且勿碰觸。





## 正確急救做到位 痛痛傷害往後退

若不幸發生燙傷，應先冷靜並確實做好正確的沖、脫、泡、蓋、送急救處理，以降低傷害程度。接觸到強酸、鹼等化學藥劑時，要立即以大量自來水沖洗傷處，且至少 30 分鐘以上。遭高壓電傷時，要先切斷電源或用絕緣體將附著電線移開，若有心跳停止的狀況發生時，應立即施予 CPR 急救並儘快送醫治療。



圖片來源：兒童燙傷基金會

## 生活多一點心 燒燙傷不入侵

基金會一直以來呼籲「燙傷是可以預防的」，兒童傷燙傷事件發生，多因幼兒無辨別危險能力又缺乏照顧，或照顧者的疏忽及對燙傷危險源的忽視而造成。現今居家環境大多狹小，活動空間侷限，加上普遍使用電器與瓦斯設備，使的甜蜜溫暖的家，有時也成意外的傷心地。

燒燙傷意外發生時，又因慌張和急救常識有限，無法及時做適當急救處理或使用錯誤民間偏方，造成送醫後醫療處置的困擾，不僅延誤救治時間，更有引發感染的風險，造成患者的二度傷害。因此，兒童燒燙傷的預防與正確急救觀念，是不容忽視的課題。

# 你

## 不可不知的

# 燙傷處理三大誤區

文、圖／皮膚科醫師兼作家 游懿聖

小丹一直在我們診所治療痘痘，上進的她，除了平常上課之外，大三開始，放學沒課的時候就去餐廳打工，一方面賺點零用錢減輕家裡的負擔，二方面磨練自己的社會經驗。一向開朗的她，今天走進診間的腳步卻一拐一拐的，讓我大吃一驚。

〔怎麼了？今天走路怪怪的？〕沒等小丹坐下，我就先問她。

〔游醫師，前幾天我燙傷了，我以為小傷不要緊，怎麼知道，這幾天燙傷的地方越來越痛，今天連走路都會痛。〕小丹露出痛苦的表情這樣描述。

等她拉起褲管，我才發現，她的小腿外側，有好幾個破掉的水泡，周圍的組織又紅又腫，即使輕輕碰觸，也會引發劇烈疼痛。

〔你的傷口感染了！今天我會開一些抗生素跟消炎藥給你吃，除了吃藥之外，傷口要好好照顧，出門一定要包紮起來才行。〕

〔醫師，請問傷口一定要包嗎？我媽媽說傷口不能包，不然不會收口，這是對的嗎？〕

### 燙傷處理第一誤區：傷口不用包才乾得快

很多人一直有個錯誤的觀念，覺得流湯流水的傷口不能包，包了之後傷口才會乾得快、收口的快。

其實這是倒果為因的錯誤觀念，我們的皮膚最主要的功用是保護，健康的皮膚可以防水，讓外來的水份進不來，也讓體內的水份出不去。當皮膚破損時，這層防水保護層就被破壞了，因此會有組織液外滲、甚至滲血的情形；當傷口的環境良好，沒有感染、髒污的情況下，皮膚會逐漸修復、慢慢癒合，等到皮膚長好了，才不會再有滲出液，所以是皮膚長好了才收口，而不是傷口風乾收口。

堅持風乾、暴露在外不包紮的傷口，等於讓已經受傷的皮膚，直接暴露在環境中，我們每天生活的環境中有各種細菌、病毒，還有灰塵、棉絮、衣物等汙染來源，讓傷口直接接觸這麼多外來刺激，其實是在挑戰自己皮膚的極限，白白增加傷口感染的風險，對傷口癒合，其實一點幫助也沒有！





骯髒的傷口

感染的傷口

更嚴重的是，有些人誤以為傷口上面的血塊、痂皮，摸起來乾乾的，就是傷口好了已經收口了，不但不包紮傷口，也不清潔傷口，讓一層一層的血塊、藥膏、乾掉的組織液堆疊在傷口上面，最後不但傷口好不了，還因為累積了太多外來物，而讓傷口演變成細菌感染，小丹的傷口就是這樣。

〔皮膚受傷了，就要包紮起來，用紗布或OK繃都可以，特別是出門的時候，一定要包紮起來保護傷口，乾淨沒有感染、沒有太多外來物堆積的傷口，才會好得快！〕我一邊幫小丹清潔傷口，一邊這樣教她。

### 燙傷處理第二誤區：以為人工皮是萬能的敷料

〔游醫師，我宿舍有人工皮，我的傷口可不可以貼人工皮呢？〕小丹這樣問我。〔人工皮現在不能用喔！〕我張大眼睛看著她，使勁地搖搖頭。

人工皮的成份分成很多種，市面上最常見的人工皮，真正的學名叫做：Hydrocolloid Dressing，這是一種吸水度高、可透氣的敷料，藉由吸水讓傷口保濕，來加速傷口癒合；人工皮一般有厚度，貼在傷口上也有保護傷口、減輕疼痛的效果。

人工皮就像是直接幫破損的皮膚補好一層人造的皮，使用上很方便，撕下來直接貼在傷口上就好，不須再黏紙膠帶；人工皮會吸收組織液，減少換藥次數；吸收了滲液的人工皮也不會讓傷口黏在敷料上，不論是換藥或是貼著的時候，都能減輕疼痛，雖然擁有這麼多的優點，但是人工皮有個使用禁忌：感染！

有感染的傷口，包在密封的敷料下，不論濕度、溫度，都剛剛好是細菌孳生的溫床，因此正在感染的傷口，如果使用人工皮，會讓感染惡化，所以有感染疑慮的傷口，不能使用人工皮！至於傷口到底有沒有感染，這個需要專業的醫師判斷，因此傷口到底能不能用人工皮，最好在醫師建議



完整的水皰

破掉乾淨的水皰

下再使用後再使用，以免弄巧成拙。

〔原來人工皮使用有這些注意的地方啊！我第一天燙傷那天就貼了人工皮，結果撕下來的時候水皰就破了，我還以為是好事！〕

〔第一天水皰就破了？〕我再問了小丹一次，她點點頭。〔那你又犯了燙傷照護的第三個誤區：太早弄破水皰！〕

### 燙傷處理第三誤區：急著弄破水皰

當燙傷的深度達到真皮層時，我們稱為二度灼傷，二度灼傷通常都會形成水皰，水皰會形成是因為受傷的皮膚會讓血流增加、組織液增加，當組織液累積在表皮層與真皮層中間時，就會形成水皰。

水皰的皮，其實就是原本正常的表皮層，如果保存得好，不但可以保護下面已經受傷的皮膚，達到防水、防菌的作用，還可以減輕傷口暴露的疼痛，除非不得已，其實不要輕易地把燙傷的水皰弄破。

但是當水皰太大會干擾到正常活動，或是水皰正好在容易摩擦的部位，為了避免不經意的摩擦造成水皰破裂而引發感染，這時候醫師可能會視情況，把水泡戳個小洞，同時把裡面的液體引流出來，但是第一時間保存水皰皮，其實對燙傷的傷口而言很重要。

過了幾天之後，當傷口慢慢復原時，為了避免阻礙新的表皮新生，水皰皮終究是要移除掉，至於什麼時候適合移除水皰皮、什麼時候要引流水皰，這都要看傷口實際情形，交給醫師來決定。

小丹的燙傷，在吃完藥、以及妥善的照顧傷口幾天之後，就恢復得很快，藉由這次的經驗，她學會了好幾個照顧燙傷的要點，燙傷雖然小，但是如果進了誤區，用錯誤的方法照顧，可是會出亂子的。

文 / 編輯部

圖 / 鼓山分隊、林園分隊、右昌分隊、第一大隊、中華分隊

# 感謝這群人的付出 讓我們奮進 讓市民平安



## 致謝

109. 11. 23

李慶雲先生、李薛金鈞女士、李文欽先生及黃李秀麗女士等聯合捐贈救災越野車及救災裝備器材一批

/ 依姓名筆劃排序 /

109. 12. 27

高雄市保安慈善會 捐贈消防警備車

110. 01. 09

右昌善德念佛會 捐贈消防警備車及救護車

110. 01. 09

慶旺建設股份有限公司 捐贈救災指揮車

110. 01. 15

高雄市玉山獅子會

捐贈救災車輛反光標誌及住宅用火災警報器



臉書粉絲專頁：澤誼的人參青紅燈  
 官網：澤誼心靈療癒空間

文、圖 / 占星師兼作家 澤誼



## 我們要怎麼應對接下來的挑戰， 會讓我們生活過得更好呢？

請看著圖片，心裡想著，接下來的三個月我在生活上遇到挑戰，要怎樣面對這個挑戰可以過得更好呢？

請憑藉直覺選下一張牌——



{ A }



{ B }



{ C }



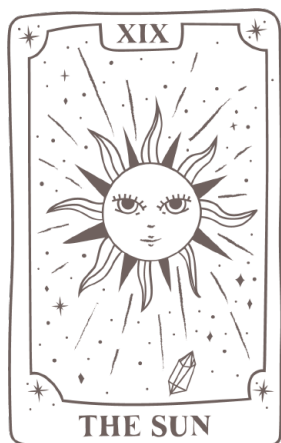
{ D }



{ E }

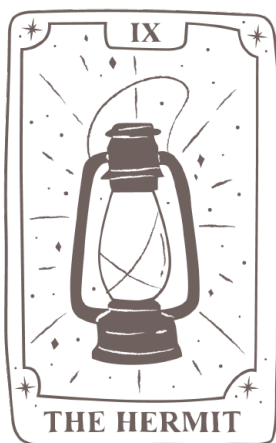


{ F }



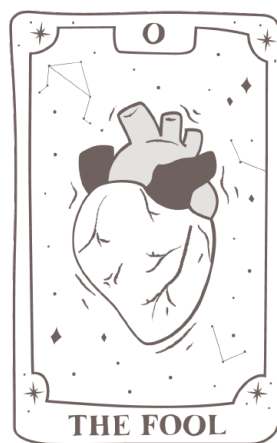
### A. 太陽

保持正面的心態去迎接挑戰，保持著自信，相信自己是能夠做到最好的，你是有著溫暖特質可以感染大家的人，只要你記得用這樣的特質，加上樂觀的心態，就能夠達到目標喔。



### B. 隱者

也許你對自己的能力覺的還不足，而不敢接受挑戰，不過請不用擔心，這只是你在學習的一個過程而已，只要你繼續努力的好好練習，總有一天你會接下這個挑戰，而且做得更完美。



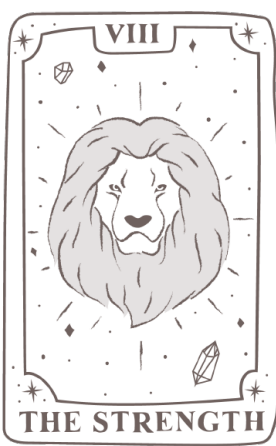
### C. 愚人

你必須用一種破除以往的方式去迎接這個挑戰，用一種創新、不設限的心態去接受，只要你不要再用舊有的方式去執行，你就會發現原來這個挑戰是很輕鬆的。



### D. 正義

你需要衡量這個挑戰是否是你可以承受的，不要太累了喔，因為你需要好好的衡量自己的能力是否能夠分配到這樣的挑戰，所以你必須先捨棄一些東西，才能夠無後顧之憂的去迎接挑戰！



### E. 力量

當挑戰來的時候，你可以用一種柔軟的方式去面對，過度用力其實並不會讓你比較容易成功，反倒是用很輕鬆但又負責的心情去面對，你就會發現這樣的力量是比較能夠長久的。



### F. 魔術師

請記得你身邊的所有資源，不要浪費這些資源，當挑戰來的時候，你不用孤軍奮戰，你只需要把所有身邊的資源整合起來，你就會發現其實一切都是很輕鬆簡單的。



我們相信，每一個曾經存在過的痕跡，  
都應該要努力保留下來，作為這片土地  
上的人們，逍遙生活的證明。

逍遙園

## 撫今追昔 高雄歷史的浮光掠影

文、圖／高雄市政府文化局

去年，是打狗改制更名為高雄的第一百年。  
百年來，這座被山與海擁抱的城市裡，留下了許多人的足跡。  
逍遙園迄今已經八十年，原本是日本皇族宗教家大谷光瑞的別莊，  
戰後成為許多來自中國流離失所的人們遮風避雨的家。  
日子久了，逐漸不堪使用，所以我們努力，還原這個空間初始的  
華麗與優雅，同時也讓眷村的生活紋理，繼續留存著。

高雄，還有很多精彩的故事值得  
我們去挖掘、去守護；過去的一百  
年，我們撫今追昔，而新的一百  
年，從這裡開始。



高雄必遊景點 - 逍遙園



# 燒燙傷急救

## 五步驟

### 沖



用大量冷水沖  
約15-30分鐘

### 脫



小心脫掉傷口  
上的衣物

### 泡



傷口浸泡在冷  
水中約15分鐘

### 蓋



用無菌的紗布  
覆蓋在傷口上

### 送



送到醫院治療

住宅用火災  
警報器懶人包

港都消防  
大小事險書

