

國內
郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第1599號
雜誌
中華郵政高雄總局
第181號雜誌核准交寄

港都 消防

2020 DEC.
季刊 052

清潔「技」
讓你輕鬆告別廚房重汗

愛家人！不擔「心」救命術

這裡痛、那裡不舒服！
原來我們忽略了這件事

為什麼你的汗斑不會好



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

- 01 救災別靠力 還有這2個關鍵
- 02 那些人的這些事-這樣工作好安全
- 04 消防改造王-這樣救災好省力
- 05 揪爬山？登山控必懂登山技
- 06 防墜落要學的這些器、那些技
- 08 想看得廣？看得遠？必用的科技救災新利器
- 09 蟄伏寒冬的無影殺手

Contents

目錄

- 10 清潔「技」 讓你輕鬆告別廚房重汗
- 12 愛家人！不擔「心」救命術
- 13 為什麼你的汗斑不會好
- 16 這裡痛、那裡不舒服！原來我們忽略了這件事
- 18 這些付出 讓我們奮進 讓市民平安
- 19 110年 1-3月 工作場合中，我的人際關係如何
- 21 雄冬好玩 年未必遊去處

Kaohsiung Fire Bureau Quarterly
港都消防季刊

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、吳淑麗、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／吳有植(封面)、林詩蘋(封底)
林暉翔、高培訓、張文愷
美編設計／南光堂印刷所有限公司
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)812-1111 #2117
傳真／(07)812-6813
網址／<https://www.fdkc.gov.tw/>
投稿信箱／popi@mail.kscgfd.gov.tw

救災別靠力 還有這2個關鍵



文／編輯部

分享一個故事：

有位年輕人為增加家計，常會到山上砍柴變賣。

有一天，年輕人發現，山中的一位老樵夫，每次砍的柴都比他還多。年輕人心理非常不服氣，暗下決心：「老樵夫一定是比我早到山裡砍柴，明天我要比他還早到……」

拂曉，雞鳴四起，年輕人一早就到山裡砍柴，心想：「這次我砍的柴一定比較多。」不料，最後還是發現，老樵夫砍的柴，不僅比年輕人多，所耗費的時間甚至還更少。

過了三天，滿腹疑惑的年輕人終於忍不住，問了老樵夫：「我比你早到山裡，也比你晚下山，甚至比你更年輕有力氣，為什麼我砍的柴比你少」。

老樵夫拍了年輕人的肩膀並笑著說：「年輕人，我每天下山後，第一件事就是磨斧頭，可是你回到家後，因為太累就只會休息，斧頭被你砍鈍了，都不知道。我雖然比你老，甚至比你晚上山、早下山，但我的斧頭比你還鋒利，技巧比你更純熟，我只要砍五刀，樹就倒了，你卻要砍十幾刀，樹才會倒」。年輕人頓時低頭無語……

透過上述故事，回想消防工作亦是如此。

救災是個極具挑戰的工作，成敗與否，考驗的不僅是現場決策力，體力與耐力更是重要因素之一。但消防員終究是人，體力與耐力會隨歲月流逝而下降。但，器材會隨科技進步不斷發展，技術會隨經驗累積不斷提昇。

因此，救災人員在勤務上，精進的不僅是肉體上成長，器材與技術的進步，更是攸關救災成敗的關鍵之一。本期季刊以「器勢如紅」為主軸，透過不同面向的呈現，帶你認識救災「器與技」基本內涵。

最後，時至冬季，欲跨新年，亦邀請本市熱水器裝修工會理事長張春旺，及網路自由作家且為家事達人陳安祺，提醒你如何透過清潔技巧減低廚房的火災風險。另外，時常困擾消防員的「皮在養」問題，也請專業醫師游懿聖，同時也是知名暢銷作家，分享重要的皮膚保健知識。

那些人的這些事 這樣工作好安全

文／彌陀分隊 黃翊璋 圖／路竹分隊 林暉翔

平凡的人 不平凡的事

出生於南投的陳東卿（以下簡稱為陳），國中求學階段雖家境清寒，但是位熱心公益及富有正義感的人。某日返家途中，遇到了一場火警，看到一名消防員大喊：「有沒有人啊？快過來幫忙救火！」，聽到後，想都沒想就衝過去協助救災。因為這場火警，與消防工作結下因緣。

印象最深刻救災任務

民國 82 年加入梓官義消分隊，擔任義消近 30 年間，歷經賀伯颱風、高速公路岡山段油罐車爆炸、鎮興橋氣爆案、921 大地震、高雄 81 氣爆案及台南維冠大樓地震搶救等災害，儘管辛苦，但總是樂在其中。

回顧過去救災經歷，屬高雄 81 氣爆最讓人印象深刻。陳回憶著：「一到現場以為是發生戰爭，現場滿目瘡痍，我看到許多嚴重燒燙傷及被圍牆壓住的民衆在哀嚎，當下我不假思索立即移除震倒的圍牆磚塊，協助大家逃生，心想無它，只希望能救一個是一個，那一幕讓我永生難忘」。



消防栓掀蓋鉤



火場撤退 Air 喇叭



消防工作 其實還能做更多

105 年至 109 年擔任大隊長期間，深刻的體認到，消防工作除了要有足夠人力外，更需要相關的裝備來輔助。所以，除積極的向民間爭取資源及經費來提升救災能量、改善廳舍環境外，也不斷思考如何透過自身所長，來減輕消防人員的身體負擔，甚至如何讓救災更安全。因此，「消防栓掀蓋鉤」及「火場撤退 Air 喇叭」，就在陳的巧思、巧手下，研發而生。

水源查察新利器「消防栓掀蓋鉤」

有鑑於消防人員平時進行水源查察工作，需將地下式消防栓鐵蓋掀開；但因新式地下式消防栓蓋不比以往輕巧，重量比以往舊式重上許多，使得消防人員在執行水源查察工作時，容易造成腰椎方面等傷害。為避免類似情形發生，陳發揮巧思，自創了操作簡單、可輕易使用的「消防栓掀蓋鉤」。另外，陳再自掏腰包製作 4 支鐵勾，供消防分隊於執行水源查察及救災勤務使用，終結了消防人員因水源查察閃到腰的夢魘。

火場保命新利器「火場撤退 Air 喇叭」

「火場撤退 Air 喇叭」，是藉由大貨車用的 Air 喇叭以高壓管連接空氣鋼瓶及減壓閥等裝備的結合，使用時僅需旋開氣瓶及調節進氣量的開關閥即可發出聲響。整組器材機動高、輕巧，且發出的聲量大，拆裝更是方便。陳表示：「希望透過『火場撤退 Air 喇叭』的研發，能讓消防弟兄在災害現場中，順利的全身而退，讓生命更加有保障。」

義消是種榮耀 也是社會的善能量

陳表示：「義消是一份終身志業，加入義消是他這一生最光榮的事，消防夥伴如同親兄弟般不分彼此，他願將此榮耀分享給所有的消防大家庭」。

義消，就是「從社會需要中」，看見「自身責任」的一群人，謝謝這群人。

消防改造王 這樣救災好省力

文、圖／路竹分隊 吳建成

消防人力不足是許多縣市消防局面臨的共同課題，尤其是近年政策的更迭，致消防役員額漸少，更顯災害現場人力吃緊。

舉例而言，實務上常見，1名救災人員操作2台以上消防車，在來回奔跑控制車輛出水、協助器材運送等情況下，不僅造成體力耗損，時間使用的餘裕更顯不足。

爲了提升消防人員救災即戰力，讓有限人力做有效的運用，減輕工作負擔，做了以下2項改造研發。

幫浦遠端遙控器

隨著科技日新月異，智能家電越來越普及，在網路上發現四迴路智能控制開關，能達成遠端控制的目標，故開始著手改裝分隊的水庫車。

於是運用手邊現有的電源、無線電盒等材料完成這項創新。「幫浦遙控器」能在距離車輛100公尺內，遙控車輛之幫浦並操控加、減壓，更可配合現有的救災平板電腦，營造wifi環境，搭配APP後，手機亦可取代遙控器來操控，大大提升救災效率。



幫浦遠端遙控器



水帶捲收器



水帶捲收器

每場救災任務結束後，消防人員常常要拖著疲累身軀，收捲動輒數十條的消防水帶，參考相關資料製作「水帶捲收器」。

救災現場往往因高低起伏落差、地面不平穩等問題，若單純使用捲收器，操作人員不僅需跟著捲收方向移動，捲收過程中，水帶與地面長時的磨擦，容易造成水帶破損、漏水等狀況發生。

最後，在與夥伴的討論下，研製了「捲收底座」。除了能在較安全平穩的地方捲收水帶外，也能大大降低了水帶與地面的摩擦，減少不必要的耗損。

結語

近年來極端氣候造成天災及各種人爲災難，成爲消防人員嚴峻的挑戰，如何在有限的人力下，思考更多有助於災害搶救的可能，是重要且不可忽視的課題。

揪爬山？ 登山控必懂登山技

文、圖／第六救災救護大隊 陳勇廷



消防員的登山訓練情形



背包的打包技巧
來源：健行筆記

108年10月行政院實施「開放山林，向山致敬」政策，使得多數民衆紛紛開始從事戶外登山健行活動，「報復性」的登山情況，衍生山域事故案件頻傳。

登山是長距離、長時間的負重運動型態，過程中須忍受環境、氣候變化。除需具有良好的登山能力外，透過相關的訓練提昇肌耐力及柔軟度也是重要的一環。而在「登山」這件事情上，具備相關登山技能與知能也很重要，以下提供幾種必懂的登山技能與知能：

- 一、登山步伐需緩慢，適時依自身體能狀況調整步伐速度，以大腿帶動膝蓋，小腿穩定規律向前邁進。
 - 二、上坡呼吸深而穩並配合步伐速度，下坡則應掌握節奏，步伐穩而平衡。
 - 三、重心置於腰部，腳踏實地平均分擔身體重量，並依行程距離及體力做適當休息。
 - 四、行進時，前腳掌應著地，下坡適時腳尖朝下坡方向，避免衝擊力道集中一處而受傷。
 - 五、坡面平緩可以採取正面下走方式，坡面陡峭可以採取側面或面對坡面下走方式。
 - 六、學習定位及地圖研判的知識，並攜帶具導航功能的工具，確保準確判斷自己身在何處，避免迷途事件發生。
 - 七、學習正確背包打包與安全取得山中飲用水技巧，鍛鍊體能並調整自身負重量，達到快樂行走功效。
 - 八、藉由行前會議，製作詳實登山計畫，隊友間彼此相互熟悉，全盤了解行程並取得共識，做好準備工作。
 - 九、學習使用瓦斯燃料、炊具煮食、繩結技術及帳棚搭設，多準備些預備糧，確保自身於山中有基本休息空間及提升安全性。
 - 十、登山衣物穿著，盡可能有效包覆身體、頭、手、腳等部位，避免產生風寒效應，並注意頭部保暖及保持身體乾爽。
- 進行登山健行活動時，應注意自身安全，上山前若能多一分準備，就會多一分安全，才可讓自己「快樂登山、享受山趣、安全下山」。

防墜落要學的 這些器、那些技

文、圖／特搜中隊 孔垂翔

墜落，是消防人員在執行高空作業時，容易釀災的風險，身為救助人員的你，對於正確的墜落保護，了解多少呢？



圖 1 全身 PPE 照片及說明

一、高空救援

高空救援是指傷者或受困人員，困在救災人員無法徒步或不易透過其他方法靠近的位置，透過架設繩索接近受困者之技術。常見受困人員伴隨創傷問題，如何安全且穩定透過繩索救助，將傷、困者運送到安全的處所，是一項非常專業的技術。對於墜落的防止，本文探討如下。

二、個人防護裝備

救助人員穿著完整的個人防護裝備 (Personal Protection Equipment) 如圖 1，救助人員的吊帶 (Harnesses) 連結確保的繩索。其中最常使用的就是挽索 (Cowstail)，而挽索的長度、結型、材質、連結的位置等，都影響了墜落保護的效果。

三、墜落係數

墜落係數 (Fall Factor，以下簡稱 F.F) 公式為 $F.F = \text{墜落距離} / \text{使用繩索的長度}$ ，

由圖 2 可知，墜落係數越大伴隨對人的墜落衝擊就越大，人墜落時的重力加速度透過吊帶傳達到挽索上再到固定點，作用力與反作用力該力量會回彈到人體，過大的墜落衝擊會造成人體的傷害，甚至是死亡，人體不應該受到超過 6KN (Kilonewton 千牛頓) 的墜落衝擊力量。

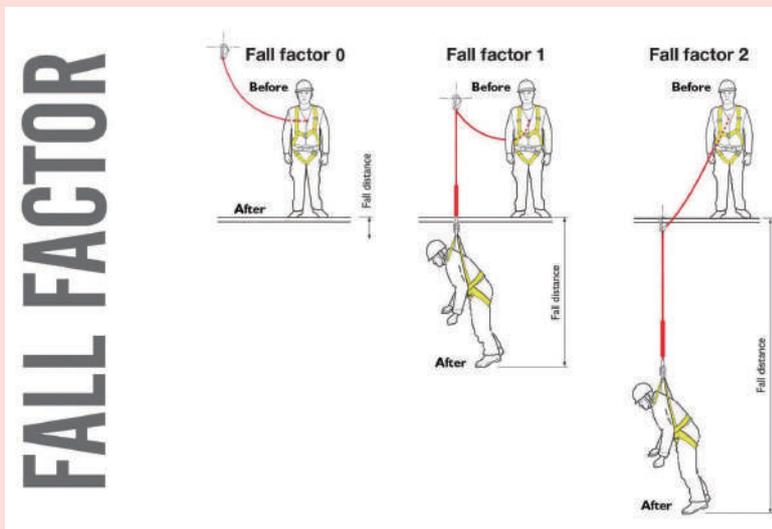


圖 2

四、防止墜落裝備

想有效管理器材裝備，減少墜落衝擊，最好的方法就是降低墜落係數。然而選擇適合的裝備也非常重要，針對以下幾種裝備進行墜落的測試，如下表一。

表一 各項防墜裝備測試 F.F=1 W=100kg

測試裝備	滑動距離 (cm)	最高衝擊力 (kn)
EN892 動力繩之挽索		4.06
雙縫合繩眼之挽索		8.56
扁帶環		20.8
Petzl asap + 80cm Sorber	13	5.74
雙 Pursik 繩繞三圈	8	3.54
Petzl Shunt	2	4.3

五、確保方式

- (一) 爬梯確保：在爬升工作梯或是垂直立梯盡可能架設確保繩索，裝上防墜裝置，或利用身上的挽索在梯上做確保，如圖 3。
- (二) 繩上確保：人員在繩上進行上升或下降作業時，裝設防墜落裝置於確保繩上，如圖 4。
- (三) 高平台處確保：人員在高平台處動作，找尋穩定的固定點，利用挽索連結固定點進行人員確保動作，如圖 5。

六、結論

透過防止墜落觀念，找出不同情境的確保技術，並正確使用的器具，是降低墜落風險的不二法門。



圖 3 正確示範 - 爬梯確保

- ❶ 使用「ASAP LOCK 連結勢能吸收器」做為確保裝備
- ❷ 使用「MGO 大勾環連結勢能吸收器」做為確保裝備
- ❸ 使用「挽索」繞過梯階做為確保裝備



圖 5 正確示範 - 高平台處確保

- ❶ 使用挽索作為確保裝備
- ❷ 使用 EN892 動力繩打上繩結作為確保挽索
- ❸ 使用扁帶環取代挽索作為確保裝備，墜落時若衝擊力過大，易對人體造成傷害



圖 4 正確示範 - 繩上確保

- ❶ 使用 ASAP LOCK 加上勢能吸收器做為確保裝備
- ❷ 使用 ENFORCER 連結挽索作為確保裝備
- ❸ 手柄式上升器非確保用之器材

想看得廣？看得遠？ 必用的科技救災新利器

文、圖／災害搶救科 張安男



遙控無人機訓練講解



遙控無人機訓練操作

遙控無人機，可運用於大型火場、爆炸、震災災情勘察、山難搜尋、水域救援、大量傷病患緊急救護等場合。透過遙控無人機所得到的資訊，可讓災害現場指揮官快速了解災情狀況、火勢大小、延燒區域範圍和受困者位置等情報，以供搶救部署參考與救災任務之擬定。

以往災害發生時，現場指揮官通常會利用人員步行及車輛勘查等方式，進行災害評估，然現場有時沒有通路可進行勘查，則可應用遙控無人機於制高點機動災情勘(巡)查，不僅效率好、具全觀性及不受地形地貌影響，並可於災害現場四周環繞，提供指揮官更快速且全面掌握災情狀況及救災人員部署。

目前高雄市政府消防局備置 20 台遙控無人機，且多次運用於救災場合。如 109 年 5 月 8 日燕巢區大成路火警案、109 年 5

月 9 日梓官區八德路火警案、109 年 5 月 18 日旗尾山第三登山口前水域沙洲受困搶救案及 109 年 6 月 15 日美濃釣客落水搶救等等，皆是利用遙控無人機結合現有救災架構，改變過去以地面資訊為主的救災作業方式。

使用遙控無人機救災，需有熟練及具備證照的操作人員。因此，高雄市政府消防局陸續於 108 及 109 年，辦理 6 場次以上教育訓練，強化消防人員遙控無人機操作技巧及熟練度。

運用遙控無人機新科技救災方式是必然的趨勢，期許能於災害發生時發揮效用協助救災，增進搶救效能，確保救災人員安全，讓遙控無人機成為保障市民生命財產安全的一大利器。



遙控無人機於掌握火場資訊之運用



遙控無人機於溺水案件之運用

蟄伏寒冬的無影殺手

文、圖／高雄市熱水器裝修工會理事長 張春旺

政策與規範

政府爲了降低一氧化碳中毒的意外發生，投入大量資源推廣安全觀念，其中亦就民衆安裝在屋內或通風不良的熱水器，透過經費補助來降低風險。另依據消防法第 15 條之 1 及第 42 條之 1 明定：「使用燃氣之熱水器及配管之承裝業，應向直轄市、縣(市)政府申請營業登記後，始得營業。」

自民國 95 年 2 月 1 日起，凡是使用燃氣熱水器安裝工作，必須由考有合格證照之特定瓦斯器具裝修技術士負責，以期提升熱水器安裝水準與必要排氣安全防護措施，避免安裝不當造成一氧化碳中毒事件，肇致傷亡事故發生。

案例說明

台中市清水區過去曾發生因一氧化碳中毒死亡悲劇。據警方調查，該處熱水器安裝於室內，導致使用熱水器過程中產生 2 人死亡之事故。而釀禍原因就是安裝室內之熱水器，未安裝強制排氣設備而導致一氧化碳中毒。

熱水器種類

以液化石油氣或天然氣爲燃料之熱水器，主要分爲屋內及屋外 2 種形式，簡述如下

一、屋內式熱水器

(一) 開放式熱水器：

較小型屋內式熱水器，因其燃燒使用之空氣取自屋內空間，廢氣亦直接排放於屋內，因此，使用時需保持室內通風。

(二) 半密閉強制排氣式熱水器 (簡稱 FE 式)

目前常見的屋內型熱水器型式，燃燒使用空氣取自屋內，並將廢氣以機械方式強制排放至屋外。

(三) 密閉強制供排氣式熱水器 (簡稱 FF 式)

燃燒使用之空氣及燃燒後的廢氣，皆透過連接管及風機等機械方式進行供、排氣動作。

二、屋外式熱水器

熱水器的供、排氣，皆在屋外進行。

結語

最後，提醒大家，爲避免產生人命損失，安裝熱水器，一定要找有合格證照之特定瓦斯器具裝修技術人員安裝，以降低傷亡風險。



屋外型瓦斯熱水器



強制排氣型熱水器



儲熱式電熱水器



瞬熱式電熱水器



太陽能熱水器



熱泵

清潔「技」 讓你輕鬆告別 廚房重汙

文、圖／家事管理訓練班講師兼暢銷作家 陳安琪

又快到了歲末以及除舊佈新的來臨，「除舊」不僅僅是代表著把家中換上新的面貌，也是提醒大家要把家中陳年的污穢全部清光光，讓居家充滿新氣象。

在這些需要清除打掃的區域中，藏著萬年油垢的廚房更是站上了重汙排行榜的第一名，不僅影響環境的整潔衛生，也會讓廚房處於火災高風險狀態。面對這些問題，不妨試試這些方法，進行廚房重汙斷捨離吧！



家事達人簡介

2002年起從事家事管理訓練講師工作，並擔任各機關單位之家事管理訓練班講師，以研究家事生活為樂，最愛透過演講課程與人分享做家事的心得，創造出許多簡化家事的方法，是廣受各大媒體邀約的家事專家及專欄作者。

著有：「小蘇打魔法書」、「清潔寶典」、「無毒家事王 - 讓全家都健康的清潔、收納、布置 200 招」、「懶人快速清潔 300 招」、「新手主婦家事快速上手 365」。

 安祺的遊戲家事

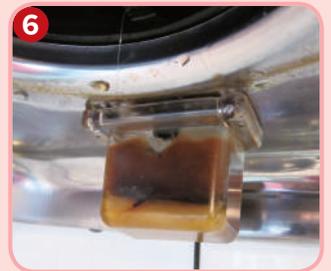


清潔抽油煙機集油網可以這麼做 (圖 1)

1. 先將油網裝入塑膠袋內
2. 在袋子裡倒入兩匙熱水並且在油網上均勻灑上小蘇打粉 (圖 2)
3. 整個袋子放進裝有熱水的小盆子裡浸泡 20 分鐘，浸泡時袋口要避免熱水進入
4. 透過小蘇打粉以及熱水的隔袋溶解，油污就會脫離物體表面 (圖 3)
5. 取出後不要急著沖冷水，可以趁著溫溫的餘熱，利用菜瓜布來刷洗，這時候的油污已經不黏手，清洗時不用擔心會沾染雙手
6. 菜瓜布刷過之後就會煥然一新 (圖 4)

清潔抽油煙機排風扇可以這麼做

1. 在瓦斯爐上燒開一鍋熱水，並且開啟抽油煙機 10-15 分鐘，讓熱蒸氣先軟化風扇葉片上的油汙 (圖 5)
2. 接著移開熱水後，對著開啟的風扇噴稀釋 15 倍的小蘇打水，並且交替噴溫水及小蘇打水
3. 此時油汙流進集油杯中 (圖 6)



★達人小提醒

小蘇打，俗稱「萬用寶」，學名又稱「碳酸氫鈉」。長久以來就被廣泛使用在清潔上，可用來中和廚房的酸性油污，且具有研磨的功能。因此在超市、大賣場、西藥房、化工原料行都能買到。



清潔瓦斯爐的萬年油汙可以這麼做 (圖 7)

1. 將洗碗精、過碳酸鈉及溫水，以 1 : 2 : 4 的比例調和，並塗抹在瓦斯爐上 (圖 8)
2. 塗抹過程中會發現有細緻的泡沫產生
3. 接著覆蓋保鮮膜 (圖 9)
4. 吹風機吹熱 5 分鐘可以幫助油汙軟化分解
5. 靜置 1-2 小時之後會發現大部分的汙垢已經浮出 (圖 10)
6. 再以菜瓜布刷除
7. 頑強汙垢可以搭配不要的塑膠卡片刮除 (圖 11)
8. 先用要丟棄的衣物來處理，再用抹布擦拭即可
9. 最後變成乾淨如新的瓦斯爐 (圖 12)



★達人小提醒

「過碳酸鈉」是一種氧系漂白劑，遇水後分解成碳酸鈉和過氧化氫，具有分解汙垢及溫和漂白的作用。但由於過碳酸鈉遇到水會呈現鹼性，因此皮膚比較敏感的人，要記得戴上手套哦！



愛家人！ 不擔「心」救命術

文、圖／第二救災救護大隊 林彥宇

學習 CPR，除了幫助有需要的人，更是幫助你最愛的人。根據統計，猝死案件最高比例發生地點為住宅，當你學會 CPR，極高機率用到的地點就是在熟悉的環境中，換言之可以在關鍵時刻拯救自己命懸一線的親友。

CPR 操作口訣為「叫、叫、壓、電」，分別為「叫病患、叫救命、壓胸部、電擊救」，詳細操作方式說明如下：

一、叫病患：

第一個叫，發現病患後接近呼喚傷病患，如無反應則輕拍其雙肩並再次呼喚（圖 1）。

二、叫救命：

第二個叫，傷病患意識不清時，此時應：

- (一) 叫一人以手機撥打 119，並開啟擴音（圖 2）。
- (二) 再叫另一人設法拿取自動體外心臟去顫器（Automated External Defibrillator, AED）。

三、壓胸部：

此時確認傷病患無呼吸後，跪在傷病患身旁開始壓胸，這時應注意：

- (一) 以看、聽方式查看傷病患口鼻有無呼吸、胸部有無起伏等確認呼吸狀況（圖 3）。
- (二) 按壓位置為兩乳連線中點處（圖 4），另 CPR 壓胸應注意（圖 5）：
 1. 用力壓：壓胸深度應有 5~6 公分。
 2. 快快壓：每分鐘 100 至 120 下，簡易記法為每 1 秒鐘 2 下。
 3. 胸回彈：每次壓下後雙手上移，要使傷病患胸部放鬆回彈至原本高度。
 4. 莫中斷：開始壓胸後請勿中斷，除非傷病患甦醒、咳嗽或救護人員接手。

四、電擊救：

如取得 AED，請盡速使用，使用要領：開 - 開機、貼 - 貼上貼片（插上插頭）、電 - 如指示電擊則按下電擊鈕（圖 6）。如無 AED，則持續壓胸即可。

牢記「叫、叫、壓、電」CPR 口訣，不僅能在關鍵時刻見義行善，更能於危急存亡之際，以實際行動守護、拯救摯愛的親友！



呼喚、輕拍傷病患雙肩，看看是否清醒（或意識不清）



指定一人撥打 119 報案求救



查看傷病患口鼻有無呼吸、胸部有無起伏



壓胸位置說明



CPR 壓胸注意事項



AED 操作使用 - 開、貼、電

爲什麼 你的汗斑 不會好

文、圖／皮膚科醫師兼暢銷作家 游懿聖



建國是我的國小同學，想當消防員是他的夢想，後來如願考上了心目中的學校，畢業後分發回到家鄉當打火弟兄，終於圓了小時候的夢。我對他的印象，還停格在小學畢業典禮的時候，我們互相在畢業紀念冊上寫著當年很流行的祝福：百事可樂！

再見到他的時候，他早已不是小時候瘦小的模樣，壯碩的身材、宏亮的聲音，加上頭上幾絲白髮，他跟我一樣，都變成了中年人！

[游醫師，麻煩妳幫我看看，我後背上長了好幾顆像痘痘的東西，不痛不癢的，我自己都不知道，是我太太看到跟我說我才曉得。]他有點不好意思的翻開上衣，露出上背。

他的背上，長了好幾顆像痘痘的紅疹，乍看之下，真的很像背上長痘痘。

[你背上長的這個叫毛囊炎，其實就是痘痘長在身上，是因為常常流汗、潮濕悶熱造成的。]看了一眼之後，我這樣跟他說。

[背上的毛囊炎，治療需要吃藥跟擦藥，吃藥一星期就會改善很多，不過要記得，盡量維持患部乾爽，不要常常處於潮濕悶熱的狀態。]我接著這樣交代。

建國點點頭，靜靜地聽我解釋，等我說完，他抬起頭跟我說：

[對了，我肩膀這邊還有一些疹子，跟這些痘痘很不一樣，我也不知道是甚麼，你可以再幫我看看嗎？]建國一邊說一邊翻開另一邊的衣領，露出左邊的肩膀。

他左邊的肩膀乍看之下沒怎樣，仔細看，可以看到肩膀上隱約有著白色一塊一塊、不太明顯的皮疹。我仔細看了一下他的肩膀，這些白色的斑塊，上面還有很細很小的脫屑。

[哎呀！你這個是汗斑！我再看一下你背上的疹子！]看到汗斑同時出現在他的身上，我不禁質疑起他背上毛囊炎的成因。

再看一眼他背上的痘痘後，我推翻了先前的診斷，汗斑加上這些毛囊炎，建國得到的，不是普通的毛囊炎，而是黴菌造成的毛囊炎！



黴菌毛囊炎

毛囊炎，就是人體的毛囊發炎，通常會發生在容易流汗、悶熱的部位像是背上、頭部、會陰部位等等，造成毛囊炎的原因，最常見的是細菌；少數的情況，會讓黴菌比細菌還要猖獗，除了在皮膚表層感染變成汗斑之外，還有可能侵犯到毛囊變成黴菌毛囊炎。

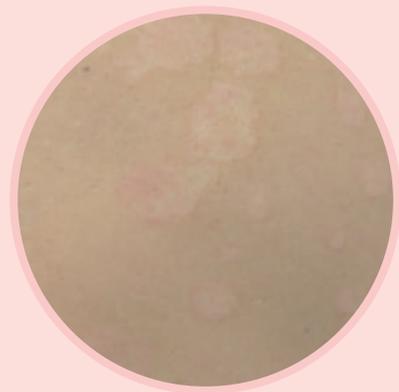
[建國，你這個是黴菌造成的毛囊炎，跟一般的毛囊炎是細菌造成的原因不同，通常有毛囊炎的人，第一次發作大多是細菌為主，只有在某些特殊情形下，黴菌才會坐大，取代細菌變成黴菌毛囊炎。你在這次發作之前，是不是有擦過其他的藥膏?]我這樣問建國。

[擦其他的藥.....有喔!]經我提醒之後，建國突然恍然大悟。

[我們消防員，出勤務的時候常常都很熱，衣服常常流汗流到都濕透了，偶爾就會這裡紅、那裡癢的，局裡面也有一些同事們的藥膏，我偶爾就會拿來擦。]建國有點不好意思地這樣說。

[怪不得你會一開始就長黴菌毛囊炎，原來如此，不過即使是黴菌造成的，還是可以治療，只是治療的時間會比細菌長，通常要吃藥兩個星期到一個月左右，不過治療之後，你的汗斑跟毛囊炎，都會一起好!]我這樣跟建國解釋。

汗斑



汗斑跟黴菌毛囊炎的致病原因相同

汗斑，雖然名字有個「汗」，其實並不是流汗造成的，而是流汗之後身體潮濕悶熱，汗濕的環境提供黴菌一個很好的生長環境，讓黴菌在皮膚上面生根茁壯，變成汗斑。

汗斑通常沒有症狀，好發在常流汗的地方像是背部、胸部、頸部這些部位；造成汗斑的黴菌，會讓色素脫失，導致被感染的部位，呈現出紅、白、咖啡等等不同的顏色，在皮膚白的地方看起來紅紅的，在皮膚黑的地方看起來白白的，也因此它有另外一個別名：變色糠疹，或是花斑癬，就是因為看起來花花的、顏色很多變。

如果造成汗斑的黴菌繼續在皮膚增生繁殖，甚至沿著毛囊開口長到毛囊裡面，讓整顆毛囊都變成黴菌的家，就變成黴菌毛囊炎了，黴菌毛囊炎的好發部位也跟汗斑很類似，前胸、後背、甚至手臂、臉上，都有可能長黴菌毛囊炎。

汗斑、黴菌毛囊炎光擦藥效果不好，需要合併口服抗黴菌藥才能徹底治療，而且不論是汗斑，或是黴菌毛囊炎，雖然吃藥擦藥有效，但是效果往往沒有細菌毛囊炎來的快，往往需要兩週到四週左右的治療，才能讓寄生在皮膚跟毛囊的黴菌被連根拔起。

[建國，我跟你說，黴菌這種東西長在皮膚上，雖然不痛不癢的，可是治療速度很慢，因為黴菌就像雜草一樣，斬草要除根，不然春風吹又生，所以你平常的生活習慣也要跟著調整，才會讓治療事半功倍。平常只要稍微覺得流汗，不是那種全身溼答答的流汗，而是只要覺得身體有點悶悶黏黏的，摸一下背部有點汗濕，最好就換件衣服起來，而且要穿純棉會吸汗的貼身衣服。]我這樣告訴建國。

[游醫師，你放心，這個我會！我都穿排汗衫，即使流汗，衣服一下就乾了，所以衣服不會濕濕黏黏的在身上。]建國很有信心的這樣回答。

[排汗衫 嗯，最好不要耶!]

貼身衣物純棉最好

[爲什麼不能穿排汗衫呢?]建國一臉疑惑的問我。

[排汗衫雖然流汗之後乾得快，衣服不會濕濕的黏在身上，但是排汗衫不具備吸汗的功用，所以汗水都是在皮膚上面乾掉的，乾掉的汗水，會製造出黴菌、細菌很喜歡的環境，等於助長了毛囊炎!]

[排汗衫不能穿啊?純棉的衣服我雖然有，可是濕濕的真的很不舒服，我也不可能一直換衣服啊!]

[如果真的要穿排汗衫，那就請你要適時地擦拭身體，最好用濕毛巾把流汗的部位擦拭一遍，利用濕毛巾幫皮膚適度的清潔，營造出對黴菌不友善的環境，這樣黴菌就不容易一直滋長而演變成毛囊炎了!]

聽我這樣解釋之後，建國滿意的點點頭，結束了這次的門診兼同學會。

爲什麼你的汗斑、毛囊炎不會好?

汗斑是一種黴菌感染，這種黴菌平常就在我們的日常環境中，黴菌在皮膚過度孳生會造成表皮黴菌感染、甚至毛囊炎，除了正確診斷、妥善治療之外，要注意下面幾點，才不會讓這些黴菌春風吹又生。

1. 未經醫師診斷，不隨便擦外用止癢藥膏、濕疹藥膏
2. 容易流汗的人，請穿著純棉的貼身衣物，純棉衣物吸汗後會濕，濕掉就把衣服換掉
3. 吸濕排汗衣穿起來雖然覺得乾爽，但是汗水都在皮膚上面乾掉，反而對黴菌生長有利
4. 真的要穿吸濕排汗衣，請常用濕毛巾擦拭流汗過的身體

這裡痛、那裡不舒服！ 原來我們忽略了

這件事

文、圖／璞實生活按摩學院 鄭旭輝

鄭旭輝 個人簡介

家傳第三代徒手按摩技術
15 年以上按摩資歷
美國瑜伽聯盟 RTY-200 師資
璞實生活按摩學院創辦人

Purusa 自我按摩工具設計開發者
自我按摩系統設計者
創辦順式還原 按摩功法系統



認識筋膜 (Fascial)

從醫療到休閒運動領域，「筋膜」一詞成了火紅明星。

過去的人體解剖總覺的「筋膜」是一個麻煩的組織，功能也不太清楚，所以大都選擇割除，直到多年前開始有學者專家從事研究，大家才逐漸的瞭解「筋膜」。

「筋膜」這火紅的明星系統，到底有多少功能，可以讓許多人熱衷這項研究？「筋膜」管很大，連結身體各個組織，從骨頭開始，韌帶、肌腱、肌肉、脂肪及皮膚，包覆著內臟、神經、血管、淋巴；「筋膜」也負責養分輸送、訊息傳遞及協助肌肉收縮等其他功能。它跟身體各部位環環相扣，用牽一髮動全身來形容「筋膜」的運作，可說是非常貼切。

爲什麼要全方位按摩筋膜

早期的按摩及運動等，比較偏向單一肌肉處理或訓練。這對單一肌肉部位來說，並沒有太大的問題，但身體所有的運動，不會單獨僅靠一塊肌肉或單一部位完成，身體各部位會各自負責穩定身體、減少關節活動。

因此，身體某部位的不適，會引起周圍關聯區域跟著改變，所以在按摩或練習的時候，就需全身部位一起進行，這樣才

能平衡、有效的改變身體不舒服部位。

自我按摩動作設計上，盡可能在同一個姿勢擺位，將操作範圍做到最大化。以滾筒操作來舉例，身體來回滾動的操作只能做到圓柱體的某一個面向，再加上來回滾動屬於擠壓動作，因此並不適合所有身體部位來操作。

如何按摩筋膜

將滾筒調整成不動的狀態，透過身體自己轉動的方式，更能觸碰到更多的圓柱體面積，來回滾動也會更加輕鬆省力，按摩的功效也相對提高。若再能結合牽引技巧，更能促進筋膜層與層之間的滑動及血液循環。

操作的時間，建議一個部位在 90 秒內完成，然後接著操作周圍其他部位，當全部操作過 1 次後，再回到第一個部位操作 1 次。如此短操作時間，並分 3 次循環，身體就會有明顯改變。

記得，操作次數越多，時間越長，不見得會越好。同時也要注意操作的酸痛感，建議在 4~6 分 (參考下表酸痛指數表) 之間，且呼吸順暢的狀態下進行。如果酸感在 4 分，但感受到呼吸不順暢時，既使沒有超過 6 分，也要減少按壓的力道及停留時間。

感念這群人的付出 讓我們奮進 讓市民平安

文／編輯部

圖／橋頭分隊 許哲銘、第五救災救護大隊 吳惠婷、阿蓮分隊 侯世元



致謝

109.10.11

橋頭德山禪寺
捐贈救護車

致謝

109.10.15

大吉汽車、晉通化學、高雄濱海扶輪社、高雄市義消第五大隊路竹中隊岡山中隊、瑞恩科技、關口工業
(依姓名筆劃排序)

聯合捐贈公務機車、反光標籤貼紙、爆閃燈、救災器材、個人不銹鋼名牌、住宅用火災警報器



致謝

109.10.30

高雄關帝廟
捐贈救護車及破壞器材 1 批



110年1-3月 工作場合中，我的人際關係如何？

文、圖／命理專家 楊尚義老師

請看著圖片

默念：**我想知道110年1-3月工作場合中，我的人際關係如何？**

從1到6號圖片中，選出一張看運勢解析的說明。

作者資歷

- ★ 陽光塔羅靈數工作室 執行長
- ★ 旺好運平台 風水命理老師
- ★ 幸福空間 風水命理老師



【1】



【2】



【3】



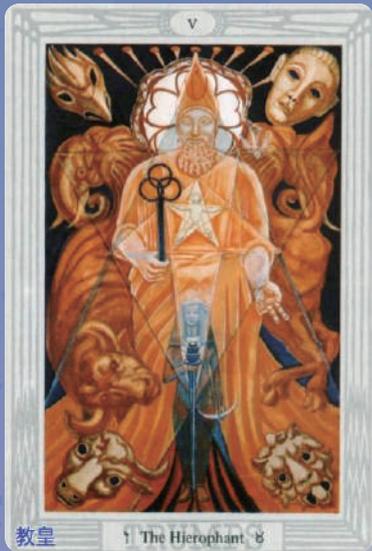
【4】



【5】



【6】



教皇 The Hierophant 8

●選擇【1】教皇的人

☆在工作場合中，你的人際關係稍嫌薄弱，信任自己的感覺是件好事，但也不可過於自我防備。



戀人 The Lovers 12

●選擇【2】戀人的人

☆在工作場合中，你的人際關係不錯，同事們很樂於和你相處，請好好把握，讓工作更加順利。



圓盤皇后 Queen of Disks

●選擇【3】圓盤皇后的人

☆在工作場合中，你的人際關係尚可，遇到狀況時，可以找女性上司或長輩提供協助，就能好好地解決問題。



聖杯9 Happiness

●選擇【4】聖杯9的人

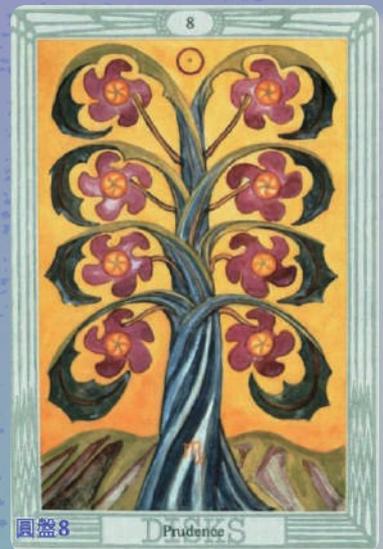
☆在工作場合中，你的人際關係不錯，樂於與大家分享的你，不用太擔心，請繼續保持下去。



圓盤3 Works

●選擇【5】圓盤3的人

☆在工作場合中，你的人際關係還不錯，你需要的是融入團隊，與同事們多合作，就能獲得大家的認同及支持。



圓盤8 Prudence

●選擇【6】圓盤8的人

☆在工作場合中，你的人際關係需要加強，放寬心來面對，釋出善意就可以被同事理解。

高雄冬好玩 年末必遊去處

文、圖／高雄市政府觀光局

世界級的「高雄之光」- 世界球后戴資穎，應高雄市政府邀請擔任高雄秋冬旅遊大使，並與陳其邁市長一起拍攝「高雄冬好玩」觀光影片，熱情邀請國內民衆及世界各地的粉絲，跟著戴資穎的足跡走訪亞洲新灣區，從世界一流的智崙科技 i-Ride、鯨魚堤岸眺望高雄流行音樂中心及大港橋、再到高雄歷史博物館、壽山情人觀景台、壽山動物園等地打卡拍美照，接著到鹽埕區品嚐道地美食及全台知名的奶茶一條街、還有體驗金工 DIY 等。希望大家都能來高雄感受豐富的人文風情加美景，讓民衆冬天都能來高雄觀光旅遊，過暖冬、賞美景、吃美食、泡好湯。



高雄冬好玩



開啟生命之窗

有效防範一氧化碳中毒 遵守「5要」原則

- ① 要安裝：請合格技術士安裝及施工
- ② 要型式：裝置場所選擇適當熱水器
- ③ 要標識：需有CNS及TGAS合格標識
- ④ 要通風：使用時保持周圍環境通風
- ⑤ 要檢修：應定期請合格技術士檢查



住宅用火災
警報器懶人包



港都消防大小事