**香港紅十字會醫院學校**

LE

**綜合人文**

**人道教材套**

**如何行人道**

**急救常識 — 戶外活動**

**工作紙**

**姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **學習目標：**1. **認識基本急救知識以應對突發事件**
2. **認識急救與人道精神的關係**
 |

**引入活動**

**1. 試回答以下問題。**

1. 炎熱天氣較容易引起甚麼疾病？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(b) 在炎熱天氣下進行戶外活動，我們需要注意甚麼？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**(一) 認識中暑和熱衰竭**

1. 觀看影片「香港紅十字會：急救速成班-中暑/熱衰竭的急救處理方法」(https://www.youtube.com/watch?v=CR-7aSmXmq4)，然後回答問題。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **熱衰竭** | **中暑** |
| **徵狀** | 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. 面色\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4. 皮膚\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1. 皮膚\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_而無汗3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_非常高4. 脈搏\_\_\_\_\_\_而\_\_\_\_\_\_5. 神志\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **嚴重程度** | 1. 若處理不當，傷病者可能惡化為\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1. 情況較\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. 損害\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 和\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. 不能排汗\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4. 體溫\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

2. 急救與人道精神有甚麼關係？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**(二) 進行戶外活動時需要注意甚麼？**

選取一個或多個情景，並在「急救—國際紅十字會與紅新月會聯合會」

應用程式搜尋相關資訊，然後找出相關情況的處理方法及預防措施。

|  |
| --- |
| **情景一：中暑**小明與朋友到郊外行山，突然感到頭暈、噁心和手腳無力。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：** |
| **預防措施：** |

|  |
| --- |
| **情景二：扭傷/拉傷**小麗與朋友到郊外行山，不慎踩中石頭扭傷。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：** |
| **預防措施：** |

|  |
| --- |
| **情景三：蜜蜂針螫**阿華與朋友到郊外行山時，不小心觸碰樹上的蜂巢，被黃蜂螫傷，並感到暈眩。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：** |
| **預防措施：** |

|  |
| --- |
| **情景四：骨折**小敏與朋友行經瀑布期間，疑失足滑倒，右手著地受傷。與她同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：** |
| **預防措施：** |

|  |
| --- |
| **情景五：心臟病**阿華與朋友到郊外行山時，突然感到心口絞痛。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：** |
| **預防措施：** |

|  |
| --- |
| **情景六：頭部創傷**阿美在溪澗拍照時，疑失足滑到，頭部撞到大石，受傷暈倒。與她同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：** |
| **預防措施：** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 學習表現 項目 | 🖒🖒🖒優 | 🖒🖒良 | 仍須努力！ |
| 1. 認識基本急救知識以應對突發事件
 |  |  |  |
| 1. 認識急救與人道精神的關係
 |  |  |  |

|  |
| --- |
| 意外是無法預知的，如果人人都懂得基本急救知識，在危難時，及時的小小幫忙也隨時可以挽救生命、減輕嚴重傷患。急救—國際紅十字會與紅新月會聯合會 備災–香港紅十字會 |

 教師回饋:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**知識輸入：**

**參考答案**

**引入活動**

(a) 炎熱天氣較容易引起甚麼疾病？

中暑

(b) 炎熱天氣下進行戶外活動需要注意甚麼？

 (學生自由作答) 進行戶外活動時，應帶備並補充大量水分，以防脫水。

**(一) 認識中暑和熱衰竭**

1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **熱衰竭** | **中暑** |
| **徵狀** | 1. 疲倦2. 軟弱3. 面色蒼白4. 皮膚濕冷5. 出汗 | 1. 皮膚潮紅2. 乾燥而無汗3. 體溫非常高4. 脈搏短促而強5. 神志不清 |
| **嚴重程度** | 1. 若處理不當，傷病者可能惡化為中暑 | 1. 情況較嚴重2. 損害身體機能和器官3. 不能排汗散熱4. 體溫急升 |

2. 急救與人道精神有甚麼關係？

急救能夠體現人道精神，做到保護生命和關懷傷困。(或其他合理答案)

**(二) 進行戶外活動時需要注意甚麼？**

|  |
| --- |
| **情景一：中暑**小明與朋友到郊外行山，突然感到頭暈、噁心和手腳無力。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：*** 將患者移至陰涼的地方。
* 如患者的清醒程度下降時，將他側臥以保持氣道暢通，並撥打999召喚救護車。
* 盡快用以下方法替患者降溫：
* 以冷水為患者抹身
* 為患者搧風以保持清涼
* 放冰塊於患者頸側、腋下及腹股溝令身體降溫
* 如患者出現發冷跡象，應停止為他降溫。

(或其他合理答案) |
| **預防措施：*** 應盡可能避免在酷熱及潮濕的天氣下長時間進行劇烈運動。
* 如果必需在酷熱的環境下進行體力勞動工作, 應注意以下幾點︰
* 著輕巧及鬆身的衣服。
* 間中到陰涼的地方竭息。
* 適量飲用含電解質飲料或果汁來補充身體水份。
* 不應飲用含有酒精的飲料。

(或其他合理答案) |

|  |
| --- |
| **情景二：扭傷/拉傷**小麗與朋友到郊外行山，不慎踩中石頭扭傷。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：*** 休息傷肢：不要移動或拉直傷肢，避免受傷程度進一步加深
* 冷敷：預防傷肢持續腫脹及可減輕痛楚
* 固定/加壓：固定傷肢在受傷時的位置，保護患處以免再度扭傷
* 在不加劇痛楚下，抬高傷肢

(或其他合理答案) |
| **預防措施：*** 應穿著有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足鞋
* 可攜帶行山手杖，在有需要時使用，以及避免在濕滑石面、泥路或滿佈沙粒的劣地上行走
* 小心規劃，並選擇適合自己及同伴體力的路線
* 行山新手宜避免選擇多碎石的路段

(或其他合理答案) |

|  |
| --- |
| **情景三：蜜蜂針螫**阿華與朋友到郊外行山時，不小心觸碰樹上的蜂巢，被黃蜂螫傷，並感到暈眩。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：*** 宜於半分鐘內使用硬卡片例如：信用卡，身份證，把針刮除，並清洗傷口
* 行山凍包/冰外敷傷處
* 解開傷者的上衣鈕扣，協助呼吸
* 協助傷者坐高
* 若頭暈持續 / 出現紅疹、呼吸困難等過敏性反應徵狀，須立即到醫院求醫

(或其他合理答案) |
| **預防措施：*** 不應觸碰或行近蜂巢
* 甜食如飲過的汽水罐、果汁盒或水果尤其熟水果，應妥善包好，避免吸引蜜蜂
* 宜穿白色或黃色衣服，可避免遭蜂針，黑色、紫色及紅色衣服相對較吸引蜜蜂
* 避免用香水
* 當有蜂類飛近時，應保持冷靜，勿用手掃開蜜蜂，在視線不受阻礙的情況下慢慢走開

(或其他合理答案) |

|  |
| --- |
| **情景四：骨折**小敏與朋友行經瀑布期間，疑失足滑倒，右手著地受傷。與她同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：*** 撥打999召喚救護車
* 用手、軟墊或衣物來固定傷肢，直至救援人員到達
* 如有傷口，須盡快消毒、止血和覆蓋傷口

(或其他合理答案) |
| **預防措施：*** 應穿著有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足鞋
* 可攜帶行山手杖，在有需要時使用，以及避免在濕滑石面、泥路或滿佈沙粒的劣地上行走
* 小心規劃，並選擇適合自己及同伴體力的路線
* 留意天氣，潮濕 / 下雨後都不宜行山

(或其他合理答案) |

|  |
| --- |
| **情景五：心臟病**阿華與朋友到郊外行山時，突然感到心口絞痛。與他同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：*** 撥打999召喚救護車
* 如患者有阿士匹靈 / 脷底丸 / 脷底丸噴霧，可協助他立即服用
* 把患者移到舒適的位置，例如坐在地上
* 如患者不省人士，將患者頭部後仰，可令氣道暢通
* 必要時給予人工呼吸、胸外按壓

(或其他合理答案) |
| **預防措施：*** 量力而為，選擇適合的路線
* 行山前，先徵詢醫生意見
* 帶備藥物
* 留意天氣，天氣炎熱應避免行山
* 小心規劃，並選擇適合自己及同伴體力的路線

(或其他合理答案) |

|  |
| --- |
| **情景六：頭部創傷**阿美在溪澗拍照時，疑失足滑到，頭部撞到大石，受傷暈倒。與她同行的朋友可以怎樣做？ |
| **處理方法：*** 撥打999召喚救護車
* 讓傷者休息
* 冷敷傷處

(或其他合理答案) |
| **預防措施：*** 應穿著有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足鞋
* 可攜帶行山手杖，在有需要時使用，以及避免在濕滑石面、泥路或滿佈沙粒的劣地上行走
* 小心規劃，並選擇適合自己及同伴體力的路線
* 留意天氣，潮濕 / 下雨後都不宜行山

(或其他合理答案) |