

The Red Cross Magazine of the Republic of China (Taiwan)



國內
郵資已付

臺北郵局許可證
臺北字第5301號
雜誌

中華民國
紅十字會
NO.

80

紅十字會訊



我志工 我驕傲

中華郵政臺北字第1638號執照登記為雜誌交寄
發行所 中華民國紅十字會
發行人 王清峰

網址 www.redcross.org.tw
地址 臺北市10855萬華區艋舺大道303號
電話 02-23628232

會長的話

- 3 人道主義的實踐

重要會務

- 4 中華民國紅十字會第22屆理監事當選名單

人物專訪

- 6 台東隊長黃健庭
-
- 翻轉故鄉 打造幸福桃花源

紅十字行動

- 10 水安救生志願服務
-
- 奉獻，Yes We Do！
-
- 11 一名水安救生員的告白
-
- 平凡人物不平凡的承擔
-
- 12 早鴨子看過來
-
- 沒有學不會的人 只有不敢報名的你
-
- 14 退而不休 人生60才開始
-
- 15 志工有愛 讓台灣更美好
-
- 懷念感恩 盡在不言中

國際瞭望

- 16 穿越風雨的人道快遞
-
- 災情與救援資源的整合運用
-
- 18 新冠肺炎疫苗成敗
-
- 在於遏止謠言與強化信任
-
- 19 人道行動 需要你我共同關注

活動面面觀

- 20 第11屆校際IHL模擬法庭競賽
-
- 台大東吳拿下冠亞軍 政大最佳書狀 彭軍維最佳辯士
-
- 23 美麗菊島我來了
-
- 學撇步 居家照顧一點通
-
- 24 向志工致敬
-
- 迎向2021志願服務嘉年華
-
- 25 YABC - PE論壇
-
- 青年是紅十字運動的未來

封面圖說

1985年12月聯合國宣布每年12月5日為國際志工日，志工是社會所典藏最優雅、無私、專業、和自然的一種力量。志願服務的熱情是世界進步的原動力，紅十字會向全世界不同領域的所有志工致敬。

主編 蘇兆惠

設計 李男設計有限公司 黃俊

中華民國紅十字會各分級組織一覽表

分級組織	聯絡方式
臺灣省紅十字會	106臺北市新生南路3段20號2樓 02-2363-7794
臺北市紅十字會	110臺北市信義路4段415號5樓之2 02-2758-3009
新北市紅十字會	220新北市板橋區文化路1段301號2樓 02-2256-8909
高雄市紅十字會	807高雄市三民區十全二路317號16樓 07-311-3506
新高雄紅十字會	830高雄市鳳山區花園街16號 07-746-7028
宜蘭縣紅十字會	260宜蘭縣宜蘭市中山路郵局100號信箱 03-925-5905
基隆市紅十字會	200基隆市仁愛區愛六路11號3樓 02-2422-9630
桃園市紅十字會	330桃園市桃園區中山路507巷12號6樓 03-332-7609
新竹市紅十字會	300新竹市光華街7號4樓 03-542-6570
新竹縣紅十字會	302新竹縣竹北市新泰路92號7樓之1 03-553-5850
苗栗縣紅十字會	361苗栗縣造橋鄉豐湖村八十尺橋5號 037-562066
臺中市紅十字會	400臺中市區綠川西街145號7樓 04-2222-2411
臺中縣紅十字會	420臺中市豐原區豐北街221號2樓 04-2526-3793
南投縣紅十字會	540南投縣南投市嶺興路68號 049-224-2783
彰化縣紅十字會	500彰化縣彰化市健興路1號104室 04-711-3186
雲林縣紅十字會	640雲林縣斗六市莊敬路228號3樓A室 05-537-9201
嘉義市紅十字會	600嘉義市東區軍輝路370號 05-2307376
嘉義縣紅十字會	608嘉義縣水上鄉吳竹街70巷2號 05-268-0201
臺南市紅十字會	700臺南市區府前路1段195號 06-213-3396
臺南縣紅十字會	730臺南市新營區民治路36號 06-635-3930
屏東縣紅十字會	900屏東市公正四街150號 08-732-4935
臺東縣紅十字會	950臺東縣臺東市正氣北路109巷122樓 089-355-112
花蓮縣紅十字會	970花蓮縣花蓮市球崙二路118號 03-822-4386
澎湖縣紅十字會	880澎湖縣馬公市東文里東文澳350號 06-921-7871
金門縣紅十字會	893金門縣金城鎮賢城路3號 082-371-559
連江縣紅十字會	209連江縣馬祖南竿鄉介壽村14之2號 0836-22491

人道主義的實踐



百餘年來各國陸續設立紅十字會，是為了呼應紅十字之父亨利·杜南的人道主義，依據日內瓦公約中立地執行救援戰場上的傷兵。隨著氣候嚴峻變遷，天災、人禍不斷，災害防救復原重建，也成為紅十字會的核心業務之一。紅十字會除了援助飽受戰亂摧殘的敘利亞、黎巴嫩、約旦、葉門、南蘇丹等國家及緬甸羅興亞難民，也投入災害的防救、賑濟及復原重建。

1999年開始，中華民國紅十字會先後投入九二一、南亞海嘯、汶川地震、八八風災、海地、青海及東日本大地震、菲律賓海燕風災、高雄氣爆，尼泊爾、南臺、花蓮及印尼蘇拉威西地震及新近發生的南方澳大橋崩塌、澳洲野火、新冠肺炎等五大洲共97項重大災害救援、賑濟及復原重建工作（國際47項、大陸34項、國內16項），或協同紅十字會國際委員會（ICRC）、紅十字會與紅新月會國際聯合會（IFRC）及各國國家紅十字會，共同推動戰亂及災害的復原重建。

近百次的國內外賑濟，是無數愛心共同成就的，同仁們踏遍海內外災區，更見證無數感人事蹟。12年前汶川地震（含雅安地震），我們援建了45所學校、43間衛生院、1間殘疾人康復中心。長達12學期的寒梅助學，在6年內共幫助了偏鄉國小至大學學子近1萬8千人次。它讓未能延續香火被逐出家門的母親，靠著助學金讓女兒一路念上四川西南科大；也支持右眼失明的女孩，不但裝上義眼並完成成都醫學院學業，成了知識脫貧、榮耀鄉里的最佳典範。

八八風災災情怵目驚心。本會在南投、嘉義、高雄、屏東及台東5受災縣市17處基地18個社區，建設了1,476戶永久屋、協助15所學校重建或修繕，完成嘉義縣阿里山鄉福美吊橋及屏東縣三門鄉山川琉璃吊橋。除了硬體重建，6年重建期間

本會完成生計扶持、社區與生活重建、山林再造、教育助學及防備救災與訓練等軟體建設，以水芙蓉計畫援助學校發展特色教學，用愛與力量陪伴災民，重建新的家園！

2010年中美洲友邦海地強震，30萬人罹難。紅十字會第一時間籌組醫療、搜救隊馳援，並結合外交部共同完成200戶「新希望村」永久屋社區，創下當時所有援建海地國際專案中的No.1。我們也和國際合作發展基金會共同推展農墾、灌溉，提升農作及生活品質，也設置太陽能發電、完善民生用水，讓新希望村成為海地人眼中的「豪宅」。

311東日本大地震，本會於岩手、福島、宮城三縣援建656戶公營住宅、68戶公營老人住宅、4所保育園、2所課輔中心、1處市民福祉館及町立南三陸醫院，造福無數災民。災後3年，我們抵達福島縣相馬市狐穴井公營老人住宅拜訪1號房的鈴木奶奶，她在地震中失去12位至親，靠著編織魚網貼補生活費用。老奶奶說：「狐穴井是我的新家，感謝台灣將9位孤獨老人串在一起，成為永遠的一家人！」，公營老人住宅不但讓長者安居，也讓我們體會重生的真諦！

無論是後續的菲律賓海燕風災、高雄氣爆，尼泊爾、南臺及花蓮地震及近年的南方澳大橋崩塌、澳洲野火、新冠肺炎賑濟，我們都是秉持人道主義精神，竭盡所能地提供全方位的援助及復原重建。每一次的災難，我們見證浩劫後的受難者，個個心存感恩、活得堅強。而捐款人的愛與捐輸，更像一顆顆種籽，在海內外各個災區，發芽、茁壯、開花並結出溫暖的果實！+

王愷峰

2020.11.24



中華民國紅十字會 第22屆理監事當選名單

109年11月30日

職 稱	姓 名	性別	主 要 學 經 歷
會 長	王清峰	女	臺北市婦女救援社會福利事業基金會董事長 監察委員、法務部長 國立政治大學法律碩士、日本別府大學榮譽博士
副 會 長	潘維大	男	東吳大學校長、美國內布拉斯加州立大學法學博士
副 會 長	謝三連	男	松橋投資股份有限公司董事長 2021年台北國際扶輪年會地主籌備委員會主委 美國杜蘭大學企業管理碩士
副 會 長	趙相文	男	博聖法律事務所合夥律師 台灣大學法學博士
常務理事	謝瀛華	男	新北市紅十字會會長、台灣社區醫學會理事長 台北醫學大學附設醫院HPH執行長
常務理事	馮 燕	女	台灣大學社會工作學系教授 國際社會福利協會東北亞區域分會會長暨中華民國總會理事長 美國伊利諾大學社會工作學院博士
常務理事	張正中	男	中華救助總會常務理事
理 事	陳堅錐	男	中華民國運動資訊協會副理事長 台北體育學院運動科學碩士

職 稱	姓 名	性 別	主 要 學 經 歷
理 事	王正盛	男	高雄市紅十字會第6至9屆理事、高雄市紅十字育幼中心董事 高鳳國際物流股份有限公司董事、菲律賓亞南遜大學商業管理學士
理 事	許志敏	男	臺北市政府消防局副局長、中央警察大學消防科學碩士
理 事	尤憲明	男	台東縣紅十字會會長、台東縣醫師公會第12至13屆理事長 高雄醫學大學醫學士
理 事	劉志清	男	桃園市紅十字會會長、桃園市政府前秘書長
理 事	鄭木益	男	嘉義縣紅十字會會長、嘉義縣政府前文化局長 中正大學行政管理研究班
理 事	吳孟凌	女	亞東技術學院護理系副教授、輔仁大學護理系碩士
理 事	胡坤佑	男	台北市紅十字會會長、明貞法律事務所主持律師、台灣大學法律系學士
理 事	李宗銘	男	新高雄紅十字會第7屆副會長、美樂蒂文教科興業股份公司創辦人
理 事	莊子華	男	隆遠集團董事長、富樂群建設集團董事長、新北市水安工作大隊大隊長 東吳大學法學碩士、台灣科技大學營建工程系碩士
理 事	夏立言	男	富美興集團副總裁、大陸委員會主任委員、國防部副部長 外交部政務次長、駐印尼代表
理 事	陳宏一	男	長榮大學教授、三軍總醫院院長、國防醫學院院長、國防部軍醫局長
理 事	林聖芬	男	清華大學副校長、中國時報總監、中視董事長、中華民國報業公會理事長
理 事	呂華苑	女	大東山文化創意有限公司總經理、美國東密西根大學語言及國際貿易碩士
理 事	楊銀明	男	建大工業集團總裁
理 事	洪德仁	男	台北市醫師公會常務理事、中華民國社區營造學會理事長 台灣健康城市聯盟理事長、台北榮民總醫院醫師
理 事	楊中強	男	新高雄紅十字會常務監事
理 事	金夢石	男	中華民國團結自強協會秘書長
常務監事 暨召集人	曹爾忠	男	連江縣紅十字會會長、中央警察大學法學碩士
常務監事	林敏弘	男	勤實佳聯合會計師事務所所長、逢甲大學國貿系學士
監 事	李兆環	女	得聲法律事務所主持律師、中國政法大學法學博士
監 事	雷宏毅	男	高昇航運股份有限公司總經理
監 事	方鳴濤	男	崇法國際商務法律事務所所長、財政部證管會副組長、金鼎證券副總經理
監 事	鄭榮豪	男	中華民國犯罪矯正協會副理事長
監 事	鄭朝耀	男	華耀能源有限公司負責人 新竹縣水上安全大隊水上救生及急救教練、美國企管碩士



台東隊長黃健庭 翻轉故鄉 打造幸福桃花源



■黃健庭縣長伉儷與郭台銘董事長合影

黃健庭 個人小檔案

- ★政治大學國貿系
- ★美國加州Santa Clara U.MBA企管碩士
- ★美國BB&K資產管理公司資深副總
- ★1994 華信投資顧問公司總經理
- ★1996~2000 國大代表
- ★2001~2009 立法委員
- ★2009~2018 台東縣長
- ★2014~2018 《遠見》五星縣長



■黃健庭縣長行銷一級棒
成為媒寵兒

紅十字博愛講座10月30日邀請前台東縣長黃健庭先生以「台東不一樣」為題，來會分享治理台東的心路歷程。縣長以「創新」、「治理」、「改革」、「領導」四大方向打造不一樣的台東，讓全台最不快樂的城市全方位蛻變，並在2019年拿下遠見雜誌縣市總體競爭力評比第三名，表現僅次於台北市及新竹市。



■縣府上下一心全心為台東打拼



■熱氣球紅到國外

■熱氣球節吸引成千上萬中外觀光客

打破三高，唯有發展經濟推動觀光

黃健庭前縣長說，2009年他就任後發現，台東縣「低收入戶」、「身障人口」、「隔代教養」比例並列三高，甚至連唯一一家大同戲院也在2009年因火災關門。以商業、

企管見長的黃縣長認為，要打破貧、病相依的關鍵在於經濟，而要發展經濟，唯有打造「特色觀光」。縣長就任後，首創台灣熱氣球產業，9年共吸引近640萬人次觀光客，從無到有的台東「熱氣球嘉年華」，更入選全球12大熱氣球節。



■全世界最深的海底郵筒在台東



■世界冠軍賽衝浪聖地在台東



■國際頂級鐵人三項在台東



辦活動上天下海，向世界行銷台東

台東擁有全台最長的海岸線，是有口皆碑的「衝浪天堂」。黃縣長結合地理環境優勢，從亞洲、世界巡迴賽一路辦到世界總冠軍賽，吸引了全球頂尖的衝浪好手。他也在綠島海域設置世界最深的豆丁海馬海底郵筒，第一年就收到近2萬封信件，其中30%還寄往國外，成

功打響台東的國際知名度，將台灣的桃花源行銷到全世界。衝浪大賽、國際鐵人三項、最美星空選拔等多項大型觀光活動，不但帶動台東飯店民宿業及企業投資，更重要的是縣民失業率降至3.4%全台最低，勞動人口有錢賺，銀行存款增加至405億元。



■台東縣鼓勵文創產業



■樂活城市老人天堂

文創電商多管齊下，招商不遺餘力

除了上天下海的行銷觀光，黃縣長也相當鼓勵文創產業，是全台第一個成立設計中心的地方政府，他也運用數位科技建置電商平台，結合小農及在地企業，吸引了136間農漁商店1,015項商品上架，且24小時集貨送達，打造台東成為智慧城市。黃縣長深知，治理台東，經濟、健康、環境必須三管齊下，努力招商後，廢棄的國光客運總站變身時髦的秀泰影城；號稱「台東101」、距離台東縣紅十字會5分鐘車程的桂田酒店，與喜來登結合後成就了東台灣首家國際級酒店；前世的舊稅捐處復刻後，2017年成就了今生的GAYA度假酒店。

重視全民健康，邁向健康城市

為了改變台東的飲酒文化，黃縣長持續8年舉辦戒酒馬拉松，並組成6支高級救護隊，培訓30位EMTP，讓酒駕致死率、吸菸率及肺結核發生率都下降，讓台東人平均餘命提高1.76歲，打造友善家園、邁向健康城市。

篤信基督的黃縣長說，2009年就任時太太曾送他「五餅二魚」領帶，提醒他「富足的心態，是看你有什麼而非沒有什麼。」，而就任第一天起，他從不去想如何討好選民及連任之事，只時時自我提醒，擔任父母官寧願被民眾「感謝」，也不要只是被民眾「喜歡」，全心實踐愛與信任的領導哲學。2018年卸下五星級縣長重擔後，黃健庭夫婦仍時時心繫故



■縣府同仁塗奶油為黃縣長慶生



■激勵士氣舉辦金僕獎



■辦理戒酒馬拉松

鄉，倆夫妻常帶領教友，為狂犬病防疫、為熱氣球飛行員、為台東Covid-19 防疫禱告，在平凡的生活中繼續與神同行。

聞名中外，打造台東成為桃花源

蛻變後的台東，2016年以「台灣的世外桃源」美名，名列知名旅遊指南-孤獨星球(Lonely Planet)亞洲第十大最佳旅遊景點。2年後台東又入選Booking.com全球十大新興旅遊城市及2020年全球好客城市第7名，複合式的觀光效益，讓每年光臨台東的觀光人潮增加200多萬人次。

前後9年執政期間，黃縣長全力翻轉故鄉，不但打造台東成為聞名中外的旅遊休閒勝地，更讓台東成為大家都羨慕的幸福桃花源。+



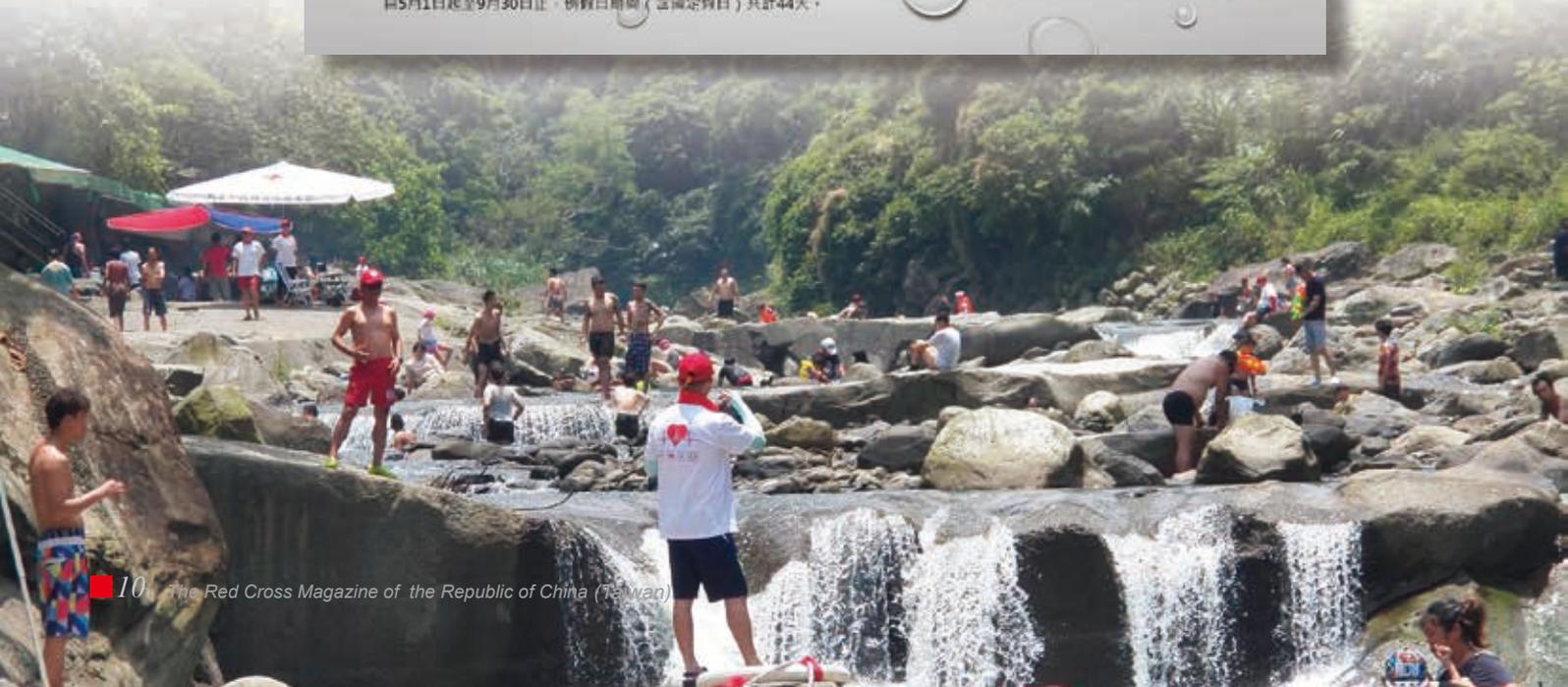
水安救生志願服務

奉獻，Yes We Do！

中華民國紅十字會的水上安全救生志工們，每年都會在全台灣各地區的服務站，協助夏季水域安全宣導及支援等勤務。而今年(109年)光是大台北地區自5月1日起至9月底，5個月內已協助了近40件救溺案件，每起救溺案件救起的不僅僅是一條條寶貴的生命，更連結到無數家庭的幸福。

志工們「救人第一」以及「做，就對了」的人道信念，是每位奉行紅十字運動的夥伴們共同的特質，數十年來紅十字會履行人道救援從未間斷，正因為有強大的志工群做為堅實的後盾。

紅十字會的志工是一群平凡人，但「承擔」卻讓他們變得不平凡。+



一名水安救生員的告白

平凡人物不平凡的承擔

◎教育訓練處 蘇侑芯專員



許多人問我，把自己搞得這麼累又賺不到多少錢，還要一天到晚膽戰心驚，無時無刻擔憂著下一秒不知道會發生什麼事情，到底是為了什麼？我沒有強而有力的答案，我只知道，這是我所需要承擔的責任。

不斷突破自我，為的是什麼

「救生員就只是一個顧泳池的人，沒前途啦！」曾經有人這麼對我說。我們很清楚現今社會中，多數人對救生員的印象只停留在穿著紅色小短褲、很會游泳、「坐」領高薪…。不諱言地，大家對救生員了解得太少，但需要、想要的卻很多。成為一位合格的水上安全救生員，需要具備什麼條件？過人的體能、機靈的反應、敏捷的身手、專業的技能…，這些不但是民眾對救生員這個身分的期待，更是救生員們對自我的要求。

救生員訓練與游泳訓練截然不同，游泳只是進入救生員訓練的門票。每位救生員都必須經過一至二個月每天高強度、高密度的訓練，接受從未接觸過的接近、防衛、帶人、解脫、起岸法、急救能力等技能的洗禮。訓練合格後才能參加嚴格的考核，通過考核才能成為一位

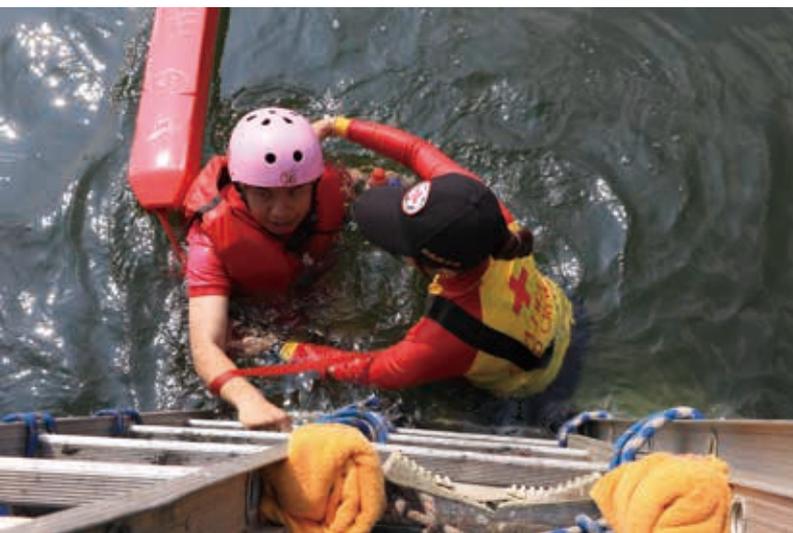
「合格」的救生員。重重的關卡，除了要維持救生員的品質，更為了確保大家戲水時的安全。

服從？反抗？救生員值得青睞

救生員訓練嚴格，資格取得不易，但救生員的流動率為何如此的高？甚至每到夏季就會燃起救生員荒？我想，答案寫在每一位救生員的心中。

大部分的業者認為，救生員站在池邊反正沒什麼事，因此會賦予他們執勤時額外的工作，像是：刷地板、掃廁所、洗蒸氣室等。這些值勤時間額外賦予的工作，其實是變相的強迫救生員擅離職守。在維護泳客生命安全的職責背後，相信每一位救生員都經歷過這段該服從或是反抗的天人交戰！

在這樣的大環境下，還是有一群努力工作的救生員們。他們經過扎實的訓練，通過嚴格的考核，隨時維持自我體能與技術，只為了能夠及時救援，避免憾事發生。救生員沒有優渥的薪資，更沒有華麗的舞台，但他們堅守崗位、守護著你我的生命安全。有多少人記得河海、池畔的救命天使？他們不該被遺忘，請不吝給他們簡單的鼓勵，因為他們值得被青睞。



■ 紅十字會水安救生隊像個大家庭

■ 救生員學習領域廣泛，
不只是坐在泳池邊守護



■與夥伴共同進行河海救生之救生板項目



■救生員培訓場景



犧牲，奉獻，收穫

提到救生員，大家最直接的聯想多是游泳池、海水浴場等戲水場所。但其實還有另一群救生員，他們不求名、不求利，利用自己的空閒時間，默默支援溪流、河川、海洋的服務站勤務，他們是水上安全救生志工。每逢夏季，這群志工們犧牲自己的假日，一大早背著裝備抵達服務站，開始架起大帳棚、巡視場地、綁著警戒繩，趕著在遊客人潮聚集前做好守護水安的準備。從清晨到艷陽高照再到夕陽西下，他們不怕累、不喊苦，當大家玩得正開心的時候，他們注意著溪、河、海的狀況，觀察著氣候狀態，留意著戲水民眾的安全。

當溺水狀況發生時，他們及時發現、協助救援；當民眾意外受傷，他們提供簡單創傷包紮處理；當天候不佳等緊急狀況發生時，他們

迅速專業的協助民眾疏散撤離。救生員不求回報，無私奉獻，最大的收穫就是看見民眾喜悅的笑容，戲水後平安返家。

平凡中看見不平凡

紅十字會的水上安全救生志工們，每年都會在全台灣各地區的服務站，協助夏季水域安全宣導及支援等勤務。而今年(109年)台北地區自5月1日起迄今，4個月內已協助了近40件救溺案件，每起救溺案件救起的不僅僅是生命，更連結到無數家庭的幸福。

紅十字會的志工們秉持著人道精神及志願服務的理念，投身社會公益及服務，沿襲前輩的傳承，不藏私地教學相長，更承擔著社會所賦予無形的責任。+



旱鴨子看過來 | ©水安志工 陶相甫

沒有學不會的人 只有不敢報名的你

獻給長期發展水域安全的中華民國紅十字會
感謝默默關懷生命的紅十字會廣大志工，
領我走入游泳領域的中華民國紅十字會新北市水上安全工作大隊
以及總教練王敬皓帶領的教練團隊

如果你夏天從來不玩水，如果你30多年來完全不會游泳，如果你進入水裡就會緊張恐懼，你敢直接報名救生員訓練班嗎？2019年5月底，有位朋友跟我說，只要你願意相信教

練，一個月後你絕對不會怕水，而且保證學好游泳。在半信半疑的情況下，我報名了紅十字會救生員訓練班，而且提早一週參加先修班，為入訓水考超前部署。回憶起當時的水考，



■ 救生員培訓舟艇安全項目



■ 本會救生員培訓課程紮實、一絲不苟



■ 紅十字會水安救生隊兄弟姐妹感情深厚



■ 救生員培訓教練開講

我可是3個教練拿著救生浮標如影隨形在旁戒護，並一直大聲地為我加油的早鴨子啊！

教練加持，永不放棄自我

培訓期間，每次下水我都因為技術及體力不佳，拼命想抓著池邊休息，但教練總是嚴格的喊著「不要抓邊，抓邊學不會！」，被逮個正著的我，只好離開池邊繼續練習各個項目。每當發現自己跟不上同學們進度時，我的心中充滿了落寞失望的負面情緒，前兩週課程中，我壓根覺得自己沒有游泳細胞，腦中縈繞著想要放棄的念頭，但是紅十字會督陣的一名教練反覆告訴我：「只要你不放棄自己，教練就不會放棄你」，言語上的激勵、打氣，加上水中義務加碼指導，給了我繼續堅持下去的勇氣。

長泳培養自信，體力可日積月累

真正對游泳產生一些自信，是在我第一次長泳練習時。那天早上，我們反覆抬頭捷泳、抬頭蛙泳及水中自救練習，在踩不到底的兩米深游泳池沒有中斷的一個多小時中，我突然發現我的泳技進步了，從不相信自己可以在游泳池不見底的情況下游一個小時的我，在那一天做到了。隨著每一次的長泳練習，我對於自己

越來越有自信，即便那時候我的泳姿跟體力肯定沒有比其他小鮮肉好，但與過去相較，我已經展現截然不同的自我了。

救生員培訓，解脫法救人護己

若要問我印象最深刻的訓練是什麼？我會毫不猶豫的告訴你是練習「解脫法」。「解脫法」是當溺者抓住你時，救生員必須脫離溺者，保持適當距離觀察溺者，以避免造成雙方都溺斃的技能，其中有個項目叫做「單腳蹬離」，學員必須利用單腳出力將溺者蹬開，記得當時教練要我用力蹬離不要害怕，而我照做後也看到他胸口出現瘀青痕跡，但是教練還十分的驕傲地說，這是榮譽的象徵，因為這代表了未來有一天你如果碰上這樣的狀況，你有能力保護自己的生命。

怕水免驚，有志者事竟成

前陣子和朋友到泳池游泳，游完一千公尺後我們坐著閒聊，朋友問我學游泳多久了，為什麼游刃有餘都不喊累？腦海中浮現一年半前紅十字救生班訓練情景的我，立馬會心一笑地回答他說：「一年半前，我也曾問過救生班教練同樣的問題呢！」。+



退而不休 人生60才開始

人生下半場，紅十字會水安志工侯梅嬌活得越發多采多姿！

在緬甸出生的梅嬌姨，10歲時跟著做貨運生意的父親搬到泰國，一家九口在異鄉生活了12年，直到父親病故，在親戚的協助下，母親又帶著七個兄弟姊妹輾轉來到台灣定居。梅嬌姨憑著打版的專業，在成衣貿易公司工作，但是為了全心教養10歲的兒子，45歲的她毅然放棄高薪提早退休，選擇回家當個全職媽媽。

民國86年4月，梅嬌姨開始接觸游泳，意外結識了許多志同道合的紅十字夥伴，她不但從早鴨子變身水中蛟龍，還奮發學習急救與包紮技巧。96年起，梅嬌姨成為紅十字會水上安全工作大隊教練，每年暑假都到大豹溪護溪，協助消防單位守護水域安全，同時也擔任紅十字會救災隊成員，堪稱水陸雙棲教練，只要台灣遭受風災、水災或地震襲擊需要協助時，她都挺身而出，義務投入紅十字會救援工作。

問起十多年水安執勤經驗的感受，梅嬌姨說，曾有一次一家人帶著黃金獵犬到大豹溪戲水，結果因為石頭上青苔太滑，兒子跌入水中，爸爸想下水拉住兒子，結果搞得狗兒、媽媽全部都落水，好在最後志工們一起用浮標將全家人救起，這就是不聽勸以為自行下水就可以救人的下場。還有一次有位孕婦想要到瀑布泡腳，志工們勸阻無效，沒想到一失足就發生意外，好在最後都沒鬧出人命。梅嬌姨坦承自己是雞婆的人，守護水安時都會事先勸阻、不斷提醒，「只要當天沒有遊客發生意外，就是我們覺得最開心的事。」

除了擔任紅十字會救生教練，侯梅嬌和姊姊侯采伶兩人因為精通緬甸、泰國、中文等語言，假日時還搖身一變成為新北市中和區婦宣隊員，針對新住民進行防溺、防災及CPR宣導，用家鄉話化解言語上的隔閡。身材嬌小的梅嬌姨，今年已經60多歲，但依然活力十足擔任臺灣水岸的守護者。無數水安志工們不求名利、全心付出的精神令人動容。 +





■ 蔡英文總統與獲獎的台東縣紅十字會救生服務志工隊合影

為了慶祝12月5日「國際志工日」，衛生福利部今年在桃園市舉辦109年度全國績優志工暨績優志工團隊頒獎典禮。台東縣紅十字會救生服務志工隊在選拔中脫穎而出，榮獲全國績優志工團隊大獎。蔡英文總統親自蒞臨表揚413位全國服務時數達8,000小時以上的金牌獎志工以及25隊全國績優志工團隊，感謝所有志工的貢獻，營造有愛的台灣，讓台灣變得更美好。

台東縣紅十字會尤憲明會長特別感謝前總幹事蔡

志工有愛 讓台灣更美好

金珍和吳思逸隊長伉儷帶領救生服務隊長期的奉獻和付出。台東縣紅十字會救生服務隊自20多年前開始接受中華民國紅十字會的嚴格訓練及複訓，以扎實的急救教學及充足的教學器材，讓每位參訓學員都能實際操作並獲得專業指導。累計民國90年至108年台東縣紅十字會共有58,083人次完成各式急救訓練。聽聞獲獎消息，總會王清峰會長相當欣慰，也感謝尤會長的卓越領導及全體同仁、志工夥伴的努力及無私奉獻。王會長說，台東縣紅十字會的表現，象徵紅十字會的人道能量照耀鄉里、溫暖人心。

台灣志工團體多元化，如圖書館、醫院、政府部門、長照機構、兒少機構、親子館等單位志工，在社會各個角落提供不同服務，彼此激勵，展現志工無限能量。+

懷念感恩 盡在不言中

敬愛的查媽媽走了！

因為新冠肺炎疫情肆虐，同仁們沒有能夠圓滿查媽媽在2020年初希望我們前往探望的遺願，於5月19日病逝於澳洲雪梨的養護中心醫院，享壽94歲。突來的消息，讓我們和查媽媽的歲末越洋寒暄，成了7,255公里外最後的交流，想到查媽媽離世時孤零零的、親人無法隨伺在側，同仁們份外感傷。

查媽媽外語流利、早年服務於外貿協會，退休後和夫婿前空軍防炮指揮部司令陳翰邦中將很早就移民澳洲，夫婦倆兩岸三地探親、訪友，過著悠閒的銀髮生活。司令過世後，查媽媽於2009年主動與本會聯絡，捐贈坐落在台北市SOGO百貨附近精華地段房舍，支持紅十字會人道工作，唯一條件是生前須無償供其偶爾返台居住。11年間，查媽媽返台次數不到10次，但仍體貼的支付管理費、水電、瓦斯及修繕等所有費用，每回查媽媽澳洲返台，也會和同仁碰



■ 2011年查媽媽來訪，與當時陳長文會長及同仁合影

面便餐話家常，查媽媽7年多前，更持續定期定額每月捐款5,000元支持本會，捐款金額超過52萬元，至今仍未中斷。查媽媽驟然辭世，我們透過陳司令在台屬下得知，查媽媽真是愛心滿滿的大善人。據了解，她臨終前公布的遺囑，清楚分配了在澳洲30萬美元的遺產，其中絕大部份都捐給了澳洲紅十字會及其他NGO，並未留給在美的獨生兒子，個人積蓄幾乎全數捐出遺愛人間。

查媽媽，謝謝您的大愛，我們將不負所託，也永遠懷念您老人家！+

穿越風雨的人道快遞

◎賑濟處 顧義發處長

災情與救援資源的整合運用

隨著地球暖化、氣候變遷及經濟的高度發展，人類不得不面對愈來愈高的災害風險。居安思危，如何預作準備，有效的應對突如其來的災害，是你我無法迴避的課題。

ICRC+IFRC+國家紅會各司其職

國際紅十字與紅新月運動歷史悠久，初始是為了救援戰場上的傷兵，隨著全球災害頻仍，防備救災也成為此一人道運動中重要的一環。國際紅十字與紅新月運動的成員中，紅十字國際委員會(International Committee of The Red Cross, ICRC)主責戰爭及武裝衝突中的人道援助工作，而紅十字會與紅新月會國際聯合會(The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, IFRC)則負責災害的救援賑濟與重建復原。在此同時，不論ICRC或IFRC都與各國紅會合作，提供資訊、資金、人力、物力及技術等，在戰亂或災害發生時搶救生命、安頓生靈、重建家園及社區。

為了有效救助災害及減少災損，IFRC就國家的災害管理提出「風險分析與減緩預防」、「備災」、「預測警告」、「災害應變」及「復原重建」等五大面向，形成一個彼此相連而互相配合的循環體系。而災情資訊平台及救援資源的整合運用，即IFRC災害管理五大面向中「備災」、「預測警告」及「災害應變」的重點工作。

人道救援，紅十字會當仁不讓

中華民國紅十字會身為國際紅十字與紅新月運動之一員，不斷地從過往救災賑濟的經驗中，檢討改善並精進災害管理的作為。舉凡921震災、南亞海嘯、汶川震災、八八風災、



■厄瓜多紅十字會配送食物包給災民



■土耳其紅新月會賑濟地震災民

海地震災、東日本大地震、菲律賓海燕風災、高雄八一氣爆、尼泊爾震災、南台震災、花蓮震災等重大賑濟專案，每一次都見證了台灣應變災害能量的成長。然而，許多救援賑濟工作，包含建置災情資訊平台及救援資源（人力與物資）之整合運用，仍有很大的努力空間。

在各種災害中，本會同仁與志工除目睹災後的滿目瘡痍外，還有資訊混亂不明、救災資源整合及運用效率不彰、臨時倉庫容量不足、物資管理協調困難、分裝分類費時費力、人力及物資配置的浪費、缺乏收容安置場所的前期設置準備等等，以致影響災害救援的效能。

災害往往是突發的意外，資訊不足或混亂常引發民眾的憤怒、不滿與無助。政府，或委託民間專業組織，平時建立親切、友善、完整的資訊系統，災害發生時，即時發布，不斷



■紅十字國際委員會在具魯特周邊醫院發送醫療物資



■汶川地震本會提供災區學童紅色小餐盒午餐



■花蓮地震本會發放第2梯慰助金



■南台地震本會發送中秋禮盒給災民

更新，使民眾知所依循，是安頓民心的不二法門。這些資訊包括：災害的現場狀況、各項救援或服務所需的人力、搶救民眾的情形、安頓民眾的處所、急救(含心理急救)人員、該處所需要的服務人力、慰問金及物資需求、隱私權的確保、醫療及公共衛生、失蹤人口的協尋、各項補助金的申請及發放，以及經政府核准的募款單位及帳號。



■莫三比克紅十字會賑濟洪災災民



■救災隊定期培訓，養兵千日用在一時

珍惜救災資源，愛心不浪費

台灣是美麗且富有愛心的寶島。每次災難發生時，來自四面八方的各種救災物資源源不絕，種類繁雜、數量龐大，但品質良莠不齊，還要耗費很多的人力及時間分類整理，反而變成救災某種程度的負擔。救災物資的整合、管理與配送是救災工作中非常重要的一環，救援單位應依各災區的人口結構、受災民眾的多寡及確實的需求，詳實調查、統配，快速、安全且不重複地將外界物資送入災區各需求點，以提升救災效能。這需要政府於平日，或與具有接收物資、登錄整理、管理、運用運輸的民間團體合作，規劃整合、安排訓練計畫，定期演練並驗證能量，一旦發生災害，即可成為受理捐贈物資的窗口，及時聯結受災地區需求，迅速展開各項賑濟救助的行動，避免浪費物資。

本會自2014年迄今，已在各縣市計38個社區辦理自主防災社區訓練，不斷強化互助自救的防備救災觀念，也適時協助社區盤點救災資源及準備需求計畫，用意即在此。+

新冠肺炎疫苗成敗 在於遏止謠言與強化信任

■黎巴嫩紅十字會作為

紅十字會與紅新月會國際聯合會(IFRC)主席羅卡(Francesco Rocca)在聯合國高級特別會議發表演說時警告，如果世界各國不積極處理正迅速散播的COVID-19相關謠言並加強民眾對正確公共衛生訊息的信任度，則COVID-19疫苗推出後極有可能功敗垂成。

IFRC：疫苗不足以結束疫情大流行

今年11月30日，聯合國在紐約舉行了一場有關COVID-19大流行的高級特別會議，IFRC主席羅卡於會議中表示，所有人都在期待COVID-19疫苗的問世，但疫苗本身並不足以結束這場大流行，伴隨著COVID-19「流行」至今的，還有民眾對政府公共衛生訊息的不信任，這種不信任的傳播，阻礙了各國落實防疫措施，在未來也極有可能進一步阻撓公共衛生部門將疫苗普及至各個社區。

民眾不信任，是防疫絆腳石

美國約翰霍普金斯大學(Johns Hopkins University)在67個國家與地區進行的一項研究發現，今年7月至10月間，人們對疫苗的接受度大幅下降。高度不信任感從COVID-19疫情爆發初始，就一再阻礙公共衛生部門對防疫所做的努力，也加速了病毒在世界各國的傳播。例如，IFRC在非洲的一項研究顯示，部份非洲居民認為COVID-19是西方人才會有的問題；而在西方國家，則有許多拒絕遵守基本的防疫建議。

羅卡主席呼籲各國立即採取行動，以消弭人民對政府公共衛生資訊的不信任。政府必須從社區基層開始建立起民眾的信任，有關部門需敞開溝通管道，運用有力證據強化訊息的可信度，告知民眾疫情的風險，並有效應對社區提出的反饋。各國也應優先針對弱勢族群及高風險社區採取行動。



■哥倫比亞紅十字會作為



■印尼紅十字會作為



■12月起國內8大場所防疫規範



■菲律賓紅十字會作為

IFRC：COVID-19疫苗必須普及化

IFRC則是持續支援各國紅十字會追蹤在地社區對COVID-19的認識及反應、有效回覆人們的疑問與建言、並即時透過多種語言及渠道提供正確資訊。迄今為止，這些作為已使2.43億人受惠。

羅卡主席表示，IFRC已準備好隨時協助各國政府遏止謠言並在未來普及COVID-19疫苗。他進一步呼籲各界，疫苗不能只在買得起的國家間流通，也務必送到有需要的地區。團結合作不僅僅是人們的道德義務，這對維護全球公共衛生而言也至關重要。+



■ 杜拜航空運送物資
賑濟蘇丹水患



■ 土耳其難民潮

人道行動 需要你我共同關注

聯合國12月1日表示，冠狀病毒(COVID-19)疫情已經使得全球需要人道援助的人數增加40%，必須籌措約350億美元資金，才可在明年幫助更多人。聯合國主管人道事務副秘書長洛科克(Mark Lowcock)指出，如果明年所有需要人道援助的人都住在同一個國家，那將會是世界第5大國。

聯合國先前預測，全球2億3,500萬人在面對飢餓、衝突、氣候變遷影響以及COVID-19疫情時最為脆弱，聯合國已擬定2021年涵蓋56個國家34項人道援助應對計畫，幫助1.6億最脆弱的人。洛科克說：「我們希望能觸及約三分之二需要幫助的人，而其他組織如：紅十字會(Red Cross)，將會努力彌補剩下的缺口。」近一年內，紅十字會與紅新月會國際聯合會(IFRC)發出的緊急募款呼籲共12項。受新冠肺炎疫情影響，各項專案募款達成率在5.09%至63.81%間，表列如下：

募款單位：瑞士法郎

公開日期 緊急募款呼籲 資金需求 募款達成率	2020/11/8 宏都拉斯埃塔颶風 20,048,000 CHF 25.39%	2020/10/30 菲律賓洪水颶風 10,820,000 CHF 5.09 %	2020/10/19 越南洪水 3,871,000 CHF 10.28 %
公開日期 緊急募款呼籲 資金需求 募款達成率	2020/8/12 蘇丹洪水 12,000,000 CHF 25.92 %	2020/8/5 貝魯特港口爆炸 20,000,000 CHF 40.64 %	2020/7/17 毛利塔尼亞糧食危機 1,100,000 CHF 63.81 %
公開日期 緊急募款呼籲 資金需求 募款達成率	2020/6/25 孟加拉洪水 4,100,000 CHF 38.54 %	2020/5/28 新冠肺炎病毒 450,000,000 CHF 59.7 %	2020/5/18 孟加拉安潘颶風 5,000,000 CHF 29.34 %
公開日期 緊急募款呼籲 資金需求 募款達成率	2020/4/17 非洲肯亞蝗災 1,800,000 CHF 14.67 %	2020/3/13 土耳其希臘難民危機 11,000,000 CHF 23.72 %	2019/12/26 菲律賓潘峰颶風 2,030,000 CHF 39.45 %



■ 埃塔颶風肆虐宏都拉斯

■ 越南洪水氾濫成災



第11屆校際IHL模擬法庭競賽

台大東吳拿下冠亞軍 政大最佳書狀 彭軍維最佳辯士



■ 第11屆IHL模擬法庭競賽大合照

由中華民國紅十字會與紅十字國際委員會(International Committee of the Red Cross, ICRC)合作舉辦的「校際國際人道法(International Humanitarian Law, IHL)模擬法庭競賽」今年已邁入第11屆。本屆由台灣大學奪冠，東吳大學拿下亞軍；政治大學榮獲最佳書狀，傑出書狀則獎落台大及東吳。個人獎方面，台大彭軍維同學奪得最佳辯士，台大張芝祥與東吳張筱凌同學並列傑出辯士。冠軍隊伍台灣大學將代表我國參加預定於明年春季由ICRC主辦的第19屆亞太區校際IHL模擬法庭競賽，與來自亞太區各國代表隊的頂尖高手切磋交流。

讓IHL火苗延續，本會義不容辭

王清峰會長開幕致辭時強調，雖然國際人道法非常冷門，但是中華民國紅十字會願意



■ 王清峰會長致開幕辭

持續扮演火苗，推廣國際人道法；舉辦模擬法庭競賽的宗旨，是希望青年學子對IHL多些了解，藉由年輕人代代傳承，為IHL注入新力量、新希望。王會長強調，我們絕不願見台海、南海發生戰爭，若不幸發生，紅十字會一定做好萬全的準備與應變。

本屆擔任評審的7位法律界專家學者分別是：臺灣守護民主平台宋承恩理事、國防大學



■冠軍隊伍台灣大學



■東吳大學獲得亞軍



■政治大學拿下最佳書狀獎



■台大彭軍維同學榮膺最佳辯士



■東吳張筱凌同學（左）及台大張芝祥同學（右）並列傑出辯士



■第11屆評審們與潘維大副會長（中）合影

法律系田力品系主任、中央研究院法律學研究所林昕璇博士後研究學者、國立中興大學國際政治研究所譚偉恩副教授及法律系蘇義淵助理教授、國立清華大學科技法律研究所李怡俐助理教授及國立臺灣大學全球衛生碩士博士學位學程李柏翰助理教授。

探討IHL三主題，5所大學輪番對陣

IHL競賽活動於11月21日至22日於本會舉辦，今年共有文化、台大、政大、東吳及台北大學5所學校參賽。競賽書狀撰寫與答辯過程全程以英語進行，挑戰性十足。辯論試題由ICRC設計，將戰爭罪、反人道罪、種族滅絕罪等國際人道法議題透過虛構的角色和情境，

融入近期備受關注的相關國際事件，以模擬國際刑事法院(International Criminal Court, ICC)之訴訟模式進行。本屆試題探討的罪名有三：(一)對僅間接參與敵對行動的非軍事人員發動攻擊；(二)對協助強化軍事人員戰鬥能力的醫務人員發動攻擊；(三)徵募未滿15歲的兒童加入武裝集團、利用他們訓練軍事用鳥禽。各隊針對三項罪名，於不同比賽場次輪流擔任正反兩方作出論點陳述，答辯過程精采萬分。



■文化大學今年組隊參賽



■政治大學同學辯論中侃侃而談

■台北大學參與 IHL 辯論賽



■辯論賽全英文進行



副會長潘維大校長致閉幕辭鼓勵法律學子

專業人才，首重跨領域整合能力

閉幕頒獎時，潘維大副會長蒞會為參賽同學喝采。他首先以三個感謝，謝謝辛苦的評審、舉辦的紅十字會同仁及參賽同學，因為大部份法律系同學國考當前，但參賽同學花的時間精神，絕對值回票價、不會白費。同是法律人的潘副會長強調，單一能力已無法適應未來社會需求，法律領域的走向越來越整合，以紅十字會為例，要執行國際救援工作，不但需要基本救援、重建、與受災國政府及NGO協調…，這都需要跨領域、有組織整合能力的人才，只懂法律或某種專業是行不通的。即便是法官這項職業，他們有百分之七十的時間，都花在瞭解事實過程，而不是耗在法律條文本身，顯見跨領域整合能力的重要性不容小覷。

法律人要有使命感，擴大國際法學習層面

潘副會長強調，國際紅十字組織始終鼓勵各國紅十字會培養同仁專業能力，中國大陸蘇州大學也成立紅十字國際學院，完全以NGO角度，思考人才的需求，去設計推出許多整合性課程。所以，法律人學習國際法，不是只能去外交部或是留在學校教書，NGO絕對是法律人可以擴大學習及選擇的未來之路。副會長最後鼓勵所有參賽學子，學法律不要為法律而法律、為條文而條文。了解國際法，不能只看到國際法的本身，而要深入體悟國際法為什麼會有那些規定？它的價值、理想究竟是什麼？法律不光是白紙黑字的文字，我們要看清背後有血有淚的事實，並且一定要有為這些血淚事實貢獻心力的使命感。

推廣國際人道法，是紅十字運動重點工作

推廣國際人道法為國際紅十字與紅新月運動重要工作項目之一，紅十字會透過舉辦IHL模擬法庭競賽活動，引導各國法律學子認識國際人道法，在參賽過程中，辯士們必須深入了解國際人道法的精神與議題、援引日內瓦公約等相關法條，進而達到推廣國際人道法的目的。+



■口腔清潔是照顧很重要的一環



■學員練習意外事件發生如何搬運傷患

由美國開發總署USAID支持的家庭照顧者培訓列車，12月份越過台灣海峽，來到美麗的菊島，在馬公市中心的國宅光榮社區及市郊的鐵線社區照顧關懷據點開辦課程。亞東技術學院護理系吳孟凌副教授也跨海擔任講座，老師風趣、生動、活潑的教學方式及豐富的照顧知識，讓學員都捨不得下課。

潔牙拍痰樣樣來，照顧老小攏嘛A通

上課的學員都有照顧人的經驗，年紀輕時要照顧兒女，年紀稍長時要照顧父母或另一半。許多人分享以往不知道如何照顧人，就必須扛起照顧者的角色，但吳老師指導大家許多照顧的「步數」後，大家可以輕鬆做好照顧，被照顧者也獲得應有的尊嚴。

現場準備潔牙棒讓大家練習清潔自己的上牙齦及下牙齦，清潔後可以感受到口腔的清新，這是我們常常忽略的口腔清潔，當身體部分乾淨清潔，整個人也會有舒適感。拍背拍痰是在照顧過程中很重要的技巧，錯誤的方式讓照顧者手部酸累，被照顧者也感到不舒服。拍痰時，手指要併攏、屈曲，成空心狀，一隻手要扶著肩膀，另一隻手運用整個肩關節的力量由下往上扣擊後背，扣擊時要有「砰砰」的中空聲。

家庭照顧者經驗分享，句句辛酸

之前在台灣省紅十字會場次中，參訓的楊先生

美麗菊島我來了 學撇步 居家照顧一點通

說，之前都是媽媽在照顧中風的爸爸，照顧壓力非常大，很感謝紅十字會提供精實的照顧課程讓家屬參與。上完老師的課學到許多重要的觀念，也了解到執行任何技術或照顧時，都要尊重被照顧者的感受，在安全的狀態下，儘可能協助受顧者擁有舒服的環境和乾淨的身體，他們的心情才會較快樂、放鬆。也有學員反應，長輩就像小孩一樣，要半哄半騙，以免他們自我放棄，老師提供的誘導技巧和話術，都很實用且有效。

南投縣的場次中，照顧婆婆多年的林女士說，因為老人家退化嚴重、上下床搬運到輪椅都非常辛苦，自己內心相當苦惱，上課時向老師詢問很多照顧技巧都相當受用，回家後認真複習並實際運用，很感謝紅十字會提供學習機會。

還有一位學員的家人曾發生過異物哽塞意外，透過施行哈姆立克急救方式救回來，對於本會異物哽塞課程，他主動回饋經驗並到台前操作示範，告訴大家急救知能的重要性。更妙的是高齡94的阿英阿嬤，竟然還是一位家庭照顧者，阿嬤的孩子已經75歲，但身體狀況稍差，都由她幫忙照顧，課程中阿嬤很認真聽講，她提出照顧過程中技巧性操作問題等疑惑也都獲得解答，阿嬤相當開心。+



■退而不休，社區照顧關懷據點邀請您加入



■你要用顏色來連線？還是選擇形狀連線呢？



■諾亞方舟桌遊連小朋友都愛不釋手

向志工致敬 迎向2021 志願服務嘉年華

為了慶祝12月5日國際志工日，臺北市政府社會局提前於11月28日於臺北花博公園遠東流行館舉辦「迎向2021—志願服務嘉年華」活動。社會局周榆修局長表示，希望能透過各項臺北市志願服務成果，展現多樣化的志願服務類型及志工精神，鼓勵市民不受性別、年齡及場域的限制，一起加入志願服務行列，打造更友善、更進步的台北市。

政委唐鳳分享，本會設攤共襄盛舉

活動邀請到行政院政務委員唐鳳出席，分享在



■阿公阿 玩桌遊，手眼腦並用



■拉密數字牌是長輩們最喜歡的遊戲喔

國外參與志願服務經驗，鼓勵市民無需受限於環境及距離，多元參與志願服務。當天現場設計多種認識志願服務遊戲及體驗活動，本會也由多位銀翼志工出馬，在現場擺設桌遊闖關，號召大小朋友們一起動動腦。

另外，臺北市也首次舉辦「銀髮志工天使代言人選

拔活動」，由臺北市12個行政區中各遴選出1位銀髮志工，擔任2021年臺北市志願服務的代言人。12位代言志工在活動中首次亮相及授證，他們都將成為2021年的月曆代言人，更希望激勵新夥伴加入志工行列。

教學相長，活到老服務到老

服務年資11年的中正區志工代言人施秀雲女士表示，過去她是全職的家庭主婦，但卻發現與家人充滿了距離感。31年前，也決定透過志原服務拓展視野，先後投入臺北市北區婦女福利中心及廣慈博愛院，以電話服務受暴婦女、陪伴養護所中重度失能長者。「服務對象就像面鏡子，讓她看見成長的自己」，志工讓施女士改變很多，也擁有真正屬於自己的時間，她很開心投入志願服務讓自己沒有成為「不出門的老婆、碎碎唸的老媽、難纏的婆婆」。她也期望擔任代言人後，可以促進更多臺北市銀髮市民參與志願服務。

86歲的林素月阿嬤，是所有銀髮志工中年紀最長的，服務年資22年，她是聯醫中興院區元老級志工，多年來在早療中心協助指引病患就醫，每年中興醫院院內的端午節香包，也都出自她的巧手，素月阿嬤長期默默付出從不缺席，家人的支持是她持續投入志願服務最大的動力。+



■張寶輝秘書長為受訓的夥伴們加油打氣

YABC-PE 論壇

青年是紅十字運動的未來

11月28、29日中華民國紅十字會展開為期2天的YABC-PE課程，本會及全台分級組織共21人參加培訓。這項活動是將YABC(Youth as Agents of Behavioral Change)工具包修改微調，讓課程更融入本土，並由已接受培訓的PE(Peer Educator)們，帶領著未曾受訓過的學員們一起溫故知新，身體力行YABC工具包概念文件的真諦。

改變社區，從青年開始

第一天開場的破冰活動，以撲克牌為引子，學員們抽出撲克牌上的數字，彼此互問想了解對方的相關問題，並藉由問問題的方式快速了解對方的背景、工作特質以及對YABC的期待等。

在國際紅十字會與紅新月會(IFRC)制定的2030策略方針中，希望青年志工們能夠運用自身所長，協助自身社區中的弱勢群體、建立青年志工的社群網絡及建立所有青年們的資料庫，更重要的是，各地方紅十字會必須給予志工們包括心理支持及個資保密等支援。

台版YABC工具包，融入在地特色

PE們帶領新學員展開一系列的工包活動，並運用英國學者羅貴榮(Roger Greenaway)提出的「動態回顧循環」(Active Reviewing Cycle)的4F引導技巧以撲克牌的4種花色，方塊(♦)、紅桃(♥)、黑桃(♠)及梅花(♣)帶領大家反思工具包的內涵。撲克牌4種花色，代表著以下不同的特質：

方塊(♦) 代表「事實 Facts」

方塊代表的是經驗最初的面貌，如同鑽石的多面性。因此，用來比喻「事實」，透過不同角度的觀察，以描述事件及經驗。

紅桃(♥) 代表「感受 Feelings」

以紅心代表個人的感覺及情緒，表達內心所要分享的主觀感受或直覺。

黑桃(♠) 代表「發現 Findings」

黑桃代表尋索內心的一把鑰匙，表示挖得更深入，在此提出的問題通常是要尋找原因、解釋、判斷或澄清信念，並總結出經驗對個人或群體所帶來的意義。

梅花(♣) 代表「將來 Future」

多瓣的梅花代表多向度的前瞻思考，藉由一系列的行動計畫、學習計畫、預測未來、思考可能性、描述有哪些選擇、想像或是夢想等將其過程轉化及應用在未來的生活中。

七項原則為架構，期望青年開枝散葉

YABC同儕教育是一個過程，如同紅十字會的骨幹一樣，它以人道、公正、中立、獨立、志願服務、統一及普遍七項基本原則，成為穩固又扎實的根基，期望培養更多青年族群成為優秀的樹根，並拓展到自身社區中開枝散葉，這就是YABC最終的目標。

YABC課程包括：紅十字會七項基本原則學習、發展個人技能、積極聆聽的重要、發展個人技巧、體認同理心、摒棄偏見反暴力、緩和及應對暴力、社會議題探討、非歧視與尊重多樣性、如何仲裁調解及分配、制定行動計畫。

YABC主張：非暴力與和平文化。是一種“尊重人類，尊重他人的幸福和尊嚴。推崇多樣化、非歧視、包容、互相理解與溝通、服務精神，合作與持久和平。避免傷害他人、團體、社會或是自己；致力用積極和具有建設性的方式解決問題，緩解緊張局勢及避免暴力的產生。+



愛是種子，
愛是力量，
做公益，
請即起即行。

時間：即日起至2021年1月31日止

- 辦法：1. 每月定期捐款100元以上
至少12個月
2. 單筆捐款1,200元以上

注意事項

每筆捐款，寄送一份，款式大小以實物為準。

捐款通路

您可透過郵政劃撥、信用卡、銀行匯款、ATM轉帳、銀行定期定額轉帳管道捐款，節省捐款後傳真索取收據流程。

(詳細資訊請查閱：<https://is.gd/7aGWJP>)

只要您捐款

紅十字會限量製作
2021年精美日誌
送回家！

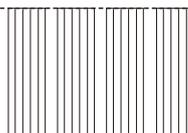


98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單		◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
收據帳號	13008888	金額	新台幣 (小寫)
通訊欄(限與本次存款有關事項)		郵政劃撥儲金存款收據	
收據抬頭:	收戶名	中華民國紅十字會	
※因應財政部推動綜合所得稅扣除額單據電子化作業，請務必填寫您的身分證字號，本會主動於次年度將您的捐款資料上傳至國稅局之申報系統，作為個人年度申報綜合所得稅時查詢及下載，如有任何問題，請來電洽詢，謝謝!	寄款人	<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款	
身分證字號: 或統一編號:	姓名	主管:	
收據地址:	地	經辦局收款戳	
	址		
收據寄送方式: <input type="checkbox"/> 年度彙總一次寄送(建議選用) <input type="checkbox"/> 按筆寄送	電話	電腦紀錄	
索取資料: <input type="checkbox"/> 會訊 <input type="checkbox"/> 電子報 <input type="checkbox"/> 不需要	虛線內備供機器印錄用請勿填寫		
公開徵信: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
EMAIL:			
備註:			

中華民國紅十字會 信用卡捐款單

持 卡 人 資 料	持卡人姓名	身分證字號		電話	
	信用卡卡別	<input type="checkbox"/> 聯合信用卡 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> 美國運通 <input type="checkbox"/> JCB		E-MAIL	
	信用卡卡號	_____ - _____ - _____		信用卡有效日期	/
	發卡銀行	授權碼	持卡人簽名 (同信用卡簽名)	備註	
	單筆捐款 每週五及月底扣款遇假日順延	金額_____元 單筆與定期捐款同時填寫視為兩筆捐款	定期捐款 每月20日扣款 遇假日順延	我願意自_____年_____月起每月固定捐款_____元，直到本人通知取消或變更授權為止。	
開 立 收 據 資 料	收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同持卡人 <input type="checkbox"/> 另開立抬頭_____		收據寄送地址	
	因應財政部推動綜合所得稅扣除額單據電子化作業，請務必填妥您的身分證字號，本會主動於次年度將您的捐款資料上傳予國稅局之申報系統，作為個人年度申報綜合所得稅時查詢及下載，如有任何問題，請來電洽詢。謝謝！				
	身分證字號 或統一編號	收據寄送方式		<input type="checkbox"/> 年度彙總一次寄送(建議選用) <input type="checkbox"/> 逐筆開立寄送	
1. 上項信用卡捐款單請自行影印放大，填寫完後傳真至(02)2363-5154，或逕寄(10855)臺北市萬華區艋舺大道303號 中華民國紅十字會 捐款承辦人 收 2. 若您信用卡掛失、停用、換卡需要更改信用卡卡號、有效期限或終止捐款，請上網下載信用卡捐款異動聲明書或來電索取表單(02)2362-8232轉311捐款承辦人員，以利處理後續捐款事宜。					

(請沿虛線對摺後寄出)



1 0 8 - 5 5

廣 告 回 信
臺北郵局登記證
臺北廣字第04371號

你我一起為人道努力



Together for
Humanity

中華民國紅十字會
(捐款專用)
啟

臺北市萬華區艋舺大道303號

