



# Heart & Stroke Heartbeat

presented by the Chinese Canadian Council  
心臟及中風基金會華人分會



HEART & STROKE  
FOUNDATION

十一月是心肺復甦月

第48期

2012年11月

免費贈閱

## 心肺復甦法(CPR)讓人起死回生

頭條主題



**學會心肺復甦法可以讓您在危急時救人一命。只需要三個步驟，您也能拯救生命。**

**心聲**是心臟及中風基金會(華人分會)出版的通訊，目的是提供健康資訊及最新醫學研究，讓大家能活出健康人生。本通訊每年出版三次，即每年的二月、六月及十一月，敬請留意。

### 目錄

#### 頭條主題

心肺復甦法(CPR)  
讓人起死回生

#### 專題報導

心肺復甦法(CPR)和自動體外  
心臟電擊器(AED)課程介紹

#### 健心食療篇

蘋果火雞肉丸

#### 健康生活

華人青年提三建議  
克服健康生活障礙

#### 您知道嗎?

營養早餐好開始

#### 華人分會天地

免費大型中文CPR和AED  
培訓將於11月10日舉辦

#### 心臟及中風基金會

2300 Yonge Street, Suite 1300, PO Box: 2414  
Toronto, ON, M4P 1E4  
免費華語長途電話: 1-877-836-8206

#### 心臟及中風基金會華人分會

吳維新(創會會長)  
巫柏齡醫生(會長)、周志明醫生(副會長)、朱耀祖  
醫生、陸郎毅、胡灝偉醫生、楊柏洪、葉曾祝遐、  
陸偉強、馬增堯

心臟及中風基金會今年為推廣心肺復甦法，特別設計了一系列別開生面的宣傳活動，鼓勵安省居民接受簡易心肺復甦法訓練，以備能在危急關頭拯救生命。在心肺復甦月期間，基金會將結合各種形式新穎的媒體宣傳和社區活動，向社區領袖和安省居民宣傳心肺復甦法的重要性。這些活動包括：

- 在安省各社區舉辦大型心肺復甦法訓練班
- 發佈精彩有趣的網上短片講解簡易心肺復甦法的步驟
- 在安省各市議會會議期間發表演講，促請市議員關注如何提高當地心臟驟停後搶救的存活率
- 在加拿大奇幻樂園(Canada's Wonderland)進行大型簡易心肺復甦法訓練活動，並希望能打破健力氏世界紀錄

### 普及心肺復甦法的重要性

每年安省約有7,000個心臟驟停個

案。其中，在醫院外發生的個案存活率只有5-6%。然而，要是受過適當訓練的熱心市民及時為患者進行急救，患者生還機會將大大地提高。

西雅圖被視為心臟驟停個案存活率最高的地區之一，個案的存活率高於16%。試想想，要是多倫多的心臟驟停存活率能提高至同樣的水平，那將意味着甚麼呢？

西雅圖每年約有1,170個心臟驟停個案，16%的存活率即約有191人獲救。相比之下，多倫多每年約有1,584個心臟驟停個案，而存活率只有7.4%，也就是只有約117人獲救。要是多倫多能把存活率提高至16%，生還人數將會提高至每年261人，也就是說每年將有額外的144人獲救。

學會心肺復甦法可以讓您在危急時救人一命。簡易心肺復甦法，只需要三個步驟，您也能拯救生命。

## 簡易心肺復甦法 簡單三步，您能做到。

**第一步：**  
致電9-1-1



**第二步：**  
快速及用力按壓胸腔  
(約每秒兩次)



**第三步：**  
不要遲疑  
(您不會傷害到他)



當您看到有人突然昏迷或失去反應，您只要有勇氣，用電話和雙手就能拯救生命。請不要遲疑，也不必擔心會傷害到患者。學習三個步驟，在爭分奪秒的黃金急救時間，讓人起死回生。請立即接受簡易心肺復甦法訓練。

# 心肺復甦法(CPR)和自動體外心臟電擊器(AED)課程介紹

心臟及中風基金會一直領導心肺復甦法及心臟驟停緊急護理研究的發展。除此之外，基金會還制訂加拿大心肺復甦法指引並監管各類培訓課程，包括急救教練認證，醫護人員和緊急反應救助部隊（如消防和救護員）專業培訓，以及普通市民急救訓練。

其中，最普及的心肺復甦法培訓是基礎生命支持課程(Basic Life Support)，簡稱BLS。現時共有三種BLS課程。

1. 心肺復甦法親朋自學課程[Friends and Family CPR]，適合不需要培訓證書證明的人士。學員通過自學套件學習心臟驟停緊急救助的基本方法。
2. 證書課程[Heartsaver]，適合需要或有意願在工作場所或其他非醫療機構，在必要時為他人進行急救的人士。這課程有兩個程度，包括：
  - a. 成人急救[Heartsaver CPR AED] 課程內容包括成人心肺復甦法，自動體外心臟電擊器和手動氧氣面罩使用方法。
  - b. 成人及兒童急救 [Heartsaver CPR AED(C)]課程內容包括成人、兒童及嬰兒心肺復甦法，自動體外心

臟電擊器及成人與嬰兒的手動氧氣面罩使用方法。

3. 醫護人員專業課程 [BLS for Health care Provider (HCP) (C)]，專為醫護人員和緊急反應救助人員提供的課程，讓他們有能力在醫院內外不同環境中為患者進行急救。

所有BLS證書有效期為一年，學員應每年接受再培訓並更新證書。通過基金會的英文網站[www.heartandstroke.ca/resuscitation](http://www.heartandstroke.ca/resuscitation) 的課程搜索，可以找到適合您的課程。

## 安省政府撥款支持各區安裝AED

安省政府去年履行提高全省心臟驟停存活率的承諾，撥款八百萬推行「安省自動體外心臟電擊器普及計劃」(The Ontario Defibrillator Access Initiative)。這筆撥款用於在政府資助的運動及休閒場所和學校安裝AED。部分撥款亦會用作建立安省首個AED登記資料庫，記錄所有公共場所AED的位置。完成此計劃後，由心臟及中風基金會支持安裝的AED數量將達到6,000部，完成培訓人數將達50,000人。從2006年起至今，由基金會支持安裝的AED已在安省挽回41人的生命。



## 一個月三人獲救

由於迅速的反應配合心肺復甦法和自動體外心臟電擊器的輔助，安省在2012年7月就有三個發生心臟驟停的人獲救。其中一位生還者為職業冰球運動員，鳳凰城土狼隊(Phoenix Coyotes)的前鋒Brett MacLean。在7月2日當天，Brett在一場即興的冰球賽中突然昏迷倒下。當時在場的Jay Forsland、Jason Gallager和Jason Silverthorn立即致電9-1-1，並運用心肺復甦法和自動體外心臟電擊器為Brett進行急救直到醫護人員到現場。由於搶救及時，23歲的Brett最終獲救。

## 健心食療篇 蘋果火雞肉丸

淡淡的蘋果香味與嫩滑的火雞肉，新鮮又美味。配上蘋果醬，全麥麵或糙米，更增添健康生活品味。這道菜絕對會讓您的家人和朋友讚口不絕。

### 材料 (五人分量):

- 全瘦火雞肉碎 1磅 (500 克)
- Panko (日式炸粉) 1杯 (250 毫升)
- 去皮蘋果塊 1 個
- 蛋 2 隻
- 洋蔥粉 1茶匙 (5 毫升)
- 黑胡椒粉 1/2茶匙 (2 毫升)

### 營養指數 (每三個肉丸):

- 卡路里: 225
- 蛋白質: 20克
- 脂肪總和: 10克
- 飽和脂肪: 3克
- 膽固醇: 134毫克
- 糖: 13克
- 膳食纖維: 1克
- 鈉: 111毫克
- 鉀: 235毫克

### 製法:

1. 把烤箱加溫至400°F (200°C)，並在淺烤盤上蓋上牛油紙。
2. 把所有材料放到一個大碗裏，並完全攪拌。
3. 用雪糕舀把材料制成約乒乓球大小的肉丸，約共15個。
4. 待烤箱加熱完畢，把肉丸放到牛油紙上烤焗15分鐘。
5. 把肉丸反轉，再焗約10分鐘至全熟。
6. 把肉丸放到碟上，按喜好加上配菜，即可食用。



菜譜由註冊營養師Nadine Day制訂 ©心臟及中風基金會

## 華人青年提三建議 克服健康生活障礙

安省華人健康聯盟在2011年接受了心臟及中風基金會「點燃星火·齊為兒童照亮健康明天」計劃的資助，由康福心理健康協會和展望青年計劃主導，做了一項分析加國華裔青年身心健康問題的調查。結果指出了一些加國華裔青年常見的身心健康問題，包括：缺乏運動的機會、不懂得建立健康生活方式的方法、語言及文化障礙、懷有自殺念頭和對競技運動缺乏興趣。



在2012年6月，該聯盟邀請了59位青年、13間媒體、專業人士和政府議員共聚一堂舉行首個加拿大華裔青年高峰會，集思廣益，聆聽青少年的聲音，共同討論和解決青年健康生活上遇到的種種難題。當日到場的有安省省議員黃素梅(Soo Wong)、多倫多市議員高雪莉(Shelly Carroll)、多倫多公校局教委陳聖源(Shaun Chen)和北約克全科醫院心理治療專家馮偉麟醫生。

在高峰會中，青年們提出了數項改善華裔青年身心健康的建議，包括：

- 提供更多元化的休閒運動選擇，並在中學開展「朋輩互勵」(Buddy System)計劃，鼓勵中學生參與運動活動。
- 在中學建立「友伴同行」(Peer Support)制度，向學生友伴提供友伴情緒輔導訓練。
- 在中學設立「全人健康委員會」(Holistic Health Council)，發展和留意一些推廣學生身心健康的政策。

### 您知道嗎？

#### 營養早餐好開始

父母都希望能為孩子提供最好的事物讓他們有最佳的表現。早餐在這方面正有舉足輕重的作用。健康早餐有助孩子在課堂上保持專注、提升學習能力。組成全面健康早餐的三大營養要素為纖維、鐵質和蛋白質。

心臟及中風基金會推薦以下營養豐富並受孩子喜愛的早餐：

- 南瓜雞肉粥
- 蛋花豆漿燕麥片(將蛋液倒入豆漿烹煮成蛋花)
- 雞湯全麥通心粉，可加入肉丁或魚滑和各類蔬菜(玉米、胡蘿蔔、豌豆)
- 肉絲蔬菜雞湯蕎麥麵，可加入各式綠色蔬菜如菜心或冷凍蔬菜等
- 英式鬆餅配低脂芝士，可與蘋果片一同食用

穀麥片可能是最受歡迎又最方便簡單的早餐，但這並不代表所有早餐穀麥片都有均衡的營養。您要仔細研讀包裝盒後的營養成分表，了解其中的成分以做出最健康的選擇。



心臟及中風基金會的健康鑒定標記計劃(The Heart&Stroke Health Check)能幫助家長選擇營養均衡、健康明智的食物。所有獲得該健康鑒定標記計劃認可的食品和菜式均經過心臟及中風基金會註冊營養師的獨立評估，以確保其符合《加拿大食品指南》的建議，並達到健康鑒定標記計劃營養標準。詳情請參閱心臟及中風健康鑒定標記計劃英文網站 [www.healthcheck.org](http://www.healthcheck.org)

## 活動預告：

### 免費大型中文CPR和AED培訓將於11月10日舉辦

作為心肺復甦法推廣月活動之一，心臟及中風基金會、多倫多緊急醫療服務隊(Toronto EMS)和華諮處(CICS)聯手舉辦免費大型中文CPR和AED培訓。

日期：2012年11月10日

時間：下午1:00 - 3:00 (粵語)

下午3:30 - 5:30 (國語)

地點：華諮處 (2330 Midland Avenue)

報名：請致電416-292-7510(內線0) 或 416-293-4565(內線0)

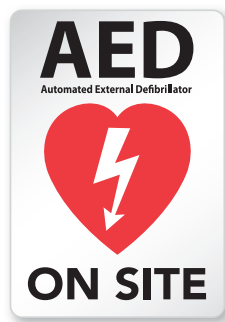
## 華人分會新網站給您更多資訊

心臟及中風基金會華人分會於1992年成立，一直為改善華人社區健康不遺餘力，並持續宣傳心血管疾病和中風的知識及預防訊息。為提供更好的服務，心臟及中風基金會華人分會建立了新的中英文網站，為華人提供最新最完善的心血管和中風健康資訊、華人分會活動和義工活動等訊息。請即瀏覽[www.heartandstroke.ca/ccc](http://www.heartandstroke.ca/ccc) 獲得更多健康資訊。

## 華人分會資助五AED 讓華人社區更安全

2012年心臟及中風基金會華人分會將部分籌得款項用於資助在多倫多及約克區共五個華人參與活動較多的公共場所安裝自動體外心臟電擊器(AED)。獲資助安裝AED的場所包括：Prince of Peace Catholic School、Kidstown Water Playground、St. Aidan Catholic School、Stouffville Arena 和 St. Augustine Catholic High School。

已安裝AED的建築物往往在顯眼的地方張貼此類標誌。下次到學校、社區中心和其他公共場所時，記得要留意附近是否有此類標誌並熟識AED的所在位置。



出版單位 心臟及中風基金會華人分會  
編輯部 周志明醫生、胡灝偉醫生、巫柏齡醫生、陸郎毅、呂樂琴

鳴謝：

專欄撰寫及資料整理 呂樂琴、Nadine Day、Reena Kudhail、Sandhya D'Souza

顧問 巫柏齡醫生、周志明醫生、胡灝偉醫生

翻譯 呂樂琴、楊皓翔

如欲參予義務分發，或定期索取大數量《心聲》刊物，請致電心臟及中風基金會1-877-836-8206。

## 如何獲知更多健康資訊？

心臟及中風基金會網站 ([www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)) 備大量英文健康資訊，請於網頁右方「Site Search」欄，輸入關鍵詞：Stroke Symptom (中風)，High Blood Pressure (高血壓)，Obesity (過重) 或 BMI (身體體重指數)

中文網址：[www.heartandstroke.ca/Chinese](http://www.heartandstroke.ca/Chinese)  
網上下載《心聲》刊物：

[www.heartandstroke.ca/heartbeat](http://www.heartandstroke.ca/heartbeat) 選取 **中文**，即可隨時下載各期《心聲》通訊，獲取健心資訊。

心臟及中風基金會華人分會另印製多款中文教育資訊小冊子及光碟：

- 《控制血壓·安康之道》小冊子
- 《心臟衰竭·防治有道》小冊子
- 《身心健康由您掌握：減低患心臟疾病和中風的風險》小冊子
- 《身心健康由您掌握》心血管及中風知識教育光碟(國、粵語及英語)

如欲索取，請致電免費華語長途電話 1-877-836-8206。

心臟及中風基金會推出全新免費流動電話程式—我的心臟及中風健康小程序，幫助國民管理自己心血管疾病的風險。下載程式，請登入 [www.heartandstroke.ca/mobileapps](http://www.heartandstroke.ca/mobileapps)，或在 iPhone、Blackberry 或 Android 智能手機應用程式中心健康與健身類別搜尋。

### 其他資料：

有關免費註冊營養師及個人健身指導服務，請向家庭醫生查詢。

## 請支持心臟及中風基金會(華人分會)

本人樂意支持出版《心聲》免費期刊及教育活動，茲捐助：

- \$10    \$20    \$30  
 其他\$\_\_\_\_\_

需要退稅收據

捐款 \$10 或以上，可獲退稅收據，請在  填上✓。

支票抬頭：

Heart and Stroke Foundation

郵寄捐款地址，請在信封上註明：

Chinese Canadian Council  
Heart and Stroke Foundation  
2300 Yonge Street, Suite 1300  
P.O. Box 2414, Toronto, Ontario M4P 1E4

請以英文正楷填寫以下資料：

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

Charitable Registration #10747 2839 RR0001