

頭條主題

自動體外心臟電擊器助兒子冰球場救父

Ben Poce 剛被替換下場滑回到長凳上，回頭卻看見爸爸 Paul 暈倒在冰球場上了。Ben 回憶道：「他一動也不動。這可不是您想要看到的。」幸運的是，Ben 是一位急救員；而球友 Shawn Nichols 則是消防員。他們兩人的專業訓練馬上派上了用場。

他們脫掉手套對 Paul 進行檢查，發現他已經沒有了脈搏。這讓他們相信 Paul 發生了心臟驟停，需要立刻用心肺復甦法 (CPR) 搶救。Ben 一邊不停地按壓 Paul 胸腔心臟部位，一邊鎮定地指引一位隊員去拿冰場館內的自動體外心臟電擊器 (Automated External Defibrillator，簡稱 AED)，同時，讓另一位隊員打 911，並叫第三位隊員去館外迎接急救隊。

Ben 說：「一拿到 AED，我們就對爸

爸進行了一次電擊。一分鐘後，他就恢復意識，可以和我說話了。這時急救隊還沒趕到。」

Paul 回憶：「我睜開眼往上看時，見到一群人正看著我。」52 歲的 Paul 被急送到附近的醫院，經檢查，他需要做心臟搭橋手術。

這個救了 Paul 一命的 AED 正是由心臟及中風基金會 Chase McEachern 紀念基金和多倫多市緊急醫療服務隊心臟安全計劃 (The Toronto EMS Cardiac Safe City Program) 共同資助安裝的。

Paul 說：「我現在好多了。我正在接受心臟康復療程。我的血壓和血脂指數回到了正常值。」他現在每一餐有七成是蔬菜。他身體康復得很好，以至他的心臟專科醫生已批准他可以乘坐飛機並恢復體育運動。

他很快就可以回到冰球場上了。

死裏逃生的經歷，讓 Paul 更加明白：「AED 需要放在每個地方，不只是在冰球場。我平時也會踢室內足球，但那個場地並沒有 AED。如果那次心臟驟停是發生在足球場而不是冰球場，後果將不堪設想。」

「起死回生」心肺復甦推廣項目強勢回歸

承接去年心肺復甦月的成功，心臟及中風基金會今秋再次開展「起死回生」大型心肺復甦推廣項目。今年，此項目將從安省推廣到全國，鼓勵更多人學習徒手心臟按壓法 (hands-only CPR™)，提高拯救生命的能力。

在心肺復甦月期間，基金會將在社區內開展大型宣傳及免費工作坊培訓，也會在網上發布有趣的短片，推廣徒手心臟按壓法的三個簡單步驟。免費華語工作坊詳情請參閱第四版或瀏覽 CPRundead.ca 英文網站。

心臟及中風基金會在安省
資助的 AED 已救回

54人



目錄

第一頁 AED 助兒子冰場救父

第三頁 體育運動有助提高孩子學習成績

第二頁 嬰兒心肺復甦學習套件保障孩子安全；耆英體能活動量

第四頁 華人分會天地：免費華語 CPR 及 AED 培訓；跳繩強心計劃

掌握救命技巧，保障孩子安全



事故及意外受傷，當中包括遇溺、窒息及氣道阻塞，乃是導致嬰兒及小童死亡的一個主要原因。心肺復甦法及急救術在某些情況有助救回小孩的生命。可是，太多的加拿大人

不懂得如何處理心臟方面的緊急事故。心臟及中風基金會推出嬰兒心肺復甦法個人學習套件 (Infant CPR Anytime® personal learning kit)，分為英文及法文版，指導家長、家人及朋友為窒息或心搏停止的嬰兒施行心肺復甦法的方法。套件包括了一隻指導光碟、一具可充氣小型人體模型，以及具備圖片簡易使用的指南。

Shannon Bannen 親身體會到懂得心肺復甦法的重要性。某天早上，她七星期大的男嬰 Keegan 忽然哭鬧及呼吸困難起來。Shannon 馬上通知丈夫撥電911救助。幾秒鐘之後，Keegan全沒呼吸，心跳也停頓。Shannon 說：「這時我便開始為他做心肺復甦法。」醫生告訴 Shannon 是心肺復甦法救了 Keegan 一命。身為兩名兒童的家長，Shannon 認為學習心肺復甦法至關重要。她表示，當有需要應付緊急事故，心肺復甦

法賦予您救人的能力及信心，而且家長尤其應當學習，心肺復甦法就如您在家中安裝保護兒童裝置一樣重要。

任何人都可以學習心肺復甦法，只需很少時間，卻為家人的生命提供多一個保障。查閱心臟及中風基金會的嬰兒心肺復甦法個人學習套裝的詳情，或者訂購 (35 元另加稅項及運費)，請瀏覽 heartandstroke.ca/infantcpr 英文網站。



有問有答

耆英需要多少體能活動？

長者每周合計至少要有 150 分鐘的中度至劇烈程度的有氧體能活動，每次至少做 10 分鐘。

此外，長者應當增加強化肌肉及骨骼的體能活動，每周至少有兩天使用到主要的肌群，以促進平衡及避免跌倒。

65 歲以上行動不便的人應通過體能活動來加強平衡及防止跌倒。

- **耐力鍛煉**包括步行、遠足、游泳、跳舞及騎自行車。對心、肺及呼吸系統尤其有益。

- **柔軟性鍛煉**包括伸展、瑜伽、太極、園藝及吸塵。它們讓您的關節保持柔軟。提升柔軟性將讓您能夠繼續俯身綁鞋帶、修剪腳趾甲，及伸手觸及廚櫃較高處。
- **力量鍛煉**包括拿啞鈴、罐頭湯或礦泉水瓶、上梯級、或是重複迅速地做坐下及起立的連貫動作。這些動作可以增強您的肌肉及改善平衡，有助防止跌倒。跌倒是長者受傷致死的主要原因。決不要以為自己太老，不適合進行力量鍛煉。研究發現，力量鍛煉能

夠扭轉肌肉無力的情況，甚至乎對 90 多歲的長者亦有效。

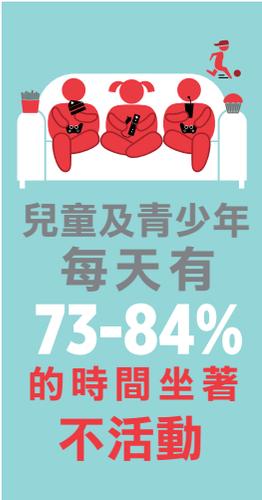
幾乎人人都可以從活躍的生活中得益。如果您患有關節炎或骨質疏鬆症，體能活動對您保持活動能力至為重要。如果您曾有心臟病發的經歷，日常生活變得活躍起來可能幫助避免另一次的病發。

注意：開始任何體能活動計劃之前，請先諮詢您的醫護人員。

資料來源：《加拿大長者體能活動指南》(Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults)

您知道嗎？

體育運動有助提高孩子學習成績



新學期已經開始一段時間，您可能已為孩子們設計好學習計劃。可千萬不要忽略了對孩子成長最有利的一項：體育活動。

《加拿大兒童健康成績表》的研究統籌

爾科利博士 (Dr. Rachel Colley) 提出體育活動對孩子提高學習成績的四大好處：

1. 加強記憶力和學習能力

體能活動能夠讓涉及認知過程及

解決問題的腦部位的體積及功能增加，也有可能因為助長新的神經細胞而有助防止腦部的受傷或疾病。

2. 改善注意力

學生過了課間休息或體育課以後，到了上課時都會更加專心。這可能是因為腎上腺素釋放或腦部血液循環的增加。

3. 增強自尊心和自信心

體育活動能改善心情和自尊心，讓孩子們在課堂上更加積極參與。

4. 減少過度活躍和行為不端

精力過剩的小朋友會很不耐煩，無法專注，而且可能會調皮或難以被控制。通常這些小孩只是需要釋放精力的機會。

如何獲知更多健康資訊？

心臟及中風基金會網站 (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

選取 **繁體中文**，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式，幫助國民管理自己心血管疾病風險。下載程式，請登入 www.heartandstroke.ca/mobileapps，或在 iPhone、Blackberry、Android 智能手機及平板電腦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。

健心食譜

英式風味牧羊人餡餅

牧羊人餡餅是英國傳統美食。這個菜式既有營養又容易做，也特別受小朋友歡迎。各位家長不妨一試。

材料 (5 人分量)：

- 碎瘦牛肉，也可用瘦猪肉、羊肉代替 500 克 (約1磅)
- 洋蔥 (切碎) 2 個
- 蒜頭 (切碎) 2 塊
- 紅蘿蔔 (磨碎) 1 條
- 番茄膏 (tomato paste) 1/3 量杯 (75 毫升)
- 水 2/3 量杯 (150 毫升)
- 乾百里香 (thyme) 1 茶匙 (5 毫升)
- Worcestershire 噁汁 1 湯匙 (15 毫升)
- 胡椒鹽 (pepper salt) 1/4 茶匙 (1 毫升)
- 土豆泥 2 量杯 (500 毫升)
- 紅辣椒粉 (paprika) 少許

製作方法：

1. 用平底鍋中火炒肉碎，不停翻炒以分開結塊的肉碎，直到變成深色；將鍋里的油倒掉。
2. 加入洋蔥，蒜頭和紅蘿蔔，炒至變軟。

3. 加入番茄膏、水、百里香、噁汁、胡椒鹽。
4. 小火煮 5 分鐘，偶爾翻炒，以免粘鍋。
5. 將煮好的肉和菜倒入一個有 2 公升容量的大烤盤或微波爐專用盤。
6. 將土豆泥平均地鋪在肉上，再撒上紅辣椒粉。
7. 放進烘爐以 190°C (375°F) 烤 35 分鐘，或微波爐高火烤 9 分鐘。

營養表 (1 人分量)：

- 熱量：258 卡路里
- 蛋白質：20 克
- 總油脂含量：9 克
- 飽和脂肪：4 克
- 膽固醇：48 毫克
- 碳水化合物：26 克
- 纖維素：4 克
- 鹽：480 毫克

取材自 Anne Lindsay's Lighthearted at Home. ©2010.

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 Tax Receipt

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
 1300-2300 Yonge Street, 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

活動預告：免費大型華語CPR和AED工作坊將於11月17日舉辦

作為心肺復甦法推廣月活動之一，心臟及中風基金會將在多倫多佛光山寺舉辦免費大型華語心肺復甦法(CPR)和自動體外心臟電擊器(AED)工作坊。

日期：2013年11月17日

時間：下午2:30 - 4:30

地點：多倫多佛光山
6525 Millcreek Drive, Mississauga

報名：416-489-6007

華人義工共賀佳績

華人義工於9月14日共聚在Edithvale社區中心，慶祝過去一年來的成績。當日，華人分會會長巫柏齡醫生作歡迎詞，感謝所有義工的付出和努力。在吃過健康美味的營養午餐後，大會又安排大廚為義工展示基金會推出的健心菜式，引來眾人的喝彩。隨後，周志明醫生繼續發揮風趣幽默的主持功力，和一眾義工分享健康飲食的心得。當日精彩的活動還考驗手腦配合的交際舞和迷你高爾夫球。義工們玩得開心之餘，也承諾會繼續和心臟及中風基金會一起努力，實現我們的目標：讓每個人都活得長久，活出精彩。



心臟及中風基金會

1300-2300 Yonge St., 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）、陸郎毅（已故創會會董）
巫柏齡醫生（會長）、周志明醫生（副會長）、
朱耀祖醫生、楊柏洪、陸偉強、馬增堯

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，讓大能活出健康人生。本通訊每年出版三次，即每年的三月、六月及十一月，敬請留意。

出版單位 心臟及中風基金會華人分會

編輯部 周志明醫生、巫柏齡醫生、呂樂琴、梁繞琦、許楚珊、方嘉露、朱蕭蓉、陳曉芝

顧問 巫柏齡醫生、周志明醫生、方嘉露 | **翻譯** 梁中樑、趙晴雲

如欲參與義務分發，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。

讓心臟及中風基金會帶您 體驗 Jumpcredible™ !

心臟及中風基金會的「跳繩強心」計劃 (Jump Rope for Heart) 30 多年來一直促進兒童健康，鼓勵小孩通過跳繩既變得健康活躍，又為心臟健康及中風的研究籌款。

這個計劃已在全加拿大各地超過 4000 所學校開展，為 75 萬名兒童帶來一起跳繩做慈善的機會。

新學年，這計劃設立簡單易懂的小遊戲，教導兒童勤做運動及健康飲食的益處。這個富有趣味的活動可讓全家人學習活得健康長壽之道。

請支持您的子女參與這個既刺激又有意義的慈善活動，為心臟健康及中風研究籌款！

您也可以支持區內的學校，請瀏覽 jumpropeforheart.ca 英文網站。

