

新北市中平國中112年度 綜合領域教學研究會【教師增能研習】紀錄表

領 域	綜合活動領域	研習日期	113年 04月 25日
研習地點	綜合領域教室	紀錄者	彭莞淳
研習主題	止血	主講者	蔡奕緯

附註：1. 請各領域進行教師增能研習時，簡要紀錄研習內容，可加入研習照片。

2. 研習主題由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求，以提升教學成效為目標。

1. 老師們分享前來學止血的動機：最近地震多、備用(身邊人受傷)、衛生組長需要支援健康中心、家人喜歡戶外活動，日前家人自行車下山摔車傷口深幸而出血小...

2. 大出血：位於動脈，血會噴出(一層樓高都有可能)；位於靜脈則如湧泉冒出狀。

3. 救出血者筆記

- 首重保護自己：

- 感染性廢棄物：戴手套以避免接觸，脫手套先拉某一手的手套指尖處，等手套脫離手，以戴手套的一手將手套成團握住，改用乾淨的手從手套內側推撐手套並外翻後，拉手套邊緣脫下，若救護車到來，將沾血的手套丟於救護車上的感染性廢棄物垃圾桶；若無適當位置丟棄，尋找硬殼塑膠容器裝入，保護人員因容器破裂而接觸到感染性廢棄物。

- 剪開衣物，暴露傷口以尋找止血點。

- 直接加壓時，依傷口大小考量加壓的手指數(寬度要大於傷口)或以掌根壓，可使用3\*3~4\*4的滅菌紗布，10入的厚度壓上傷口，可利用紗布包裝之透明可防水部分覆蓋於紗布之上，使救助者免於裸手接觸傷口而感染；加壓止血若有瞄準出血位置，加壓10-15分鐘可見出血停止，源於壓力啟動凝血之故，因此抗凝血藥物攝取者，加壓止血的時間必須延長。
- 加壓時間超過預估時間，血未止，應尋找出血點，先移走紗布，對受傷位置沖水，觀察紅色濃度較高之處，即為出血點。

- 當出血點超過2個，以彈性繃帶緊束協助加壓，但靜脈被壓迫在15MINs傷肢可保全，緊束過久的肢體將出現腔室症候群，無法回流的靜脈血使肢體腫脹，而壓迫神經與動脈，有壞死之虞。若傷者清醒，則於麻感出現，放鬆一會兒，出血狀況照常則後續改用止血帶；當傷者昏迷時，為了避免失血過多，導致腦缺血而缺氧，捨肢體拚存活。

- 止血優先，預防感染其次，一般上述處理大出血第1至2天，醫院能用藥物妥善對抗感染。

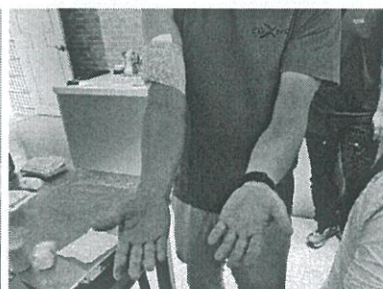
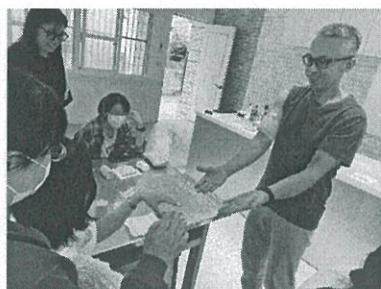
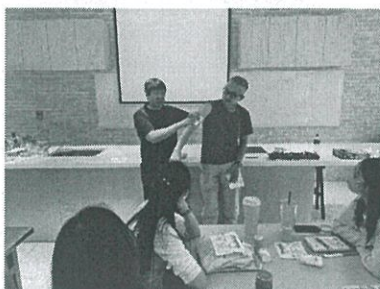
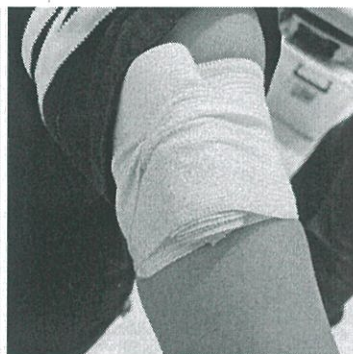
- 止血帶

- 使用的時機：受傷面積過大、斷肢或危急(例如：隨機殺人現場，救傷者亦陷入危險、戰場)。
- 看顏色使用，採購前想好用途：橘色或橘紅色為國內救護車用，買類似顏色好辨認；黑色適合軍警用，以防暴露位置；藍色為練習用，購買時，認明有藥證的店鋪，注意合理價位，目前約在1500~1800元，

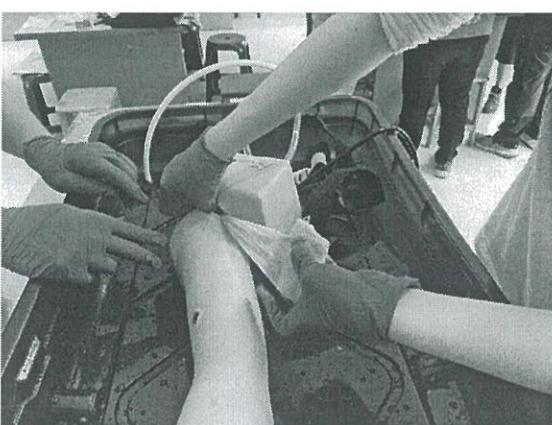
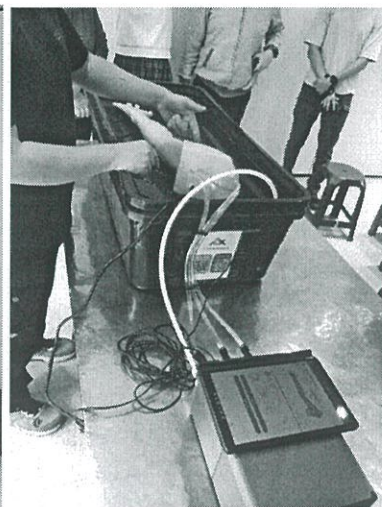
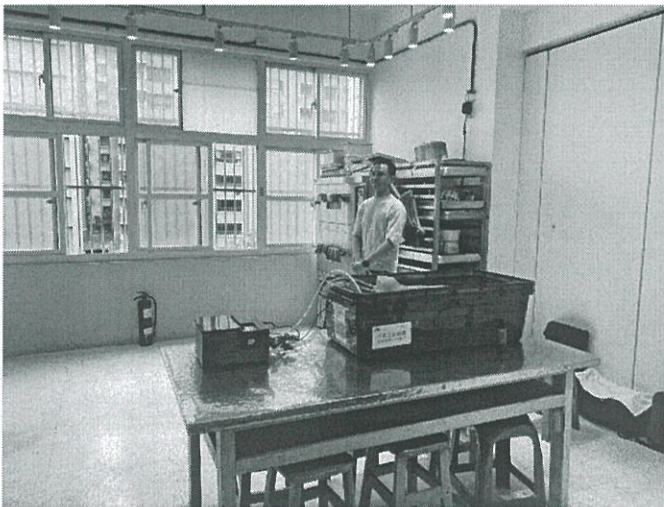
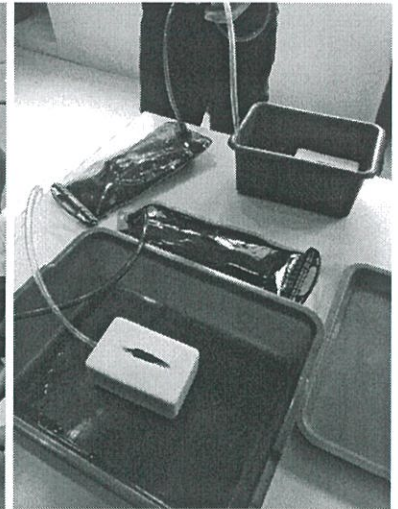
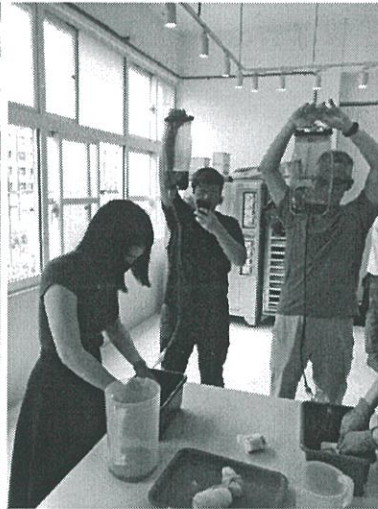
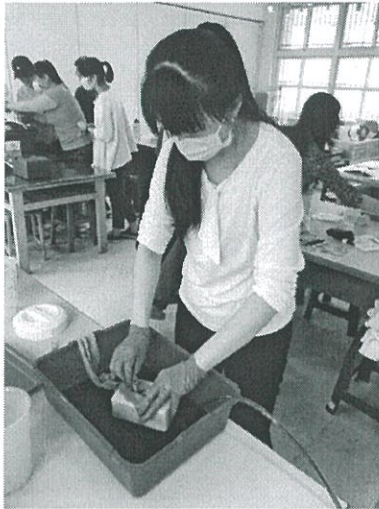
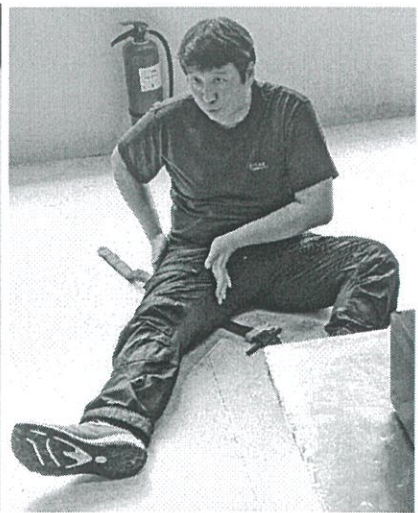


價格過低則劣質品機率高，易扯斷。

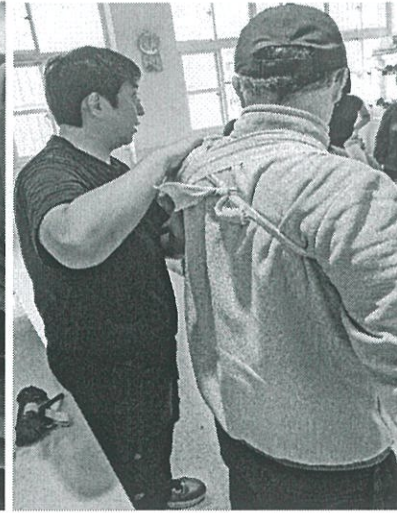
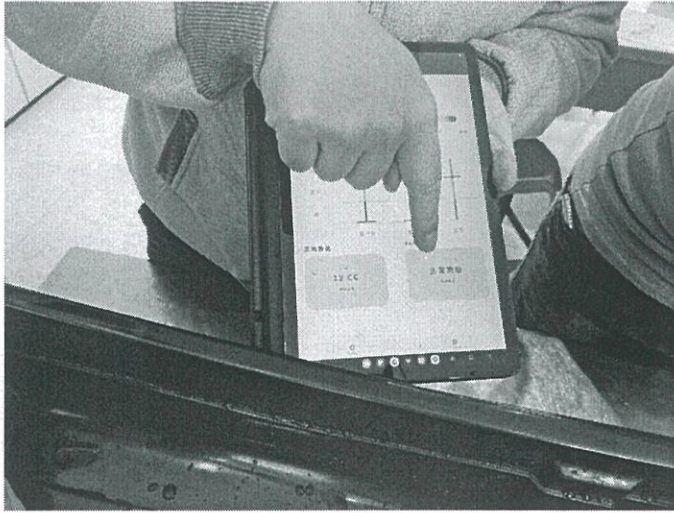
- 新購入之止血帶收納於急救包前，宜先拆去強韌包裝，以自己受傷仍易拆用的原則再包裝。
- 練習使用的流程：收止血帶 四指穿過紅點側第一層握住止血帶 將止血帶套入另一隻手上臂貼近腋下位置 抓住紅點端往下拉到最緊(此時手麻 有脈搏) 將棒子轉動到會痛位置，塞入C環(OK時：沒脈搏 斷肢不流血)
- 填塞止血：
  - 傷口深，尤其是位於腋下、鼠蹊部或大腿；但頸部傷口填塞恐壓迫氣管，僅採用加壓止血；或傷口深及體腔，填塞無法壓迫到血管出血位置，無法止血，僅以紗布覆蓋傷口處理，例如：傷及肺部，有氣胸狀況的傷口，當傷者喘時，掀開覆蓋物，不喘則再蓋回去。
  - 塞紗布時，必須一直有一個手指壓住傷口內的紗布團，另一手纏繞成小球後塞入並用力壓住時，原本在內的手指才能放鬆來推下送入的新紗布團，不斷交替，直到塞在傷口最上方紗布團沒有繼續滲出的血，再使用剩下的紗布捲壓迫傷口，用彈性繃帶以肢體不麻的緊度繞紮。
- 實習筆記：練習時，量測盒子中的血量，止血期間的出血越少越好。
- 實習心得：
  - 莞淳：蔡老師跟夥伴，給張議的友情相挺，帶來十幾萬會抖動的假手，供我們練習，很幸福；塞棉花的時候，手指沒力，救傷體力要好。再想放棄的時候，肩頭止血竟然成功，大家的歡呼，謝謝。











召集人：彭美玲  
113.4.30.

教務主任：

教師兼  
教務主任 林玲伊

校長：

新北市立  
中華國中校長 呂秋萍

# 112學年度第1學期 綜合領域 增能研習 簽到表

地點：綜合領域教室 時間：113年 4 月 25 日 ( 9 時 00 分 ~ 12 時 00 分 )

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
1	領域召集人	彭莞淳	彭莞淳	彭莞淳	時數已核 家政 家庭、性平
2	中平國中	謝佳原	謝佳原	謝佳原	輔導 112-2海報
3	中平國中	陳靜薇	陳靜薇	陳靜薇	輔導 112專書導讀、1102姓名研習
4	中平國中	吳佳玲	吳佳玲	吳佳玲	輔導 生涯
5	中平國中	黃品蕙			輔導 生涯
6	中平國中	邱欣怡	邱欣怡	邱欣怡	輔導 生命 數位素養教育研習
7	中平國中	張心怡	張心怡	張心怡	輔導 性平
8	中平國中	曾彩鳳			輔導
9	中平國中	丁麗萍			輔導
10	中平國中	張議	張議	張議	童軍
11	中平國中	葉碧雲			童軍 生命、交安 荷風文章
12	中平國中	黃菁琇	黃菁琇	黃菁琇	童軍 健促 112-1海報
13	中平國中	王宥婷	王宥婷	王宥婷	家政 家庭、 性平、健促
14	中平國中	翁秋螢			家政 家庭、 健促 校慶評審
15	中平國中	陳諭萱	陳諭萱	陳諭萱	輔導

# 112學年度第1學期 綜合領域 增能研習 簽到表

地點：綜合領域教室 時間：113年 4月 25日 ( 9時 00分 ~ 12時 00分 )

時數已核

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
16	中平國中	陳筱文			輔導 生命 數位素養教育研習
17	中平國中	陳愉婷	陳愉婷	陳愉婷	輔導 生涯、 性平
18	中平國中	施美芳			童軍 交通安 全
19	中平國中	黃莉			家政
20		柯政瑛	柯政瑛	柯政瑛	
21	列席人員	校長			
22	列席人員	教務主任			
23	列席人員	教學組長			
24			柯政瑛	柯政瑛	
25					
30					
31					