

財團法人昭華教育基金會

2011 年宜蘭縣立員山國民中學學區家長心肺復甦術（CPR）研習
申請計畫書

一、目的

- (一)能執行有效的 CPR 步驟及技巧。
- (二)推廣急救教育技能活動，並建立急救研習證照制度。
- (三)推廣全民 CPR 的觀念。

二、辦理單位

- (一)主辦單位：財團法人昭華教育基金會。
- (二)協辦單位：宜蘭縣政府教育局。
- (三)承辦單位：員山國中學務處。

三、辦理日期：100 年 08 月 24 日（星期三）。

四、研習時間：上午 08：00~12：00。

五、研習對象：學校教職員（預收 60 人）

六、研習地點：本校體育館

七、研習課程表：

時間	課程內容		主持人
08:00~08:30	報到。心肺復甦術筆試考試(前測)		李裕豐。林旻柔
08:30~09:00	AHA 新版心肺復甦術學理說明		宜蘭市衛生所陳雅雪主任
09:00~09:30	哈姆立克法操作與練習 AED 操作原則		宜蘭市衛生所陳雅雪主任
09:30~09:50	心肺復甦術筆試考試(後測)		林旻柔
09:50~10：00	~~喝喝水~~休息一下~~		
10:00 ~10:50	A 組	心肺復甦術操作與練習復甦姿勢	宜蘭市衛生所陳雅雪主任
	B 組	心肺復甦術操作與練習復甦姿勢	利澤國中李佩怡護理師
	C 組	心肺復甦術操作與練習復甦姿勢	宜蘭國中林淑娟護理師
	D 組	心肺復甦術操作與練習復甦姿勢	員山國中林旻柔護理師
10:50~12:00	1. 技術評量		各指導員

八、研習經費概算表

項 目	單位	說 明	預算數	備 註
講師鐘點費	人×時	(800 元×4 小時)×1 人	3200 元	本校學生數 526 人，教職員工約 60 人，以指導員與學員比率 1:15 共需 4 位指導員。
助教指導費	人×時	800 元×3 小時×3 人	7,200 元	
雜 支	梯次	1600 元	1600 元	
合 計	新台幣 12000 元整			

註：指導員與學員比率，依衛生署急救教育推廣中心 1：15 之規定辦理。

研習經費由財團法人昭華教育基金會贊助，不足部分由本校學務處項下經費支出。

九、預期效益：

1. 透過教職員及學區家長 CPR 研習，使每位學員都有能力掌握急救方法及處理意外傷害之技術。
2. 有效提昇教職員及學區家長急救之基本技能，防制「事故傷害」降低死亡人數及傷害。
3. 有效結合社區醫療資源，建立緊急傷害急救網路，推廣健康促進學校行銷工作。

十、注意事項

- (一) 登錄：凡接受急救研習之學員，得提供身分證號及出生年月，需配合學校登錄於急救教育網站上，不做其他用途。
- (二) 證照：研習員須經筆試及技術演練測驗，通過認證學員，協助於衛生署網站登錄，需要宜蘭縣衛生局「基礎心肺復甦術」證照須再檢附 2 吋照片 1 張。
- (三) 參加人員請穿著輕便衣服（長褲為佳）。

十一、本計劃經呈校長核可後實施，修正時亦同。

宜蘭縣立員山國民中學

100 年度教職員工急救訓練活動花絮 1

說明：簽到



說明：學員上課情形



說明：講師示範哈姆立克法



說明：講師示範 AED 操作方法



說明：學員筆試情形



說明：講師示範復甦姿勢操作



宜蘭縣立員山國民中學

100 年度教職員工急救訓練活動花絮 2

說明：介紹講師海報



說明：課程表海報



說明：講師示範哈姆立克法



說明：講師示範 CPR 及 AED 操作



說明：學員操作 CPR 演練



說明：學員技術考操作情形



宜蘭縣立員山國民中學

100學年度心肺復甦術課前練習題

姓名： 身份證號碼： 生日：西元____年 月 日

- () 1.成人生存之鏈的第一個環結為：
A. 求救(啟動緊急醫療系統) B. 心肺復甦術 C. 電擊
D. 高級心臟救命術
- () 2.當你看見一人突然倒下，首先你該如何反應？
A. 檢查患者有無反應 B. 先打開呼吸道
C. 馬上大聲呼救 D. 給予胸部按壓
- () 3.成人發生猝死，最主要的原因是？
A. 中風 B. 癌症 C. 糖尿病 D. 心肌梗塞
- () 4.一般情況下，執行心肺復甦術時，打開呼吸道評估有無呼吸的時間，以不超過幾秒為原則？
A. 3秒 B. 10秒 C. 15秒 D. 無限制
- () 5.執行心肺復甦術人工呼吸時，最常見氣體無法有效吹入患者肺部的原因是？
A. 異物哽塞 B. 呼吸道痙攣 C. 打開呼吸道方式不正確
D. 患者結構異常
- () 6.執行心肺復甦術的人工呼吸時，如何確定氣體正確吹入患者肺部？
A. 沒有漏氣的聲音 B. 患者無嘔吐情形 C. 患者胸部有起伏
D. 以上皆非
- () 7.急救過程中若患者有嘔吐的情形，你應該？
A. 將患者翻面並拍打背部 B. 臉側一邊，打開嘴巴，把嘔吐物挖出
C. 用水加以清洗口腔 D. 保持壓額提頰法
- () 8.心肺復甦術配合下列何種措施，最能有效提高急救成功率？
A. 更多人學習心肺復甦術 B. 政府的大力推廣
C. 早期電擊 D. 加強民眾的健康教育
- () 9.自動體外電擊器使用的時機為何？
A. 患者沒有反應時 B. 沒有有效的呼吸時
C. 沒有循環時 D. 以上同時存在時
- () 10.「嚴重的」呼吸道異物哽塞徵象指的是？
A. 可以呼吸 B. 有力的咳嗽 C. 呼吸越來越困難 D. 打噴嚏
- () 11.成人心肺復甦術之正確的胸部按壓位置為？
A. 肚臍上一指幅 B. 劍突上 C. 兩乳頭連線和胸骨交叉處
D. 胸骨上半段
- () 12.對成人急救時，正確的胸部按壓速率為每分鐘？
A. 72次 B. 80~89次 C. 90~99次 D. 100~120次
- () 13.對成人急救時，正確的胸部按壓深度為？
A. 患者胸廓的1/3 B. 聽到肋骨的卡啦聲 C. 越深越好
D. 患者胸廓的1/2
- () 14.單人心肺復甦術胸部按壓和吹氣比例為：

- A. 5 : 1 B. 15 : 2 C. 30 : 2 D. 視情況改變
- ()15.當執行心肺復甦術時，何時可停止執行心肺復甦術？
A. 10分鐘 B. 3~5分鐘 C. 1分鐘 D. 救援人員到達時或患者有反應時
- ()16.經過心肺復甦術急救後，若患者已恢復呼吸或會動時，此時你應該：
A. 讓患者平躺並隨時評估反應 B. 面朝下，頭轉向一側
C. 復甦姿勢並隨時評估反應 D. 離開患者並稍作休息
- ()17.一位成年男子，突然手抱胸口大叫一聲後立即倒地，喪失意識，此時下列何者情況下急救的成功機會最大？
A. 立即由專業人員在現場給予心肺復甦術
B. 五分鐘內給予心肺復甦術和電擊器使用
C. 10分鐘內給予電擊即可，不須心肺復甦術
D. 10分鐘內119人員將病患送至最近醫院
- ()18.常引起兒童和嬰兒心跳停止的原因為何？
A. 心臟相關問題 B. 癲癇 C. 呼吸道及呼吸相關問題 D. 頭部創傷
- ()19.在嬰兒呼吸道異物哽塞的排除中，予背擊五下之後仍哽塞，則下一步應該如何？
A. 給予五次腹部擠壓 B. 再背擊五下
C. 給予五次胸部按壓 D. 將嬰兒翻轉過來搖晃。
- ()20.學習心肺復甦術的主要目的為：
A. 取得急救員認證資格 B. 培養第二專長
C. 能有機會挽救更多人的生命 D. 減少醫療資源浪費

宜蘭縣立員山國民中學

心肺復甦術考題

姓名： 身份證號碼： 生日： 年
月 日

- () 1. 下列何者非生存之鏈的內涵？
A. 快速求救 B. 快速送醫 C. 立即施行心肺復甦術 D. 儘快電擊
- () 2. 一成年男性倒在超市裡，無反應、但有適當的呼吸，在等119人員到達之前，你應如何處置？
A. 每5秒給予人工呼吸一次 B. 準備做胸部按壓
C. 讓他側躺，並監測其呼吸和反應
D. 讓他平躺，並監測其呼吸和反應
- () 3. 一個六歲大的小男孩被發現沒有意識和沒有呼吸的躺在河邊，此時你該怎麼辦？
A. 至最近的電話求救 B. 立即給予2分鐘的CPR C. 給予腹戳法
D. 盡快取得AED
- () 4. 儘快攜帶自動體外電擊器至急救病患旁的主要原因是？
A. 沒有自動體外電擊器將無法挽救心跳停止患者
B. 可減少訓練人們學會CPR
C. 可挽救更多的心跳停止患者
D. 專業人員可在公共場所使用它
- () 5. 當執行心肺復甦術時，「檢查呼吸」的動作應緊接於何時進行？
A. 「檢查反應」之後 B. 「打開呼吸道」之後 C. 「壓胸」之後
D. 不用檢查
- () 6. 在一家餐廳裡，你發現一位25歲女性以手抓著她的喉嚨，請問你如何判斷她有異物哽塞？
A. 給予五次腹部快速按壓 B. 捶打背部，並大叫「你怎麼了？」

- C. 給予五次背部叩擊 D. 如病患有反應時，問他「你哽住了嗎？」
- ()7. 以下何者為一般民眾不需實行的心肺復甦術步驟？
A. 胸部按壓 B. 求救 C. 檢查脈搏 D. 評估意識
- ()8. 你正在球場上為一個突然倒地不起的老人執行心肺復甦術時，壓胸和通氣的比例應為多少？
A. 5：1 B. 15：2 C. 30：2 D. 50：2
- ()9. 新版的心肺復甦術提及已不再教導民眾執行循環徵象之檢查，其原因為何？
A. 將延遲胸部按壓的給予 B. 檢查的正確性未知 C. 以上皆是 D. 以上皆非
- ()10. 新版心肺復甦術提及已不再教導民眾執行循環徵象之檢查，而改以直接給予有效的胸部按壓，請問何謂「有效的胸部按壓」？
A. 用力壓 B. 快快壓 C. 讓胸部回彈至原來位置 D. 以上皆是
- ()11. 一群人出去旅遊，有人突然意識不清且有嘔吐情形，呼吸快且淺，此時你首先要如何處置？
A. 頭側一邊防止異物哽塞 B. 讓其平躺，腳抬高休息
C. 用清水清洗口腔 D. 鼓勵他繼續嘔吐
- ()12. 餐廳用餐時，突然鄰桌客人用力且嚴重咳嗽，面紅耳赤，此時你應？
A. 立即幫他施行哈姆立克法 B. 鼓勵他繼續咳嗽
C. 做心肺復甦術 D. 以上皆是
- ()13. 當施行心肺復甦術時，對於呼吸之評估應如何執行？
A. 用眼睛看胸部有無起伏 B. 用耳朵聽有無氣流聲音
C. 用臉感覺氣流的進出 D. 以上皆非
- ()14. 當你看見一人突然倒下，首先你該如何反應？
A. 檢查患者有無反應 B. 先打開呼吸道 C. 馬上大聲呼救
D. 給予胸部按壓

- ()15. 一般情況下，執行心肺復甦術時，打開呼吸道評估有無呼吸的時間，以不超過幾秒為原則？
A. 3秒 B. 10秒 C. 15秒 D. 無限制
- ()16. 心肺復甦術配合下列何種措施，最能有效提高急救成功率？
A. 更多人學習心肺復甦術 B. 政府的大力推廣 C. 早期電擊
D. 加強民眾的健康教育
- ()17. 成人心肺復甦術之正確的胸部按壓位置為？
A. 肚臍上一指幅 B. 劍突上 C. 兩乳頭連線和胸骨交叉處
D. 胸骨上半段
- ()18. 對成人急救時，正確的胸部按壓速率為每分鐘？
A. 72次 B. 80~89次 C. 90~99次 D. 100~120次
- ()19. 經過心肺復甦術急救後，若患者已恢復呼吸或會動時，此時你應該：
A. 讓患者平躺並隨時評估反應 B. 面朝下，頭轉向一側
C. 復甦姿勢並隨時評估反應 D. 離開患者並稍作休息
- ()20. 學習心肺復甦術的主要目的為：
A. 取得急救員認證資格 B. 培養第二專長
C. 能有機會挽救更多人的生命 D. 減少醫療資源浪費

宜蘭縣立員山國民中學
100年度成人單人CPR技術稽核表

學生姓名：_____ 日期：_____

操作指引	有操作
1. 確定無反應和無呼吸或僅有喘息，啟動緊急醫療救護系統和取得自動體外電擊器。（叫、叫）	
2. 進行30次胸部按壓(速度每分鐘100~120次，深度至少5公分)（C）	
3. 打開呼吸道(壓額抬頷法)。（A）	
4. 予兩次吹氣(每次吹氣約大於1秒鐘)觀察胸部起伏，在兩次吹氣之間必須讓氣體能呼出。（B）	
5. 30:2的循環，直到患者會動或已恢復呼吸，119到達或自動體外電擊器送達為止。	

*如果患者會動，或已恢復呼吸，將患者擺成復甦姿勢。

評論：

指導員簽名：_____

圈選：☐ 通過 ☐ 需多加練習