

香港拯溺總會
THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

2007 水上急救技術訓練指引

更新日期：14/12/2006

由 2007 年 1 月 1 日起，香港拯溺總會之水上急救證書課程將會根據以下指引內的各項要求進行訓練。請各註冊水上急救教師於教授水上急救證書課程時，除參照 2006 年出版之《水上急救》及《水上急救》技術光碟外，更需要按照本訓練指引內之項目，評估各學員之技術水平是否已達基本要求。

陸上技術實習

I. 學員需利用下列器材輔助，向一名昏迷而懷疑有頸椎受傷、沒有呼吸但有血液循環徵象的溺者進行急救，並於施救時進行處理嘔吐：

- 器材：1. 頸套； 2. 口咽人工氣喉； 3. 袋裝面罩； 4. 膠囊及面罩復甦器； 5. 攜帶式氧氣組； 6. 手動抽液器。

救生員	項目	要求動作	
復甦技術	1	注意環境安全	一號救生員帶領各救生員，環顧四周，注意現場環境是否安全
	2	檢查清醒程度	從旁接近面向患者，輕拍患者肩部，呼喚患者，並在患者耳邊叫喚
	1	<u>使用推頷法</u>	跪於患者頭頂上方，雙手肘首先同時放在地上(或在大腿上)以作固定，然後雙手掌固定在其頭部兩側； 雙手拇指分別放在患者顴骨上，而其他手指則放在患者下頷骨邊緣； 拇指輕微用力固定在顴骨上，而其他手指將患者下頷骨向上推。
	2	尋救援助	高聲呼喚其他救生員協助報警
	2	檢查呼吸	聽呼吸聲、注視胸部起伏、面頰感覺呼吸，檢查時間不超過 10 秒
當二號救生員開始使用袋裝面罩施行人工呼吸的同時，四號救生員準備口咽人工氣喉、BVM、以及攜帶式氧氣組，並交給二號救生員使用(見器材準備)			
2	使用袋裝面罩	組裝及使用方法 將袋裝面罩的單向活門及過濾器(如有)裝上 一手按壓和緊握面罩，另外一手的拇指同食指成“C”型按在面罩上，其他手指則提起患者的下頷骨，並能密封其口鼻	
2		吹氣入肺 兩次 每次吹氣約為 1 秒 吹氣後待傷者胸部回復到原本位置後立即再次進行吹氣 將適量空氣吹入患者肺部〔胸部有起伏〕	
2	檢查血液循環徵象	檢查頸動脈，同時觀察患者有否血液循環徵象；檢查時間不超過 10 秒	
2	插入口咽人工氣喉	<u>選擇合適氣喉</u> 四號救生員將口咽人工氣喉交給二號救生員，而二號救生員將氣喉凸緣的底部放在患者的口角，頂部在口唇的中央，而氣喉的末端應伸展至患者下頷骨角	
2		<u>插入方法</u> 將氣喉末端向上，沿患者上顎滑入，然後作 180 度轉動，令末端向下，繼續將氣喉插入，直至氣喉凸緣的膠片貼在患者口唇為止	
2	轉用 BVM	使用方法 四號救生員完成組裝後，二號救生員將面罩尖頂置於患者鼻樑上，而面罩底部則放在患者下唇與頰凸之間，用拇指和食指放成“C”形按在面罩之上，其他手指則扣患者下頷，並能密封其口鼻	
2		<u>灌氣入肺</u> 將適量空氣灌入患者肺部〔胸部有起伏〕	
2		灌氣頻率 灌氣頻率約為每分鐘 10-12 次	
器材準備	4	準備口咽人工氣喉	準備口咽人工氣喉，然後交給二號救生員使用
	4	<u>組裝 BVM</u>	將 BVM 各個配件裝上：自動充氣囊、輸氣活門、過濾器、面罩，然後交給二號救生員使用
	4	使用氧氣	<u>組裝攜帶式氧氣組</u> 將氧氣樽接上氧氣調節器，然後將螺絲扭緊，然後扭開氧氣樽上的活門，
	4		檢查壓力及調較合適流量 檢查氧氣樽內的壓力是否足夠 將氧氣輸送喉管接上，然後開動流量選擇器，並調較至每分鐘 15-25 升的氧氣流量
	2		接駁氧氣 將氧氣輸送喉管及氧氣儲存袋交給二號救生員接駁

香港拯溺總會
THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

2007 水上急救技術訓練指引

更新日期：14/12/2006

救生員	項目	要求動作		
器材準備	2	將口咽人工氣喉取出	於施行人工呼吸期間，患者出現嘔吐。二號救生員將氣喉向外及向下頷方向拉出	
	2	以胸鎖固定患者頭頸	以胸鎖固定患者的頭頸	
	1	轉用改良斜方肌擠壓法	轉用改良斜方肌擠壓法，注意擠壓斜方肌的手應在二號及三號救生員的另一邊	
	1	準備轉側患者，然後將其向外轉側	二號及(三號救生員 - 假設)跪在患者的肩部及腕旁位置，一號救生員指示各人準備(說出二號及三號救生員準備轉側患者)，然後發令一同將患者向外轉側，並保持其頭、頸和身體在同一直線	
	2	穩定患者身軀，並張開其口腔	二號及(三號救生員 - 假設)各以一手橫跨在患者身前，以穩定患者身軀，然後二號救生員張開患者口腔	
	4	清理口腔及進行抽液	抽液器組裝方法 將抽液器各個部件裝上	
	4	量度放入抽液器吸管的長度及抽液	將吸管放在患者面頰旁，管頭定在下頷角，由下頷角至患者嘴角為長度標準，並用食指及姆指拿緊吸管於「嘴角位置」定位 將吸管放入患者口部下方，食指及姆指在口唇外，然後進行抽液	
	1	嘔吐完畢，放回原位	一號救生員指示二號及三號救生員(假設)一同將患者放回原位，並保持其頭、頸和身體在同一直線	
	4	再次清理口腔及進行抽液	將吸管放在患者面頰旁，管頭定在下頷角，由下頷角至患者嘴角為長度標準，並用食指及姆指拿緊吸管於「嘴角位置」定位 將吸管放入患者口部下方，食指及姆指在口唇外，然後進行抽液	
	2	患者仍然昏迷，再次插入口咽人工氣喉	四號救生員將適合的口咽人工氣喉交給二號救生員，而二號救生員將氣喉末端向上，沿患者上顎滑入，然後作 180 度轉動，令末端向下，繼續將氣喉插入，直至氣喉凸緣的膠片貼在患者口唇為止	
	2	以胸鎖固定患者頭頸	以胸鎖固定患者的頭頸	
1	轉用頭鎖	轉用頭鎖		
善後處理	2	檢查呼吸及血液循環徵象	檢查呼吸及頸動脈，同時觀察患者有否血液循環徵象；檢查時間不超過 10 秒	
	4	使用簡單面罩進行氧氣治療	替患者戴上簡單面罩 調較至每分鐘 6 公升氧氣進行氧氣治療	
	1	頸套	正中位置	二號救生員找出患者的中線位置，而一號救生員會將患者之頭頸置於正中位置，即鼻尖與胸骨及肚臍成一直線
	2		自然位置	找出自然位置，即眼角的方向與身軀軸心成 90 度角
	2		選擇適當尺碼	二號救生員利用手指量度患者由下頷尖到肩膀頂的距離，然後將頸套調較至適合患者的尺碼
	2		配帶方法	將頸套捲彎，並小心地滑入頸後，慢慢從下而上推，直至下頷墊之小圓點與下頷尖吻合為止，最後收緊頸套，再貼上黏貼布條
	1		頭頸固定	替患者配帶頸套時，應小心避免移動其頭頸
	4	進一步檢查	在二號救生員替患者戴上頸套的同時，四號救生員作進一步檢查：眼耳鼻、口鼻、臉、頭、頸、胸、腹、盆骨、四肢	
	1	善後處理	進行善後處理(說出將患者放在脊柱板上、蓋暖患者、交給醫護人員作進一步處理)	

註： 1. 教練應安排 3 位學員為一號、二號、及四號救生員，並假設有 3 號救生員在場協助轉動患者。
2. 教練應提醒一號救生員，在轉動患者前，必須發出清楚的指示，與二號及三號救生員(假設)一

香港拯溺總會 THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

2007 水上急救技術訓練指引

更新日期：14/12/2006

同轉動患者。

3. 教練應安排 3 位學員輪流扮演一號、二號、及四號救生員，以使每位學員熟習各個崗位所要求的技術重點。
4. 教練應提醒一號及二號救生員在施行復甦技術的同時，四號救生員應準備急救器材；所以『復甦技術』及『器材準備』應同步進行。

II. 學員需利用新民夾板，替一名懷疑有上肢骨折的患者(上臂骨折或前臂骨折而手肘可以屈曲)進行包紮。

評核項目	要求動作
正確安置患者	- 使患者坐下至一個舒適位置，並指示其使用另一手協助 承托傷肢
<u>將新民夾板模出合適形狀</u>	<p>前臂骨折：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 將新民夾板對摺，並將末端屈起 - 將夾板摺曲，以加強夾板硬度 - 模出前臂及手腕的形狀 <p>上臂骨折：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 將新民夾板在三分之一的長度摺起 - 將對摺的部位屈成弧形，然後用膠布將對摺部位紮起 - 將新民夾板摺曲，以加強夾板硬度
放上軟墊	在周圍放上軟墊
使用 彈性 繃帶	<p><u>包紮方法</u></p> <p>使用 2 吋彈性繃帶固定傷肢在新民夾板上</p> <p>前臂骨折：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 將患者前臂和手腕放在夾板上 - 先用繃帶在前臂近手腕處繞兩圈作固定 - 在手掌上繞一八字圈，但指尖必需外露 - 由前臂近手腕處開始繞圈向手肘方向包紮，但避免在骨 折處繞圈 <p>上臂骨折：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 將新民夾板垂直放在患者上臂旁，將弧形部位套在手肘 上，然後將夾板從其肩膊部位向下摺疊 - 先用繃帶在上臂近手肘處繞兩圈作固定 - 在前臂近手肘處繞一圈 - 由上臂近手肘處開始繞圈向肩膊方向包紮，但避免在骨 折處繞圈
	<u>壓力適中</u>
	- 使用適當壓力，使新民夾板能有效地承托傷肢
使用大手掛承托傷肢	- 利用大手掛承托傷肢
使用橫闊帶穩定患處	- 利用橫闊帶穩定患處
檢查傷肢	- 檢查遠端脈搏、感覺以及活動能力

註：凡於沒有底線的方格內錯誤 14 個或以上，或任何一個有底線的方格內有錯誤者，則未達基本要求(以整個陸上技術實習計算)

香港拯溺總會

THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

2007 水上急救技術訓練指引

更新日期：14/12/2006

水上技術實習

學員需使用頭頸固定技術(手鉗固定法或上臂固定法)於泳池深水處(水面或水底)固定一名清醒但懷疑有脊柱受傷溺者(面部向下)，然後使用脊柱固定板將其搬到岸上。

教練注意事項：

1. 教練應安排每位學員作為一號救生員及二號救生員，以使學員熟習各個崗位所要求的技術重點。
2. 在登岸法的部分，教練應以學員在作為一號救生員及二號救生員時的整體表現作為訓練重點。

使用手鉗固定法的技術指引

救生員		項目	要求動作
手鉗固定法	溺者在水面	1 小心接近溺者	- 保持水面平靜，游近溺者身旁
		1 <u>固定頭頸</u>	- 一手繞過溺者的上肢到其胸前，手肘先緊貼溺者胸骨位置，然後用手指抓緊其面頰(即顴骨位置) - 另一手肘先緊貼溺者背部脊骨位置，並將手指分開，然後抓緊其頭枕骨
		1 <u>反轉溺者</u>	- 潛向溺者的另一邊，將其反轉，使其面部露出水面 - 反轉溺者時，應在水面進行
		1 保持溺者在水面	- 完成動作後，繼續保持溺者面部在水面上
		1 <u>頭頸和身體在同一直線</u>	- 雙手肘繼續以胸骨及脊骨作為固定點，並保持以上動作固定溺者頭頸
		2 使用救生浮標助浮	- 將救生浮標放在一號救生員之腋下，幫助浮起救生員和溺者
		1 確定清醒程度	- 確定溺者清醒程度
		手鉗固定法	溺者在水底
1 <u>固定頭部</u>	- 一手繞過溺者的上肢到其胸前，手肘先緊貼溺者胸骨位置，然後用手指抓緊其面頰(即顴骨位置) - 另一手肘先緊貼溺者背部脊骨位置，並將手指分開，然後抓緊其頭枕骨		
1 <u>反轉溺者</u>	- 與溺者一同升到水面 - 接近水面時，將溺者反轉，使其面部露出水面		
1 保持溺者在水面	- 完成動作後，繼續保持溺者面部在水面上		
1 <u>頭頸和身體在同一直線</u>	- 反轉溺者時，應保持其頭頸和身體在同一直線		
2 使用救生浮標助浮	- 將救生浮標放在一號救生員之腋下，幫助浮起救生員和溺者		
1 確定清醒程度	- 確定溺者清醒程度		
上板法	1 將溺者送到適當位置		
	2 連同脊柱板接近溺者	- 帶同脊柱板下水，下水時應注意保持水面平靜	
	2 <u>將溺者放在脊柱板上</u>	- 將脊柱板貼近溺者然後提起，使板面面向溺者，並與水面成 90 度角壓入水中，沿著溺者身旁滑至其背部，並於一分鐘內完成	
	1 將手放在脊柱板底	- 抓著溺者面頰的手應保持不動，而另一手則在二號救生員將脊柱板面貼近其手肘時，從溺者背部及頭枕骨處移至脊柱板底，並連同脊柱板一同固定溺者頭頸	

香港拯溺總會
THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

2007 水上急救技術訓練指引

更新日期：14/12/2006

救生員	項目	要求動作
固定溺者在脊柱板上	2 <u>固定溺者頭部</u>	- 移至板頭，可使用救生浮標及其肩膊至胸部位置承托板頭，然後雙前臂固定在板邊，雙手放在溺者面頰兩邊，以固定其頭部
	1 <u>使用固定帶固定溺者</u>	- 使用固定帶將溺者固定在脊柱板上：先將胸部固定帶穿過溺者腋下扣上，然後將腰部及下肢的固定帶扣上，最後順序將所有固定帶拉緊，並於四分鐘內完成
	1 使用手鉗固定法	- 使用手鉗固定法固定溺者的頭頸
	2 <u>使用頭部固定器</u>	- 以頭部固定器固定溺者之頭頸，並於三分鐘內完成
登岸法	1 將板頭放在池邊	- 將脊柱板移到池邊，板頭向著池邊，板邊和池邊成 90 度角
	2	- 兩名救生員在脊柱板的兩邊，然後將板頭抬上池面
	1 將脊柱板搬上池面	- 其中一名救生員先登上池面，並緊握板頭，而在水中的救生員則需要一手扶著池邊，另一隻手握著板邊，然後兩名救生員合力將溺者和脊柱板搬到池面上
	2	

使用上臂固定法的技術指引

救生員	項目	要求動作
上臂固定法	1 小心接近溺者	- 保持水面平靜，游近溺者身旁
	1 使用救生浮標助浮	- 救生員將救生浮標放在自己的腋下助浮
	1 <u>固定頭部</u>	- 從旁接近溺者，並捉緊其上臂近手肘處（右手捉著溺者之右上臂，而左手捉著溺者之左上臂） - 提起溺者雙臂，使用溺者之上臂固定其頭頸，並盡量穩定不動
	1 <u>身體和頭頸在同一直線</u>	- 保持溺者之頭頸和身體成一直線
	1 <u>反轉溺者</u>	- 將溺者緩慢地向前推，使其身體浮在水面之上 - 將溺者向救生員的一方反轉，使其面部向上 - 救生員的前臂放在溺者的頭枕骨位置，協助穩定溺者
	1 確定清醒程度	- 確定溺者清醒程度
上板法	1 將溺者送到適當位置	- 將溺者送到一個方便進行施救的位置(接近池邊及附近沒有其他人士妨礙施救)
	2 連同脊柱板接近溺者	- 帶同脊柱板下水，下水時應注意保持水面平靜
	2 <u>將溺者放在脊柱板上</u>	- 將脊柱板貼近溺者然後提起，使板面面向溺者，並與水面成 90 度角壓入水中，沿著溺者身旁滑至其背部，並於一分鐘內完成
	2 使用手鉗固定法	- 將脊柱板放在溺者背部後隨即使用手鉗固定法(一手放在脊柱板底，而另一手放在溺者之胸骨位置和面頰)，並連同脊柱板固定溺者頭頸
	1 將溺者雙手放至其身旁	- 將承托在溺者頭枕下的手移開，然後將溺者雙手放至其身旁
固定溺者在脊柱板上	1 <u>固定溺者頭部</u>	- 移至板頭，可使用救生浮標及其肩膊至胸部位置承托板頭，然後雙前臂固定在板邊，雙手放在溺者面頰兩邊，以固定其頭部
	2 <u>使用固定帶固定溺者</u>	- 使用固定帶將溺者固定在脊柱板上：先將胸部固定帶穿過溺者腋下扣上，然後將腰部及下肢的固定帶扣上，最後順序將所有固定帶拉緊，並於四分鐘內完成
	2 使用手鉗固定法	- 使用手鉗固定法固定溺者的頭頸
	1 <u>使用頭部固定器</u>	- 以頭部固定器固定溺者之頭頸，並於三分鐘內完成

香港拯溺總會
THE HONG KONG LIFE SAVING SOCIETY

2007 水上急救技術訓練指引

更新日期：14/12/2006

救生員		項目	要求動作
登岸法	1	將板頭放在池邊	- 將脊柱板移到池邊，板頭向著池邊，板邊和池邊成 90 度角
	2		- 兩名救生員在脊柱板的兩邊，然後將板頭抬上池面
登岸法	1	將脊柱板搬到池面上	- 其中一名救生員先登上池面，並緊握板頭，而在水中的救生員則需要一手扶著池邊，另一隻手握著板邊，然後兩名救生員合力將溺者和脊柱板搬到池面上
	2		

註：凡於沒有底線的方格內錯誤 6 個或以上，或任何一個有底線的方格內有錯誤者，則未達基本要求(以利用手鉗固定法 - 溺者在水面、手鉗固定法 - 溺者在水底、或上臂固定法其中一項進行頭頸固定，然後上板及登岸計算)