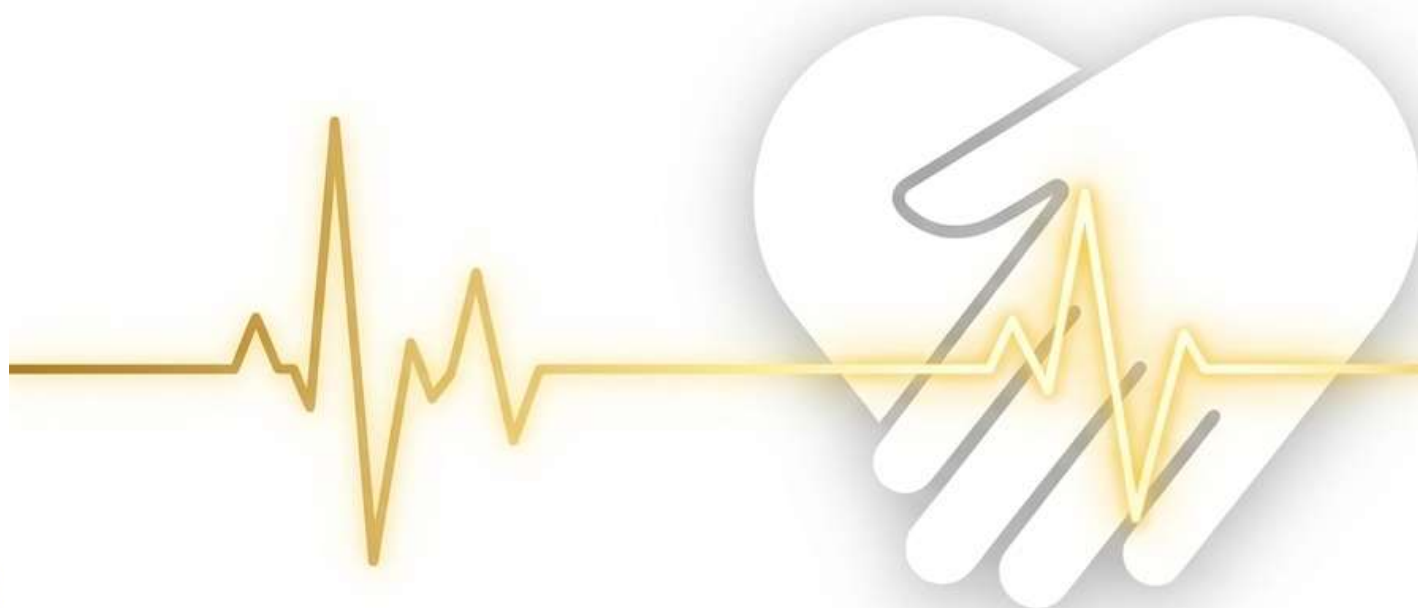




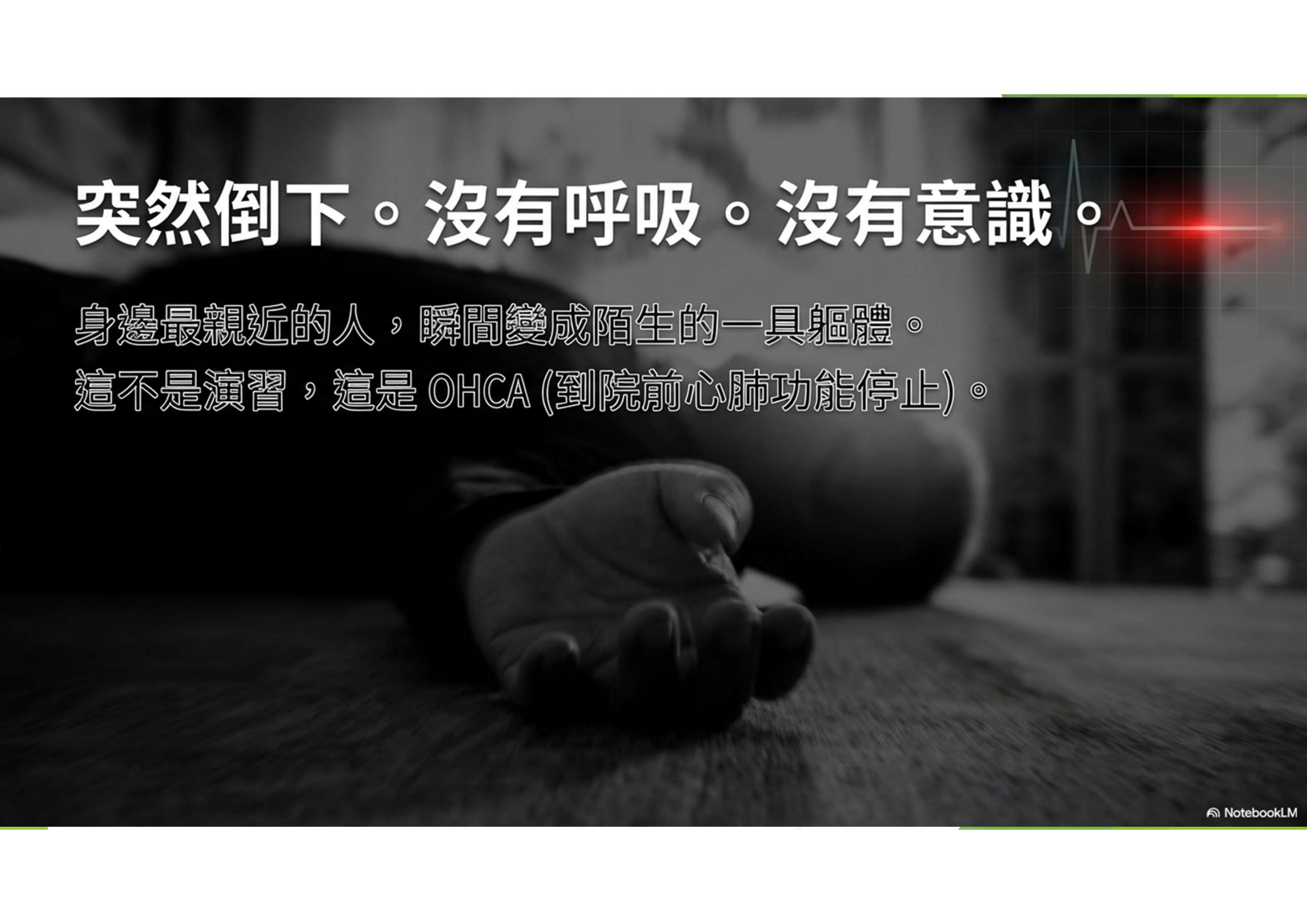
成為人間天使：民眾版 CPR+AED 實戰救命指南

關鍵 4 分鐘，你就是啟動奇蹟的第一把鑰匙



4分鐘後的死寂

一場與死神的極速對決



突然倒下。沒有呼吸。沒有意識。

身邊最親近的人，瞬間變成陌生的一具軀體。
這不是演習，這是 OHCA (到院前心肺功能停止)。

你的雙手，是他們重返人間的**唯一**路徑



學會 CPR，不只救命，是救回一個家庭。

生存之鏈 (Chain of Survival)



啟動應變 高品質 CPR 去顫 (AED)

Roboto Mono Bold
Noto Sans TC Regular

求救



死亡倒數計時

-10% / min

每延遲 1 分鐘急救，存活率下降 10%。
如果不做任何事，10分鐘後，生存機率歸零。

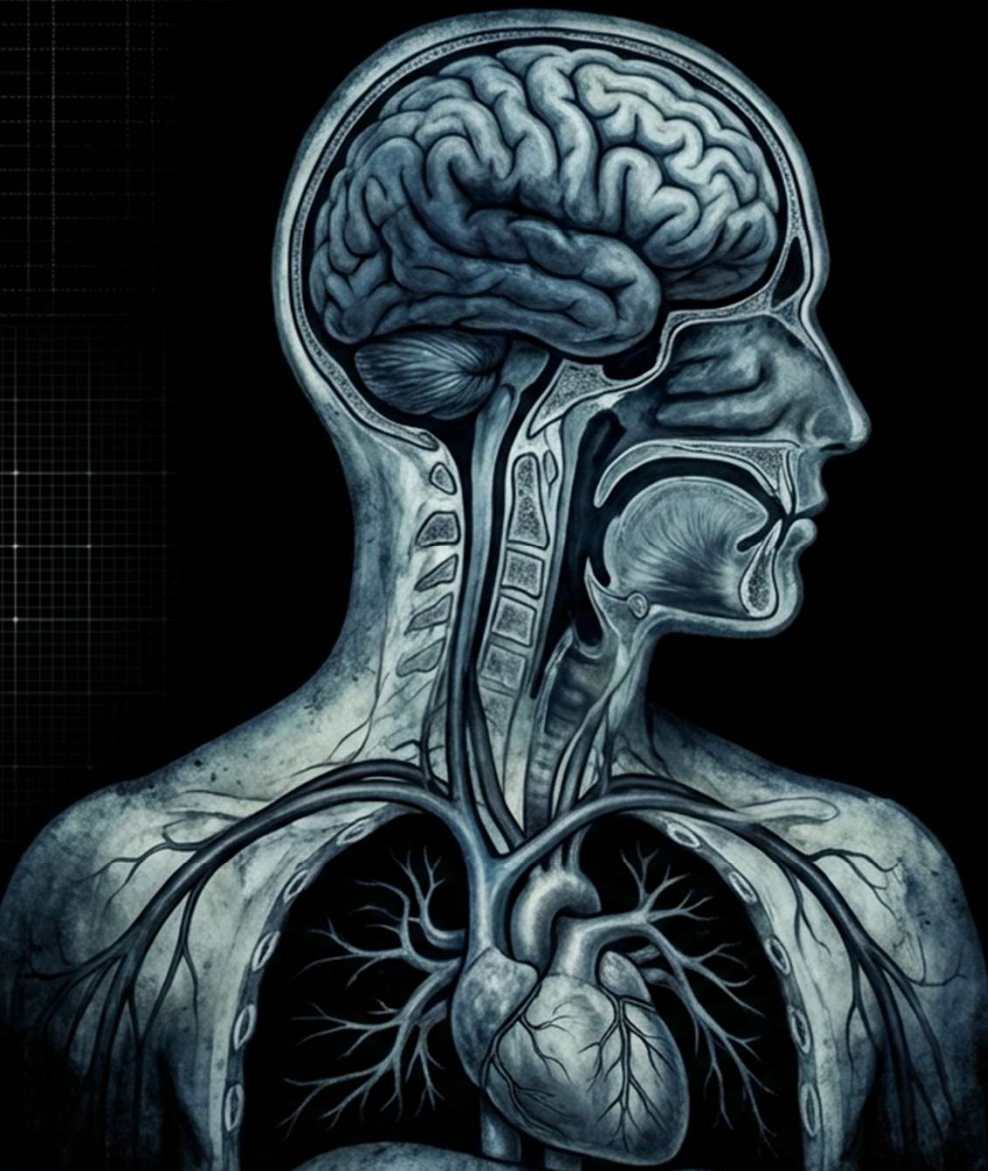
每一分鐘都在流逝生命



每延遲 1 分鐘，存活率下降 10%

Noto Sans TC Regular

不可逆的毀滅



0-4 分鐘：黃金搶救期



4-6 分鐘：腦細胞開始永久損傷
→ 生物死亡



10 分鐘：腦細胞全面死亡

你就是心臟

當人體原本的幫浦停擺，你的雙手是唯一的動力來源。
你必須代替它，把血液打到全身。





心搏出量大約是正常心跳的多少比例
20-30%

代碼：叫、叫、C、D

這是能從死神手中搶人的**唯一**程序。



叫 (喚醒)



叫 (求救)



C (按壓)



D (電擊)

不要被騙了

瀕死式呼吸 (Agonal Breathing)
不是呼吸，那是求救信號。

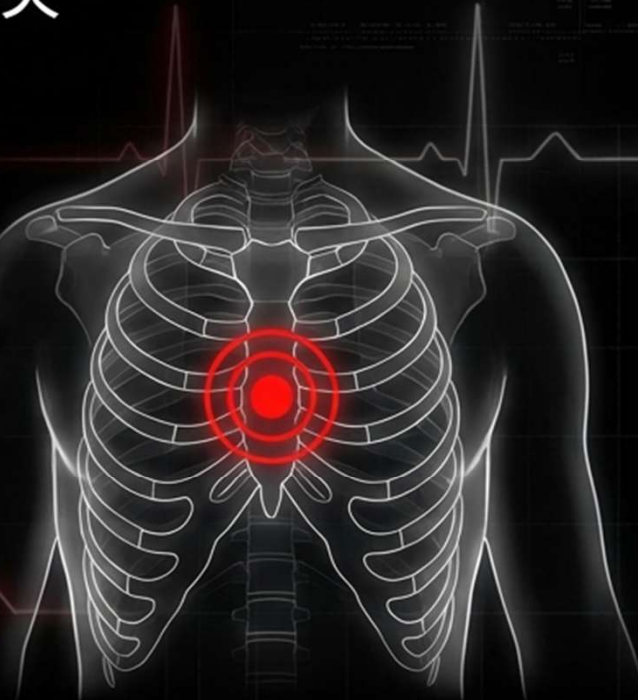
- 拍打雙肩：「你還好嗎？」
- 若無反應，立刻指定路人：
「你！**打119**！你！**去拿AED**！」



C：核心啟動

位置：兩乳頭連線中央
(胸骨下半段)。

姿勢：雙手扣緊，掌
根定位。這是戰鬥姿
勢。手指翹起，避免
壓斷肋骨。

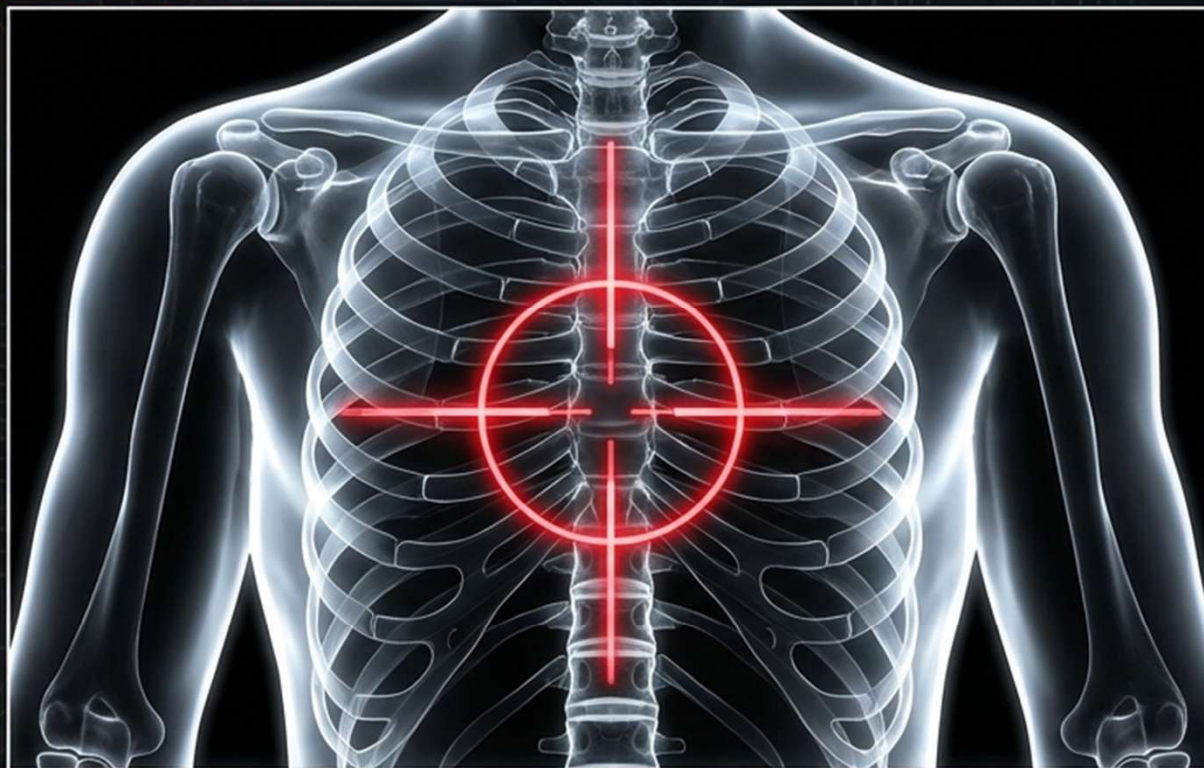


DATA LINK: ESTABLISHED

X: 2237.332
Y: 2.098.85

鎖定目標：胸骨下半段

DATA LINK: ESTABLISHED



X0.23.3792, +0.13.3657
Y0 1329297, 40.56.9937

ROBOTO NONO BOLD



位置：兩乳頭連線中間

手勢：掌根置中，手指扣住上翹

DATA LINK ESTABLISHED

Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН

001 1000000

001 10000

速度與深度

用力壓、快快壓 (Push Hard, Push Fast)

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН

深度：5-6 公分



速度：100-120下/分

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН
Система: CPR ПРОТОКОЛ АКТИВИРОВАН

莫中斷。讓血回流。

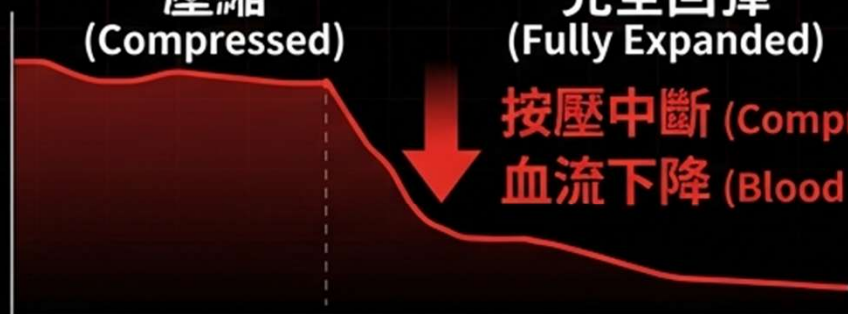


壓縮
(Compressed)



完全回彈
(Fully Expanded)

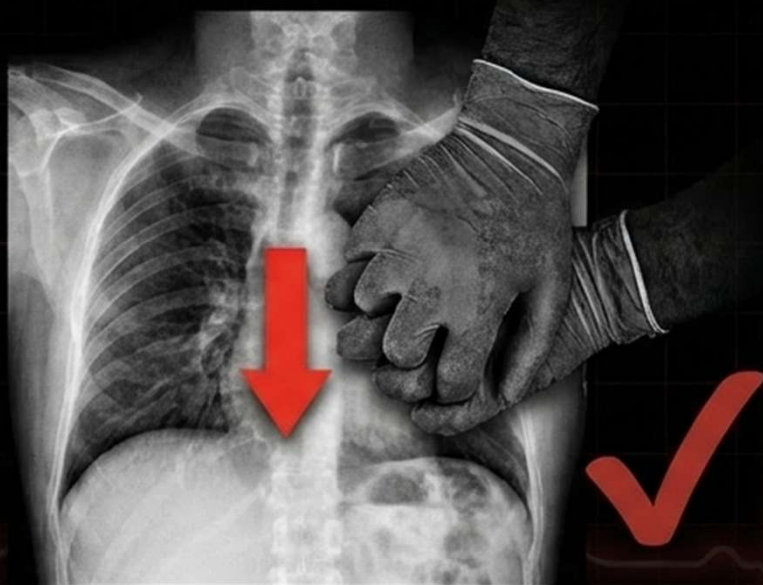
胸回彈 (Chest Recoil)：每次按壓都要讓胸口完全回彈，心臟才能再次充血。



中斷不能超過 10 秒。

不敢吹氣？那就壓！

AHA 2025 指南：只壓不吹 (Hands-Only CPR)。



只要血液持續流動，生命就有希望。
如果不願意人工呼吸，持續胸外按壓效果仍然很好。



高品質 CPR 四大指標儀表板



用力壓

深度至少 5-6 公分。



快快壓

每分鐘 100-120 下。



胸回彈

每次按壓後完全釋放壓力，讓心臟重新充滿血液（掌根不離開胸部）。



莫中斷

任何中斷勿超過 10 秒。

無呼吸循環 無人協助(只有1人)

先施行約2分鐘C.P.R. 五個循環



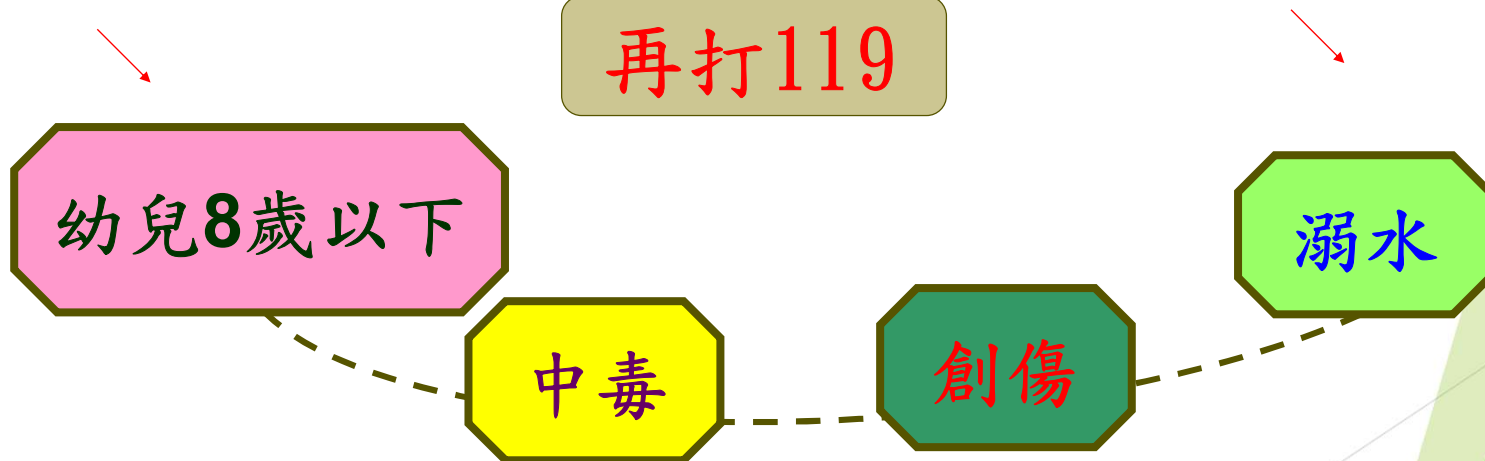
再打119

幼兒8歲以下

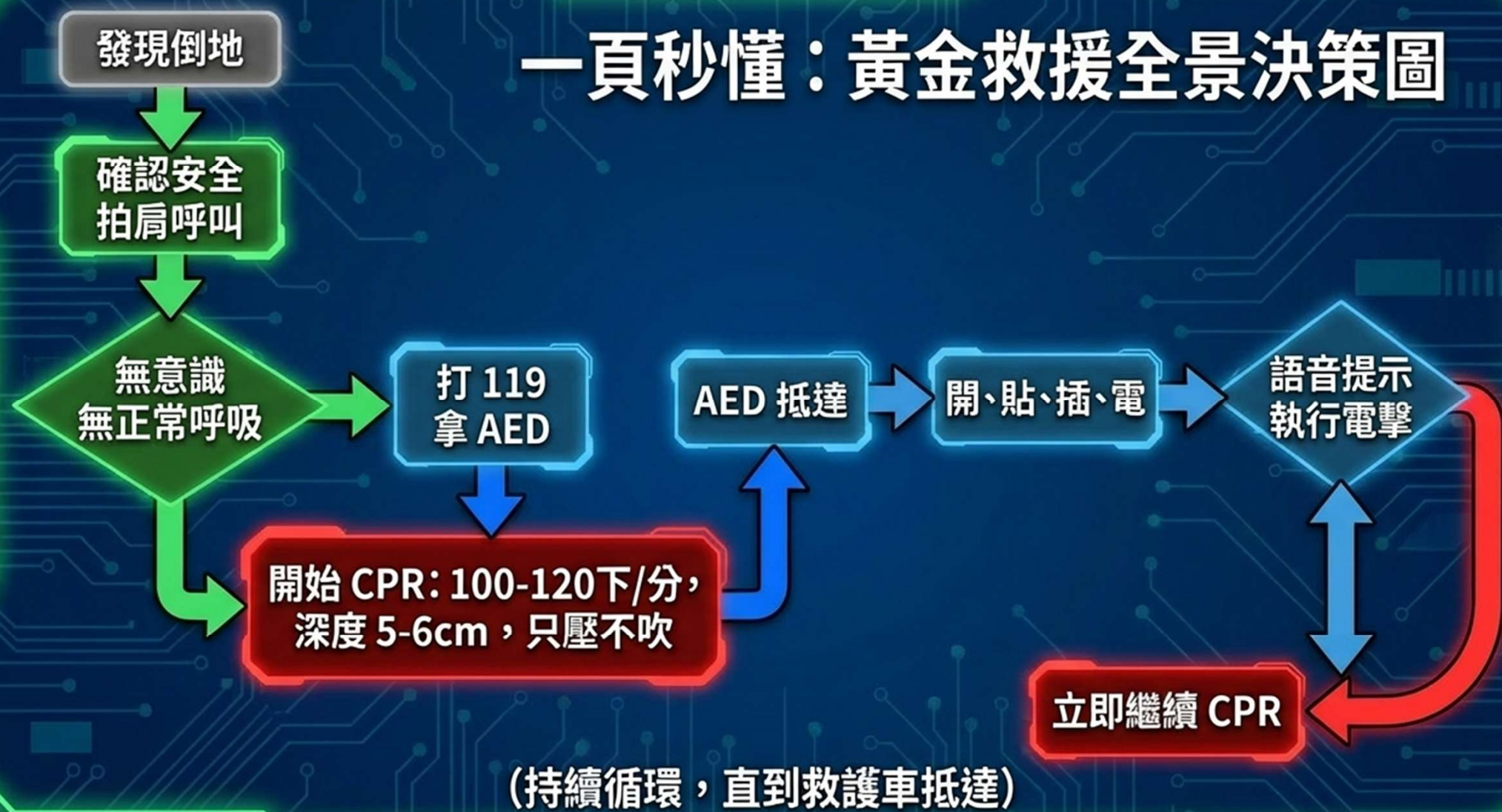
中毒

創傷

溺水



一頁秒懂：黃金救援全景決策圖



D：重置系統 (AED)

自動體外心臟電擊去顫器

1分鐘內電擊，
生存率可達 90%。

它是聰明的電腦。
它會判讀心律。
它會告訴你何時釋放雷電。



認識你的強力隊友：AED (自動體外心臟電擊去顫器)



What it is

- 俗稱「傻瓜電擊器」，操作非常簡單。
- 它會自動分析患者心律，判斷是否需要電擊，並用語音指示引導你完成所有步驟。
- 電擊只在偵測到特定心律不整（如VF/VT）時才會建議執行。



Where to find it

- 根據《緊急醫療救護法》，AED設置於：學校、觀光旅遊區、大型購物場所、交通工具、旅宿場所等公共空間。

SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

D : 重啟系統 (AED)



VF

消除心室顫動 (VF)

Noto Sans TC Regular

1分鐘內電擊，
存活率高達 **90%**

AHA 2025

ROBOTO MONO BOLD

NotebookLM

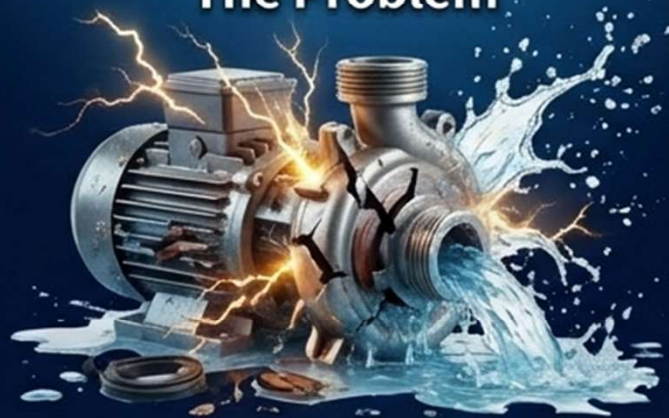
SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

D (Defibrillation) - 為什麼需要 AED ?

The Problem



當心臟突發停止時，往往處於不規則亂跳的狀態（心室顫動 VF），就像「抽水馬達當機」，無法將血液打到全身。

The Solution



未經電擊去顫，心臟無法自動恢復正常。
AED 就是能自動分析心律、重置心臟跳動的「傻瓜電擊器」。



f 新北消防發兩題 🔍



VF心律：心室顫動



VT心律：心室頻脈



VF及VT**未經電擊去顫**是無法恢復正常的

【學會CPR+AED你也可以是人間天使♥】 🚑 突發性的心律不整如心室顫動(VF)或心室頻脈(VT)造成OHCA，除持續CPR之外，需加上 #電擊去顫並持續...

SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

操作程序：開、貼、電

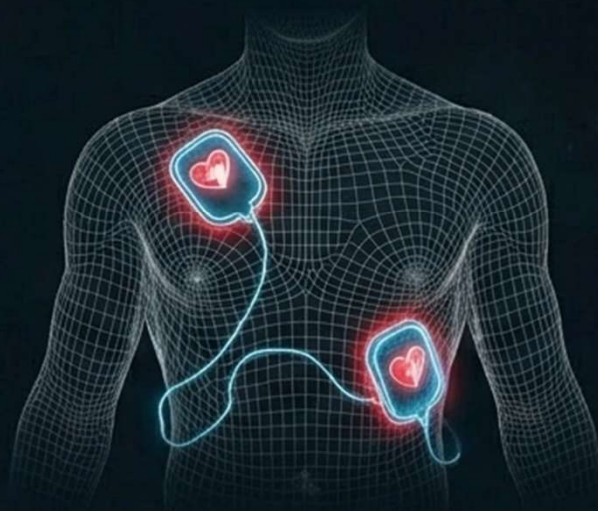
1. 開 (Power)



打開電源，聽從語音

Noto Sans TC Regular

2. 貼 (Pads)



右上、左下

Noto Sans TC Regular

3. 電 (Shock)



確認淨空，按下電擊

Noto Sans TC Regular

AHA 2025

ROBOTO MONO BOLD

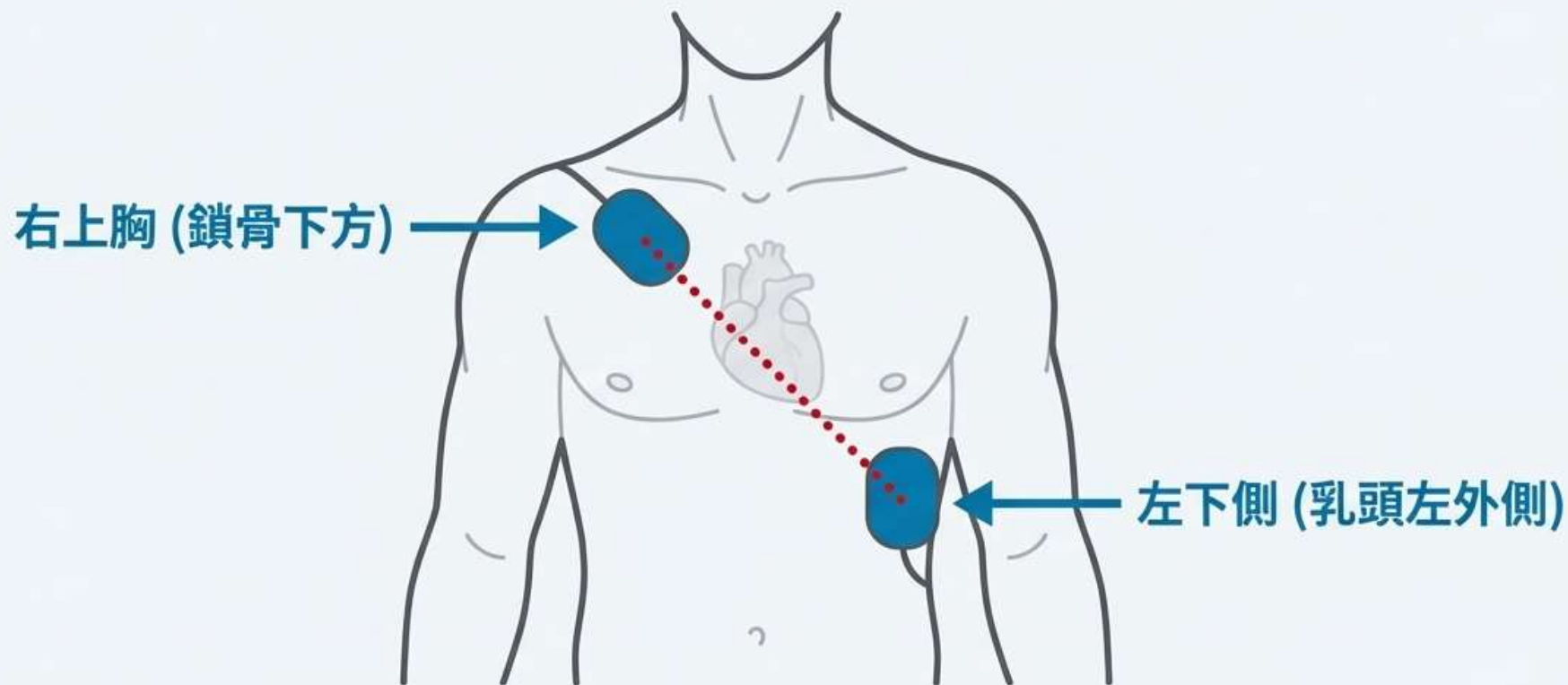
NotebookLM

SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

電擊貼片位置是關鍵



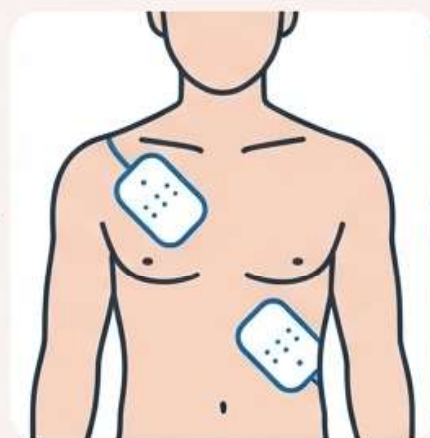
正確的位置才能確保電流通過心臟。撕開貼片，一片貼在患者
在患者**右上胸**（鎖骨下方），另一片貼在**左下側**（乳頭左外側）。

步驟四：D (電擊) - 使用AED的四步驟「開、貼、插、電」



1 開 (Turn On)

打開電源開關，聽從語音指示。



2 貼 (Apply Pads)

撕開包裝，依照圖示將兩片電擊貼片貼在患者裸露的胸口上。（一片在右上胸，另一片在左下側腹）



3 插 (Plug In)

將貼片的導線插入AED主機的插孔。AED會開始自動分析心律，此時不要碰觸患者。



4 電 (Shock)

若AED建議電擊，務必確認無人碰觸患者，再按下閃爍的電擊鈕。

AED 特殊狀況排除矩陣



潮濕 / 水邊

將患者移離水面，迅速擦乾胸部再貼貼片。



小於8歲或體重低於25公斤

優先使用小兒專用貼片
(若無，仍可使用成人貼片)。



藥物貼片

撕除貼片，並將該處皮膚擦拭乾淨，避免燒傷。



胸毛過長

迅速剃除，或用備用貼片黏除，確保貼片能緊貼皮膚傳導電流。

NotebookLM

Scenario



裝有心律調節器
(胸口有硬塊凸起)

Resolution

AED 貼片請避開凸起處，距離至少 2.5 公分貼放。
(註：若胸毛過長影響黏貼，請用附贈剃刀刮除)。

AED貼片避開心臟節律器

心臟節律器



CPR 與 AED 的無間合作



守望 (The Watch)

如果病人恢復呼吸/意識，採
復甦姿勢 (側躺)。

保持呼吸道暢通，直到
醫療人員 (EMS) 接手。



SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

你是人間天使

Noto Sans TC Black



CPR + AED = 復生
(Resurrection)

不要害怕犯錯，唯一的錯誤就是什麼都不做。

SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL ACTIVATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

SYSTEM: CPR PROTOCOL UPDATED

AHA 2025

AHA 2025

ROBOTO MONO BOLD

NotebookLM



如果，噎到的人是你的家人？

異物哽塞（噎到）隨時可能發生在任何人身上。當呼吸道被完全堵塞，大腦在短短幾分鐘內就會因缺氧而受損。學會正確的急救方法，是你我都能掌握的救命技能。



第一步：判斷是輕度還是重度哽塞？



輕度哽塞 (Mild Choking)

- 症狀：病人還能「咳嗽」。
- 處理：「鼓勵」他用力咳。



重度哽塞 (Severe Choking)

- 症狀：無法咳嗽、無法說話。
- 處理：立即「求救」並施予急救。

重度哽塞的警訊

出現以下「**任一項**」症狀，就是重度哽塞，必須立即行動！



- 無法咳嗽，或咳嗽幾乎沒有聲音



- 無法說話或發出聲音



- 呼吸困難或沒有呼吸



- 手抓住喉嚨（國際通用的哽塞求救手勢）



- 臉色發青或發紫



如何急救清醒的哽塞患者？

當患者意識清楚但嚴重哽塞時，美國心臟協會 (AHA) 指南建議採用「拍背壓腹法」。

1



5 次用力背拍



2



5 次腹部推擠

註：兩種方式交替進行，直到異物排出，或患者失去意識為止。

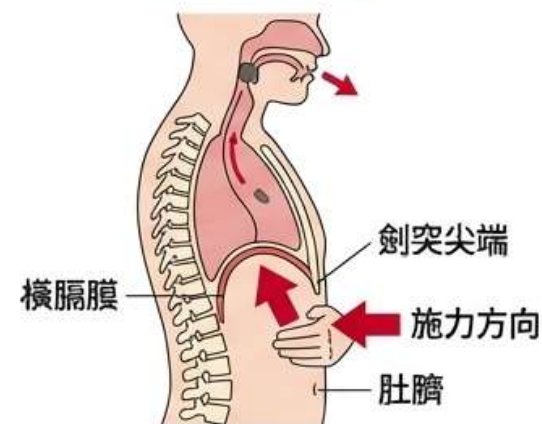
步驟一：用力拍背 5 次

1. **站穩**：站在患者側後方，一手支撐其胸部，讓患者身體前傾。
2. **拍擊**：用另一手的掌根，在患者兩肩胛骨之間，用力向前、向上拍擊 5 次。



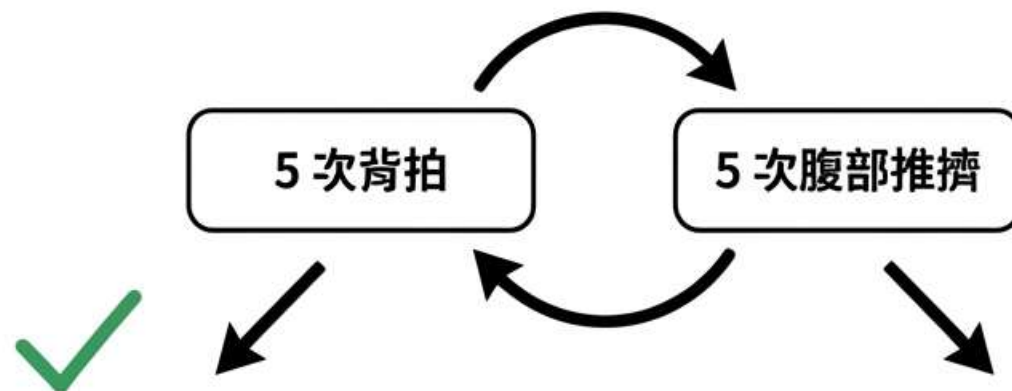
步驟二：腹部推擠 5 次（哈姆立克法）

1. 站位：從患者背後環抱，弓箭步站穩。
2. 找點：一手握拳，拳眼（大拇指側）向內，放在肚臍與胸骨劍突之間。
3. 推擠：另一手包住拳頭，快速地向內、向上推擠 5 次。



如果異物還沒出來，怎麼辦？

持續「5 次背拍」與「5 次腹部推擠」的循環，直到...



成功 (Success)

異物排出，患者能自行呼吸、咳嗽或說話。



情況改變 (Situation Changes)

患者失去反應、倒下昏迷。

若患者失去意識，立即撥打 119，並準備開始 CPR (心肺復甦術)。

成人基礎救命術 (Adult BLS) 關鍵更新



NEW

去顫電擊片貼放

為消除施救者暴露女性胸部的不適感並提高女性受救率，貼放電擊片時「調整胸罩位置而非脫除」可能合理。



UPDATED

創傷氣道與通氣

頭頸創傷者若下頷推出法無效，改用壓額抬顎法。通氣目標僅需「產生胸部明顯起伏」，嚴格避免過度通氣或通氣不足。



NEW

肥胖病人 CPR

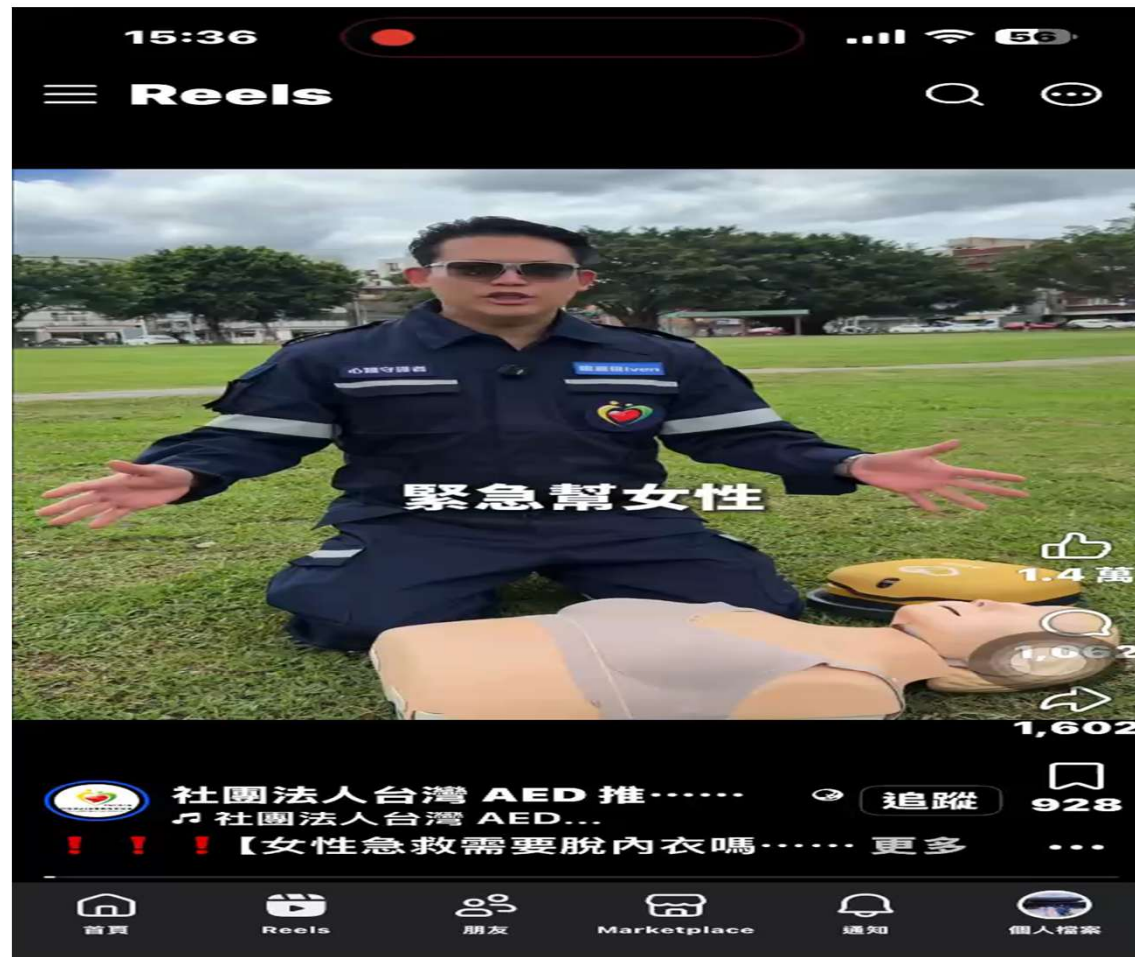
打破迷思！對肥胖成人心跳停止病人，採用與非肥胖者「完全相同」的標準 CPR 技術。



UPDATED

機械 CPR 裝置

不建議常規使用。僅在人工按壓難以保證品質或具高度風險的特定場景下考慮，且須嚴格限制部署時的中斷時間。



嚴重氣道異物梗塞 (FBAO) 處理矩陣：重大流程變更



嬰兒 (Infant) **UPDATED**

步驟 1：5 次背部拍擊

步驟 2：5 次單掌根胸部推壓

**絕對不可使用腹部推壓。
不再推薦傳統雙指按壓。**

兒童 (Child) **UPDATED**

步驟 1：先 5 次背部拍擊

步驟 2：後 5 次腹部快速推壓

成人 (Adult) **UPDATED**

步驟 1：先 5 次背部拍擊

步驟 2：後 5 次腹部快速推壓

重大更新：針對成人與兒童，改為「先背部拍擊，後腹部推壓」的循環，因最新證據顯示背部拍擊排除率更高且損傷更小。

成人心跳停止後照護：穩定全身系統

UPDATED

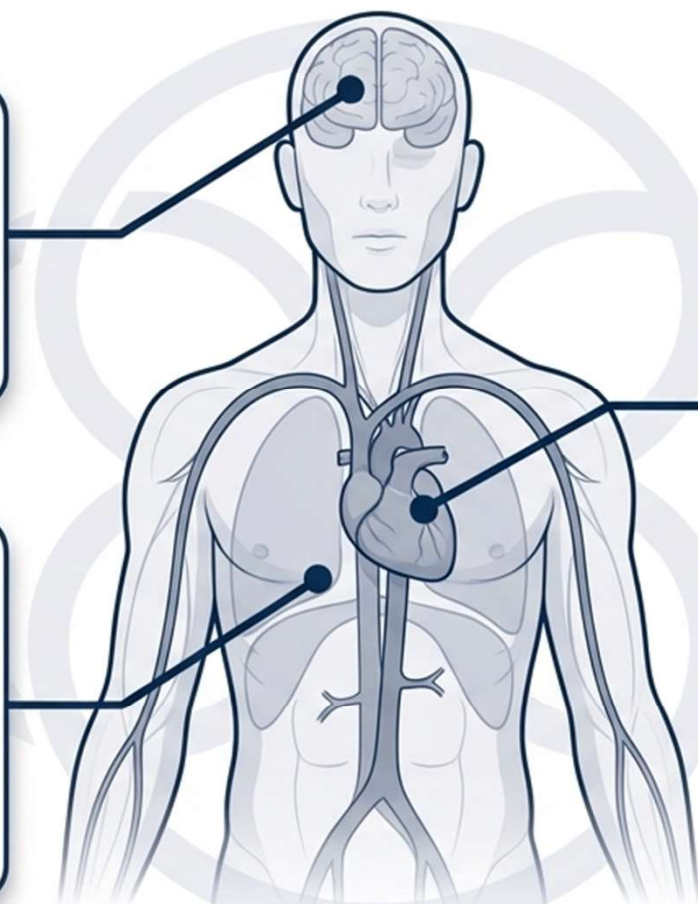
體溫管理

對 ROSC 後無言語反應者，至少維持體溫調控 (32-37.5°C) 達 36 小時。

NEW/UPDATED

診斷影像與介入

ROSC 後進行頭至盆腔 CT 掃描及床邊心臟超音波檢查可能合理，以找尋病因。建議出院前進行冠狀動脈血管攝影。



UPDATED

血液動力學

嚴格避免低血壓！維持最低平均動脈壓 (MAP) 目標 ≥ 65 mmHg。

異物梗塞要拍背了！



一個許多人不敢伸出援手的原因...

「我這樣做，會不會被告啊？」



「我熱心救人，會不會被告？」



不會。台灣法律保障善意的施救者。

The Law:

《緊急醫療救護法》第十四條之二：「救護人員以外之人，為免除他人生命之急迫危險，使用緊急救護設備或施予急救措施者，適用《民法》、《刑法》緊急避難免責之規定。」

法律鼓勵你勇敢伸出援手。



你，已經準備好了

不怕做錯，只怕你不做

記住救命口訣：叫、叫、C、D

(叫：確認意識，叫：求救119/AED，C：用力快快壓，D：聽AED指示電)

勇敢救人，你就是別人的生機！

