

# 免费培训 心肺复苏术和使用救命仪器

每年本地至少发生1800起心脏骤停事件，每过一分钟，存活率就下降7至10%。

不过，只要身边及时启用心肺复苏术及使用自动心肺复苏器，就能发挥关键作用。

为鼓励更多公众掌握心肺复苏术和自动心肺复苏器使用技巧，飞利浦集团特开办免费课程，希望更多人学会足以救人一命的技能。

## 陈瑞藩 / 报道

yingchen@hust.com.sg  
叶振忠、陈映雪 / 摄影  
受访对象提供照片

34年前，陈瑞藩（68岁）的父友范为心脏骤停（Cardiac arrest）而去世。因此，他得知有自动心肺复苏器（CPR）和自动心肺复苏器（AED）培训班，就决定报名参加。

他说：“我可以学到急救和急救知识，所以非常宝贵。我特别希望自己如果一半掌握这些技术，当身边有突发状况时，能第一时间提供帮助。”

陈瑞藩去年在自家附近的社区中心参加由新加坡红十字会心肺复苏术和自动心肺复苏器使用技巧课程。今年又为了夏月参加新加坡（Philips）的培训。

他说：“现在如果有需要进行CPR或使用AED的紧急情况，我有信心帮助别人。”

红十字会急救员范利娟门课课程中强调说：“许多人因为担心自己无法掌握这些技能而不敢参加CPR/AED课程。他们必须记起大家害怕，每个人不要怕学不好，勇敢迈出第一步。”

每年本地至少发生1800起心脏骤停事件，每过一分钟，存活率就下降7至10%。

根据《联合早报》去年一月报道，本地发生心脏骤停的成年人得到心肺复苏术帮助的情况，从五年前的约2%增至现在的42%。这包括接受急救以外的心脏骤停事件发生的存活率得到改善，从一两年前2%增至11%。

## 接受培训救人一命

为了鼓励更多公众学习“救人”，飞利浦与新加坡心脏基金会（Singapore Heart Foundation）合作推出免费课程。教人心肺复苏术以及如何使用飞利浦制造的自动心肺复苏器。免费课程由红十字会志愿者



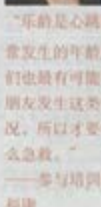
陈瑞藩，58岁人士，是飞利浦集团新加坡心脏基金会的心肺复苏术培训师。



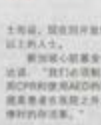
以洪说：“我们很高兴能学习到这些知识。”



红十字会急救员范利娟说：“每个人不要怕学不好，勇敢迈出第一步。”



“年龄是心脑骤停最常发生的年龄层，我们也有可能看到朋友发生这类紧急状况，所以才要学习怎么急救。”——参与培训的陈映雪



老师说，现在到开课程所有18岁以上的男士。



新加坡心脏基金会总裁以洪说：“我们只希望看到红十字会的CPR和AED的课程，以帮助我们提高我们的心脏骤停事件的存活率。”



飞利浦与新加坡心脏基金会合作推出免费课程，教人心肺复苏术以及如何利用飞利浦制造的自动心肺复苏器。

目前，已有250人接受飞利浦的培训并可获得心肺复苏术和自动心肺复苏器认证，其中包括红十字会人士。

陈瑞藩认为，帮助人士其实是要掌握心肺复苏术和自动心肺复苏器的使用技巧。

他说：“这些心脏骤停最常发生的年龄层，我们也有可能看到朋友发生这类紧急状况，所以才要学习怎么急救。”

范利娟建议红十字会红十字会急救员，让他们可以更加努力学习。她说：“每个CPR技巧必须经常练习才能掌握，年轻人的学习速度会比我们快，如果可以为年轻人开培训课程，相信更有助于交流学习。”

培训理论实践并重

飞利浦提供的免费培训课程只持续一小时。上课地点是飞利浦位于大巴窑的总部总部。首先是一小时的理论课，接着分两组进行个别实践。

飞利浦新加坡心脏基金会的培训师陈映雪说，说课程是理论，而且让人印象深刻，并进行小组练习时，大家都会互相帮助。

学员之一黄奕文（50岁，当红十字会急救员）说：“从红十字会中心知道飞利浦心肺复苏器的特别好处和急救员一起上课。”

他说：“CPR人人人都应该掌握的技能，何况我们的工作是

急救活动，每次急救活动都可能发生紧急情况，所以更需参与CPR和使用AED，以防万一。”

黄奕文说：“我参加过几次急救员课程，所以更加了解心肺复苏术的厉害。他说：“以前参加CPR一定要经过对喉人工呼吸，但学了课程才知道其实不用，其实更简单不用人工呼吸，其实更简单可以不用人工呼吸。”

## 哪里学CPR和使用AED?

飞利浦提供免费在线心肺复苏术和自动心肺复苏器课程  
更多详情，请上网：[www.philips.com.sg/healthcare/resources/landing/heartstart](http://www.philips.com.sg/healthcare/resources/landing/heartstart)

红十字会急救员范利娟课程，学费：120元  
想了解更多，请上网：[www.redcross.sg/learn/first-aid.html](http://www.redcross.sg/learn/first-aid.html)



培训课之后，学员进行小组训练。

# 免费培训 心肺复苏术和使用救命仪器

2017年6月6日 星期二 03:30 AM

文 / 陈映葵 摄影 / 陈映葵, 叶振忠

来自 / 联合早报

飞利浦与新加坡心脏基金会合作推出免费培训课，教导心肺复苏术以及如何利用飞利浦制造的自动心脏除颤器。

**每年本地至少发生1800起心跳骤停事件，每过一分钟，存活率就下降7至10%。不过，只要身边人及时应用心肺复苏术及使用自动心脏除颤器，就能发挥关键作用。为鼓励更多公众掌握心肺复苏术和自动心脏除颤器使用技巧，电器品牌飞利浦目前开办免费课程，希望更多人学会足以救人一命的技能。**

**“乐龄是心跳骤停最常发生的年龄层，我们也最有可能看到朋友发生这类紧急情况，所以才要学习怎么急救。” ——参与培训课的陈福康**

34年前，陈福康（66岁）的父亲因为心跳骤停（cardiac arrest）而去世。因此，他得知有机会接受心肺复苏术（CPR）和自动心脏除颤器（AED）培训时，就决定报名参加。

他说：“起初顾虑到年龄和膝盖问题，所以有点犹豫，但我想到自己如果一早掌握这些技术，当年或许就能救回爸爸，最后还是决定参加。”

陈福康去年在住家附近的联络所接受培训后考获自动心脏除颤器和心肺复苏术的认证资格，今年又为了复习而参加飞利浦（Philips）的课程。

他说：“现在如果有需要进行CPR或使用AED的紧急情况，我有信心伸出援手。”

竹脚妇幼医院急诊科部门顾问医生柯碧辉说：“许多人因为担心自己无法考获认证而不愿参加CPR和AED课程。我们必须让大家看到，每个人不管什么年龄，都能够救人一命。”

每年本地至少发生1800起心跳骤停事件，每过一分钟，存活率就下降7至10%。

根据《联合早报》去年一月报道，本地发生心脏骤停时获旁人提供心肺复苏术帮助的情况，从五年前的22%增至去年的42%。这也促使在医院以外发生心脏骤停病况的存活率得到改善，同一期间从2.5%增至11%。

## 接受培训救人一命

为了鼓励更多公众学习“救人”，飞利浦与新加坡心脏基金会（Singapore Heart Foundation）合作推出免费培训课，教导心肺复苏术以及怎么利用飞利浦制造的自动心脏除颤器。免费课程起初主要为乐龄人士而设，现在则开放给所有15岁以上的人士。

新加坡心脏基金会总裁江孟达说：“我们必须制造有利于应用CPR和使用AED的环境，以便提高患者在医院之外发生心跳骤停时的存活率。”

目前，已有250人接受飞利浦主导的培训课并获得心肺复苏术和自动心脏除颤器认证，其中包括38名退休人士。

陈福康认为：乐龄人士其实最需要掌握心肺复苏术和自动心脏除颤器的使用技巧。

他说：“这是心跳骤停最常发生的年龄层，我们也最有可能看到朋友发生这类紧急情况，所以才要学习怎么急救。”

陈福康建议专为乐龄人士举办培训课，让他们可以更从容学习。他说：“有些CPR技巧必须多练习才能掌握，年轻人的学习速度或许比较快，如果可以为乐龄人士开设特别班，相信更有助于促进学习。”

## 培训课理论与实践并重

飞利浦提供的免费培训课只需四小时，上课地点是飞利浦位于大巴窑的本地总部。首先是一小时的理论课，接着分组练习并个别考试。

来自新加坡心脏基金会的导师幽默风趣，说明简单易懂，而且让人印象深刻，所以进行小组练习时，大家看起来都得心应手。

学员之一陈奕文（59岁，活动策划公司总经理）从前同事口中知道飞利浦举办免费培训，特别安排和数名同事一起上课。

他说：“CPR是人人都应该掌握的技能，何况我们的工作是在策划活动，每次举办活动都可能发生紧急事件，所以更需要学习CPR和使用AED，以防万一。”

陈奕文认为培训课的另一好处是加深大家对于心肺复苏术的了解。他说：“以前听说CPR一定要包括嘴对嘴人工呼吸，但上了课才知道其实不一定。就算无法或不愿做人工呼吸，其实还是可以应用心肺复苏术。”

## 哪里学CPR和使用AED？

·飞利浦提供免费心肺复苏术和自动心脏除颤器课程

更多详情，请上网：

[www.philips.com.sg/healthcare/resources/landing/heartstart](http://www.philips.com.sg/healthcare/resources/landing/heartstart)

·红十字会学院急救培训课

学费：125元

欲了解详情，请上网：[www.redcross.sg/learn/first-aid.html](http://www.redcross.sg/learn/first-aid.html)