

年會

促進食慾

6月23-27日會到多倫多參加國際扶輪年會嗎？下載一些有用的免費應用程式，讓您從年會及這座城市中收穫最多。您可以從以下的應用程式著手。

「扶輪活動」(Rotary Events)是年會重要的導航指南。有了它，您可以規劃您的每日行程，瞭解主題演講者，並下載會議的書面資料。它也可以幫助您與其他扶輪社員連結，分享照片，為議程評分，告知主辦單位您的意見回饋。這個程式自5月18日起開放下載；您可以用Rotary Events的關鍵字在您的應用程式商店裡搜尋。

「交通指南」(Transit App)幫助使用者搜尋包括加拿大在內11個國家的城市交通路線。這個應用程式開啟後便會顯示最近的巴士、地鐵、路面電車的車站。輸入目的地的地址，此程式會提供最直接的交通路線。

一個專屬多倫多、名為「部落格多倫多」(BlogTO)的應用程式，會幫助您找到這座城市裡最好的餐廳、酒吧、及景點，以及您可能有興趣出席的活動。

「多倫多地圖及散步路線」(Toronto Maps and Walks)引導您走自我導引的散步路線，途經世界知名的景點，也有一些較鮮為人知的景色。

撰文：RANDI DRUZIN

欲註冊年會者請至
riconvention.org。



快訊

讓緊急應變人員鬆口氣

要說消防隊員狄昂尼西歐·米契爾 Dionisio Mitchell 究竟何時開始產生創傷後壓力症候群的症狀——憤怒、衝動、發飆——是很困難的一件事。或許是在值勤時車輛翻覆、差一點讓他丟了性命的事件之後。或者是他因應報案電話出勤，目睹一名兩歲男童被車撞身故之後。

不管怎樣，在加州肯恩郡消防局 (Ken County Fire Department) 服務14年的米契爾說：「最後就到了『我必須找人談談。』的地步」

他在「扶輪之家靜修計畫」(Rotary House Retreat) 找到幫助。這是一個針對有創傷後壓力症候群問題的緊急應變人員所辦理的短期密集計畫，由貝克斯菲爾德 (Bakersfield) 的6個扶輪社支持及主辦，並在早期就獲得5240地區的奧援。這項一年二次的計畫讓消防人員、警察、急救人員，及其他緊急應變人員有機會學習及練習如何以健康的方式來處理他們工作經常面對的壓力。

在6天的期間，受過專業訓練的心理健康專業人員、同儕及義工牧師和6名擔任緊急應變工作的學員一起討論一些常見的議題，例如物質濫用、怒氣管理、焦慮、沮喪，及睡眠問題。這個計畫是在肯恩郡一處僻靜的農場裡舉辦。每位學員必須支付3,000美元總費用中至少500美元；貝克斯菲爾德的扶輪社提供獎學金來支應其餘的費用，再加上其他扶輪社員、非營利組織、教會，及警察工會等職業團體的補助。

計畫主委約翰·普萊爾 John Pryor 說：「我們的重點在早期介入，甚至是預防，好讓他們不會走到丟掉工作或是婚姻破碎或甚至考慮自殺的地步。」普萊爾是貝克斯菲爾德西區 (Bakersfield West) 扶輪社社員，11年前他擔任警官的兒子因創傷後壓力症候群而往生。

在2016年參加過這項計畫的米契爾認為該計畫幫助他管理情緒，改善人際關係，並瞭解到照顧自己的重要。他說：「有人支持您，有人在身旁挺您，感覺很棒。」

撰文：ANNE FORD

37%

承認考慮過自殺
的緊急應變人員的
比例



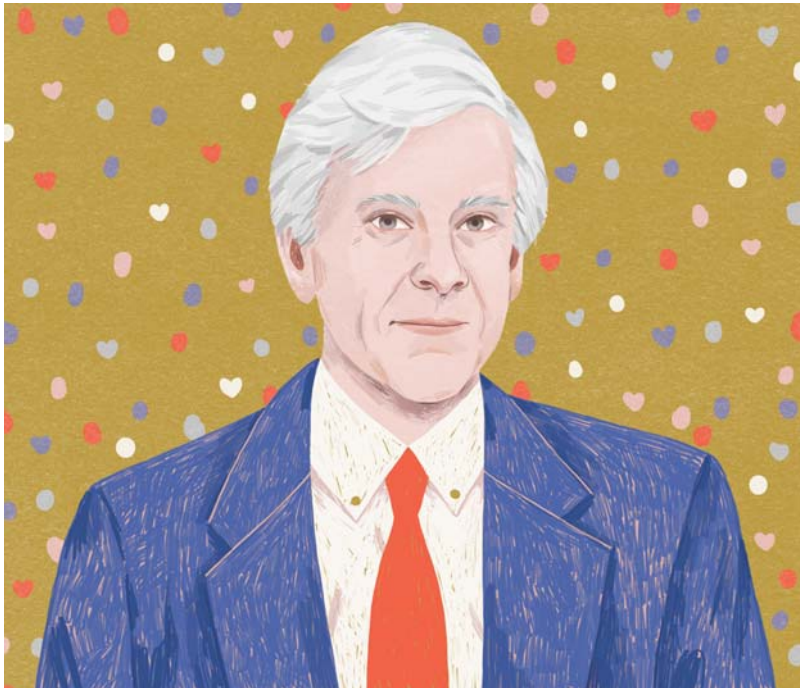
800 萬人

一年當中經歷創傷
後壓力症候群的
美國成年人估計值



80%

自殺的美國人當中
男性的比例



傑出人物訪談

心臟停止跳動時，每秒鐘都是關鍵

6年前亞倫·李奇 Alan Rich 在醫院中醒來時，他記得的最後一件事是站在網球場：「我正要發球並且說：『好，發球得分！』」李奇因為心臟突然停止而昏厥。那個網球場配備有「自動體外心臟電擊去顫器」，俗稱 AED (Automated External Defibrillator)，在鄰近球場打球的兩名醫生用這個機器來電擊他的心臟。李奇是幸運兒之一。美國每年在醫院外發生心臟突然停止的 35 萬多人當中，有超過 90% 會死亡；對倖存者中的許多人來說，這個差別就是 AED。已經完全康復的李奇和他所屬的佛羅里達州雷克蘭 (Lakeland) 扶輪社目前努力提供 AED 給緊急應變人員。

國際扶輪英文月刊：在心臟突然停止前，您有感覺到任何警訊嗎？

李奇：我沒有經歷到任何症狀。我只是倒在紅土球場，我的球伴瞭解到發生很糟糕的事。所幸，就在旁邊球場有兩位醫師——一位還是我認識的麻醉科醫師。3 次電擊後，我的心臟開始跳動。對於心臟停止來說，發生在醫院之外的存活率只有 6% 左右。在心臟停止跳動後 3 到 5 分鐘之內如果

能用 AED 施予電擊，存活的機率會提高到 60% 到 70%。

國際扶輪英文月刊：您復原的過程如何？

李奇：我昏迷了 3 個星期。醫生告訴我太太她必須考慮放手讓我離開。她說：「不，不——再試看看。」第四次他們拆掉呼吸器時，我醒過來。之後我復原了，可是我必須重新學習走路及說話。那是 6 年前的事了。我現在每天醒來都心懷感恩。

國際扶輪英文月刊：什麼促使您決定和您的扶輪社進行這項計畫？

李奇：復原期間我開始思考這件事。我的網球球伴馬克·霍里斯 Mark Hollis 曾擔任地區總監及本社社長。馬克常來探視，我說或許我們扶輪社可以做點什麼。我得知大多數社區的警車沒有配備 AED。這些緊急應變車輛經常會在急救人員之前就抵達現場。每經過一分鐘，意味著 10% 的腦部損壞，所以 10 分鐘後，您存活的機率就幾乎是零。

國際扶輪英文月刊：貴社如何協助？

李奇：我們將每年爵士音樂會募款活動的所得，全部用來購買 AED 捐給雷克蘭警察局。我們捐給警察的金額有 13 萬美元，他們購買了 131 套 AED 放置在警車裡。

國際扶輪英文月刊：您希望其他扶輪社員從您的經驗中學到什麼？

李奇：這跟心臟病發不一樣，那是血管堵塞，可是心臟仍然在跳動。心臟突然停止是完全另一回事。可能有一個潛在的問題；任何形式的窒息，像是一氧化碳中毒，也可能是造成的原因。每年有好幾千名兒童因心臟突然停止而往生。有些人有心律不整的問題，運動時引發心臟停止。扶輪社員可以協助防止這些死亡，方法就是聯繫當地警察看看巡邏車是否有 AED。如果沒有，就提供。這可能會救人一命。

撰文：VANESSA GLAVINSKAS



激勵俯拾可得

改變一切的瓶蓋

Heike 與 Dennis Kissel 姐弟在 2013 年國際扶輪葡萄牙里斯本年會上遇到同樣來自德國的扶輪社員 Sandra Buehrke、Constanze Abendroth 與 Lutz Olbrich（他們先前是扶青團團員），他們之間培養了比友誼更為深厚的關係。當時有個「友誼之家」（House of Friendship）攤位正在收集瓶蓋以募款，他們在攤位前巧遇，之後又共進晚餐，收集瓶蓋這個概念讓他們討論得欲罷不能，決定在家鄉複製。

四年之後，他們帶領了一項成功的全國性小兒痲痹活動，總共收集回收了 15 萬公斤的塑膠瓶蓋，為大約 15 萬支疫苗籌措資金。

在國際扶輪多倫多年會上發現您的激勵向上，今天就上網 riconvention.org 報名參加。



國際扶輪年會
2018 年 6 月 23 日至 27 日
在加拿大安大略省多倫多