

我的 慈善之路四步曲 分享

东莞大朗读书会

分享：彭镜齐

2024年12月11日

大纲：

- 一、观察倾听
- 二、关心关注
- 三、起心动念
- 四、付诸行动
- 五、慈善之道

一、观察倾听

1. 观察注意身边的人、事、物。
2. 进一步观察和倾听了解不同人的思维、行为、表情、和肢体语言。
3. 学习和累积“识人之道”。
4. 从他人的情境中模拟自己的应对之道。
5. 从而获得趋吉避凶之善果。

二、关心关注

从观察中留意到值得关心的人、事、物，随即开启了聚焦之心，开始了关注于眼前的人、事、物。

三、起心动念

因为用心了之后，自然就起了慈善和悲悯之心，就开始有了想法，心中开始盘算自己可以做什么、该做什么、怎么做才合适等等，最终心中决定了我要做。

四、付诸行动

1. 行动方案
2. 动用资源
3. 师出有名
4. 全面展开
5. 事后总结

五、慈善之道

1. 长期献血

推己及人-从自己到团队

2. 学习急救

推己及人-从自己到众人

3. 参加慈善

在台湾：慈善、医疗、教育、人文

在大陆：慈善、环保、教育、人文

捐血紀錄證明單

姓 名：彭鏡貴

生 日：05月12日

證件號碼：(身)A110172066

日期範圍：自81年03月23日至

捐血次數：■

捐血明細：

自 1992-2023=31年

民國 81 年西元 1992 年

序號	捐血日期	捐血方式	血袋號碼	相關血袋	次數
1	081/03/23	精檢	8121053448	N/A	1
2	081/08/18	精檢	8121103340	N/A	1

妹子见到我的血就笑了

无偿献血 31 年纪念



心肺复苏

分享者：霍志成医师

时间就是生命—— 尽早实施心肺复苏术 CPR

- CPR成功率与开始抢救的时间密切相关
- 心搏骤停1分钟内实施CPR——成功率>90%
- 心搏骤停4分钟内实施CPR——成功率约60%
- 心搏骤停6分钟内实施CPR——成功率约40%
- 心搏骤停8分钟内实施CPR——成功率约20%
- 侥幸存活者可能已“脑死亡”
- 心搏骤停10分钟后实施CPR，成功率几乎为0
- 心搏骤停到4-6分钟是CPR的黄金时间

2021年10月19日

虎门读书会

两乳头连线与胸骨交叉处
按压深度：
成人5~6cm
保证充分回弹
按压频率：
100~120次/分钟
尽量减少按压中断



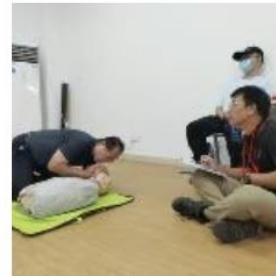




2021年11月14日



黄艳芳老师咨询手机：15918319338



2022年10月8日 晚上9:07



HEARTSAVER FIRST AID CPR AED

Heartsaver® First Aid CPR AED



American
Heart
Association®

彭镜齐 PENG, TONSON JENGCHI

The above individual has successfully completed the objectives and skills evaluations in accordance with the curriculum of the AHA Heartsaver First Aid CPR AED Program. Optional completed modules are those **NOT** marked out:

Child CPR AED

Infant CPR

Exam

06 Oct 2022

Oct 2024

Issue Date

Recommended Renewal Date

HEARTSAVER FIRST AID CPR AED

Training

Center Name Guo Kang Pharmaceutical & Medical Supplies, Ltd.

TC ID #

ZZ20174

TC

Info City Hong Kong, S.A.R., China

Phone

Course

Location

Instructor

Name

Ru Cheng Wei

Inst. ID #

08170597847

Holder's

Signature

彭镜齐 Tonsen Peng

225699159324

© 2015 American Heart Association Tampering with this card will alter its appearance. 15-1812

祝福家人：

时时平安
日日吉祥
福慧双修

彭镜齐合十