

菲律賓南部水患80萬人受災 慈濟援助751戶家庭

菲律賓訊／菲律賓南部連降數週豪雨，引發納卯德奧羅省山區致命山崩，一座礦村慘遭土石流侵襲，造成至少七人死亡，數十人失蹤，失蹤者的家屬互擁哭泣，難以接受噩耗。

目前整個菲律賓南部已有八十萬人受水患影響，災區道路、橋梁交通中斷，多座城市斷水斷電，已有三十二個城鎮停止辦公，受災居民在路邊搭設帳篷棲居，水退後現場到處是破損家具、農糧作物也嚴重毀損，急需援助。

慈濟菲律賓納卯地區志工在大水慢慢退去後，開始進入勘災，隨後於二月七日，勘災後的第二天起，即展開發放援助，並前往災情較嚴重又偏遠的地區

Barangay Magupising Municipal Dujali, Davao del Norte 進行發放。每戶可取得：二十公斤大米、礦泉水、即時食品、盥洗用品、T恤、福慧床與毛毯等，總計十三項急需用的物資。受災民眾三十五歲的Rayan說：「我從沒經歷過這樣的天災，也從沒見過能這麼快趕來救難的團體。」

慈濟志工載運的六大卡車救難物資，總計發放給七百五十一戶家庭，但願協助災民度過最緊急困難的時刻。

（文：慈濟菲律賓分會）



▲居民歡喜見慈濟志工送達的大米、礦泉水等物資，大家自動自發幫忙卸載。（圖：慈濟菲律賓分會）



▲菲律賓水患讓八十萬人的生活受到嚴重影響。（圖：慈濟菲律賓分會）

橫隔膜呼吸檢測



手輕貼胸部及腹部
吸氣檢測胸、腹部有無同步擴張



手抱胸輕貼下肋骨
吸氣檢測肋骨有無向外擴張

林秀玲說明橫隔膜式呼吸法的步驟，以坐姿穩固骨盆，上身保持中立，頭頂向上延伸，肩頸放鬆，雙手分別觸碰胸口及腹部，鼻子吸氣、嘴巴吐氣。標準是吸氣時胸腹同步鼓起，肺部擴張同時撐開肋骨，可以雙手交叉抱胸檢測，手掌輕貼兩側下肋骨，吸氣時感受肋骨是否膨脹，嘴巴不間斷慢慢吐氣，像似吹蠟燭，肺部內縮產生腹內壓，刺激腹橫肌、骨盆底肌等深層肌群，持續做能強化核心肌群，肺活量也會增加，還能夠運動成效加分。

林秀玲指出，練習深呼吸專注身體的變化，可以讓心情平穩，適合夜間睡前做呼吸訓練，幫助提升睡眠品質，迎接新的一天。（文：王志成）

慈濟

榮譽發行人——釋證嚴
發行人——顏博文 編輯——文史處
發行：佛教慈濟慈善事業基金會
地址：花蓮市中央路三段七〇三號

第19期 週報
甲辰年春節特刊

Tzu Chi Weekly

2024年2月19日 星期一



花蓮郵局許可證
花蓮字第149號
無法投遞免退回



電子報訂閱
QRcode

遠離收假症候群 橫隔膜式呼吸助收心

臺中訊／農曆過年假期結束，臺中慈濟醫院復健醫學部物理治療師林秀玲分享橫隔膜式呼吸法穩定身心健康，讓春節過後上班、上課活力滿點。

「收心從良好呼吸開始。」物理治療師林秀玲表示，一般人呼吸都很短促，胸式呼吸換氣快速，氧氣卻未完全進入肺部，無法達到深呼吸效果。而透過「橫隔膜式呼吸法」可以讓橫隔膜及深層肺泡、肺葉擴張更開，提升肺部氣體交換，幫助安定身心，非常適

林秀玲說明橫隔膜式呼吸法的步驟，以坐姿穩固骨盆，上身保持中立，頭頂向上延伸，肩頸放鬆，雙手分別觸碰胸口及腹部，鼻子吸氣、嘴巴吐氣。標準是吸氣時胸腹同步鼓起，肺部擴張同時撐開肋骨，可以雙手交叉抱胸檢測，手掌輕貼兩側下肋骨，吸氣時感受肋骨是否膨脹，嘴巴不間斷慢慢吐氣，像似吹蠟燭，肺部內縮產生腹內壓，刺激腹橫肌、骨盆底肌等深層肌群，持續做能強化核心肌群，肺活量也會增加，還能夠運動成效加分。

林秀玲指出，練習深呼吸專注身體的變化，可以讓心情平穩，適合夜間睡前做呼吸訓練，幫助提升睡眠品質，迎接新的一天。（文：王志成）