

TRIARTITE SYMPOSIUM

Post Re
Hype
Is it sti



尤詩好勤奮學習 拓展新視野 榮獲2025年十大傑出救護技術員殊榮

Paramedic Yu Shih-Yu Diligently Expands Horizons, Honored as One of the Top Ten Outstanding EMTs of 2025

圖、文：消防月刊編輯室

桃園市政府消防局龍潭分隊隊員尤詩好投入消防領域9年，今（114）年榮獲「2025年十大傑出救護技術員」殊榮，她說，能將所學與熱情帶給周遭同仁，最終回饋給每一位患者，是身為救護人員最大的肯定；她並以飛機在起飛前，需先在跑道上加足馬力向前衝刺為例表示，就像要花時間精進自己各方面的體能與救護、救災技能，「人生路在起飛的剎那，你會發現你想要的美好事物都會朝己而來」，即大部分的人都停留在思考而不去做，但其實很多事情都是實際去做了，才會有收穫。尤詩好內外兼具，曾登過桃園消防月曆，卻不以此自滿，反而惕勵自己不能鬆懈，未來還會努力把握訓練與參賽的機會，以累積更多回饋社會的能量。



圖 1、龍潭分隊隊員尤詩好

救護技能厚實

十大傑出救護技術員獎項由台灣急診醫學會邀集緊急醫療救護專家及消防署官方代表共同遴選，評分標準包含救護事蹟或災難處理、救護教育、品管研究、其它特殊貢獻等項目，該獎項已連續辦理逾 10 年，是緊急救護界中最具指標性的榮耀之一。

84 年次的尤詩妤畢業於 105 年警察專科學校消防安全科第 33 期，進入消防隊服務後，陸續拿到高級救護技術員、高級心臟救命術（ACLS）、高級小兒救命術（APLS）、車禍救援、車禍救援、水域急流救生、山域搜救、救生員等專業證照，運用所學幫助患病在黃金時間內獲得急救，包括執行到院前心肺功能停止案件時，給予氣管內管插管與急救藥物，讓患者恢復自主循環、對於急性心肌梗塞患者執行 12 導程心電圖及給予藥物，落實與醫院交接，有效縮短治療時間，並為過敏性休克患者及時施打腎上腺素等。

比賽常勝軍

回憶踏入消防領域初衷，尤詩妤說，她從小就對冒險犯難的事情特別好奇，媽媽曾打趣的說她小時候像一隻小猴子經常爬樹；因為體能不錯，高中老師鼓勵她報考警專。在受訓期間，有兩件事讓她印象深刻，一是為取得救生員證照，水性不好的她一開始在 1 百公尺捷式和 1 百公尺蛙式的成績分別是 7 分鐘，為了鍛鍊泳技，往往在與朋友相約練習時間的前 1 小時，她便已先在泳池練 1 小時；此外，在接受水域急流救生訓練過程中，必須跳進湍急的河流游到對岸，「那次適逢颱風來襲，天天下雨，水勢很大，我心裡很害怕，只能偷偷掉淚的跳進河水裡」，她說，只要努力就會成長，她正式成為消防員後，再遇到這類訓練，反而能夠每一次都笑著跳



圖 2、代表臺灣榮獲菲律賓 ACEMS 到院前救護競賽季軍



圖 3、代表臺灣參加日本東京 AAEMS 救護競賽



圖 4、尤詩妤與參加日本東京 AAEMS 救護競賽的臺灣隊員合影留念

進河水，不再害怕，「當時訓練我們的教官曾經問我為何臉上總是掛著笑容，不像其他人神情緊張，我知道是因為心境已經轉變，我又更進步了」。

尤詩妤是國內外救護競賽常勝軍，2022 年曾出賽馬來西亞第 4 屆院前救護錦標賽一舉奪冠，在全國呼吸道插管暨心肺復甦術競賽亦獲 CPR 組及機械 CPR 組冠軍；她透過參

與競賽與持續進修，將最新的救護技術導入分隊，強化高品質 CPR、AED 操作、院前 12 導程心電圖判讀及復甦後照護等關鍵技能，讓同仁面對緊急傷病患時處置更精確。她不畏懼挑戰，認真參與每一次的出勤任務，也把握每一次參賽的機會，她認為唯有不斷的接受磨練，才能提升一己防救災的能量。為了讓自己在比賽會場更有信心，她特別加強英、日語，期望出賽的表現更流暢。

■ 事蹟優異

尤詩妤曾榮獲龍潭分隊 113 年度消防工作楷模，受到長官與同仁的肯定，下列是她累積之成果：

一、OHCA 急救成功人數共達 12 人。

(一) 113 年 3 人 (二) 112 年 3 人

(三) 111 年 4 人 (四) 110 年 2 人

二、參加「2023ACEM 救護比賽」榮獲國際組第 3 名。

三、參加馬來西亞第四屆院前救護錦標賽，榮獲團體組冠軍。

四、參加「2021 第一線應變人員大量傷患技能競賽 First MCI」，擔任 (隊名：Team Taoyuan plus) 隊長，榮獲 B 組 (現職消防 EMT) 最佳團體獎。

五、危急個案建立靜脈輸液急救人數達 132 人。

六、OHCA 案件執行高救術急救人數達 21 人。

七、急救人數達 665 人。

八、協助精神急症病患就醫達 12 人。

九、執行 113 年龍潭區龍潭大池救溺勤務。。

十、執行 112 年楊梅區中山南路工廠火警搶救勤務。



■ 圖 5、執行山域搜救技能交流競賽宣導



■ 圖 6、尤詩妤擔任 2025 ICIEM 到院前緊急救護競賽志工



■ 圖 7、尤詩妤在 MCI 大量傷患事故第一線應變人員救護競賽中擔任傷救組志工

十一、112 年執行龍潭區建國路生物螫咬傷救護，成功拯救患者性命。

十二、擔任本局 112 年度下半年及 111 年度上下案年初、中級救護技術員複訓所屬分隊訓練教官。

十三、多次協助桃園市政府消防局及消防署拍攝宣導影片，提升機關形象。

十四、參加本局 111 年度高級救護技術員繼續教育訓練第 1 梯次結業成績第 3 名。

十五、協助緊急救護科業務，榮獲內政部消防署 110 年消防績優救護人員「特殊績優團隊第 1 名」獎項。

■ 奉獻熱情於救護

「不願安於現狀」是尤詩妤不斷突破自我的動力，對自己的要求已近乎於「自虐」，她經常把聽講座或是訓練課排等活動排滿她的休假時間，且不以為苦，「學習可以大大的拓展視野與對事物的認知，可以看到更多不同領域的世界，全部的學習最終都會內化成自己的正向能量與專業」。她曾經在學習出勤階段因為自我要求很高，每天都拿著器材，跪在地板複習操作與背誦全部的單向技術流程，只要說錯一句就從頭來過，「我一直練習到可以背誦講解的十分流暢才停止，希望建構嫺熟的肢體記憶，雖然當初花了很多時間，但我感謝當初如此不間斷練習的我，才能讓這一切的學習深深刻印在心裡」。

尤詩妤如此拚命精進專業救護技術，其實還有另一個讓人揪心的原因，桃園市敬鵬工業平鎮廠於 107 年發生工業火災，造成 6 名消防隊員殉職、1 名消防隊員重傷，2 名泰國籍移工死亡，其中一名罹難的消防隊員是她的好友，之前兩人曾約定好要一起鍛鍊與參加國內外賽事，思及此，尤詩妤忍不住哽咽流淚道：「雖然如今他已不在，但我要替他完成他沒法再做的事；只要我還活著，就不要對不起自己，一定要努力讓每天都過的精彩」。走過艱辛受訓的歷程，她始終感謝學長、學姊給予她不少建議與指導方法。

■ 貼心之舉溫暖人心

尤詩妤其實很怕見血，平日不敢看血腥類重口味的電影，但會收集特殊案例的相關影片與照片，藉此跟學弟、學妹分享特殊救護



■ 圖 8、尤詩妤到凌雲國中宣導 CPR+AED



■ 圖 9、尤詩妤時常利用隊上的健身器材鍛鍊體能

經驗，也作為她擔任助教授課時的珍貴教材，她打趣的說：「學弟和學妹都說我有一個特殊資料夾，裡面存放著讓人不寒而慄的檔案」。

每回站在救護第一線上，尤詩妤早已忘記對血的恐懼，全心念都是救人寶貴的生命，並且多了份體貼。她在出勤一位年輕男性燒炭自殺案件並已明顯死亡的任務時，得知和自己年齡相仿的報案者是死者的二姊，見對方並非本地人且神情悲傷落寞，她便利用帶對方到廁所清洗手上的髒污血跡之際，柔聲的與對方聊一下天，以舒緩其情緒，「當時正值 12 月，次年農曆春節期間，這位二姊特別帶她的母親到消防隊向我表達謝意，讓我很感動」。有一回也是出勤燒炭自殺案件，當事人是一名和她的父親年齡相仿的男性，她和同仁到場時，見當事人的國中女兒失聲痛哭要爸爸不要離開，她忍不住在救護過程中，柔聲鼓勵意識清醒的當事人要為了女兒堅強過活，見當事人點頭示意，她便放下心



圖 10、尤詩妤參加國際人道救援乾淨切割訓練

來，未料次日凌晨接到火警案件，竟與前一天的報案地址相同，「當我們趕赴現場時，大量的濃煙已從 2 樓的落地窗竄出，屋主是前一天當事人的哥哥，他說有聽到住 1 樓的弟弟喊救命，但之後即無聲響」，事後搶救人員在樓梯口找到當事人的大體，「我真心覺得生命無常，生死之局竟然可以如此輕易變化」，經歷過許多救災歷程後，尤詩妤特別把握當下與親朋好友、同仁相處的時光。

奉獻熱情於救護

對於榮獲 2025 十大傑出救護技術員，尤詩妤除再次感謝長官與同仁的肯定與支持，並強調：「媽媽從小就教導我們，不要把身為女性這件事作為無法完成一些事的藉口」，她謹遵教誨，雖然身處於男性多的消防界，但誓言要打破性別刻板印象，並開玩笑的說：「如果有人覺得我是氣質美女，那他一定是不夠了解我，因為我覺得自己跟直男無異唷！」

尤詩妤有一些好朋友是年輕創業的老闆，給她一個很棒的觀念：「人生就是不斷的執行、修正與計劃：凡事先做了，才知道什麼地方需要修改，然後再重新擬定更好的計畫，繼續執行下一步；不斷的實踐這 3 件事情，人生就會一直向前邁進」。

為了能夠幫助更多人，尤詩妤好學不倦，並分享心得：「唯有學習才能改變命運，打開更多的認知，收穫更多的好觀點，不再侷限於狹隘的思路，看事物的觀點變得多元與圓融」。尤詩妤努力不懈，嚴肅看待自己選擇的消防生涯，祝福她未來的人生旅途更加海闊天空。