



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

如何面對災變處理

陳仁玫傳道

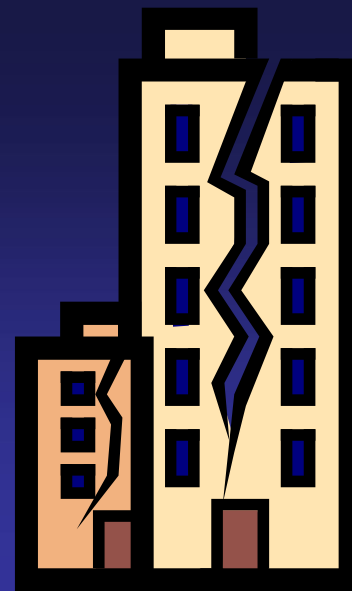
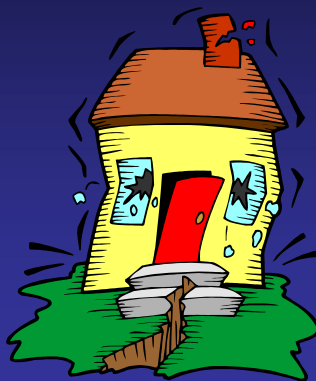
9/18/2010



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會
Access Bible Convention

爲地震做好準備





ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

什麼是地震？

地震是由於地殼、地下岩石移位和分離時突然釋放的能量所導致的。巨大的能量使地面震動，引發了建築物和橋樑坍塌、山泥傾瀉、洪水泛濫、火災和海嘯。地震的發生往往突然、猛烈，沒有先兆。地震過後伴隨的小地震稱之為「餘震」。大部份地震的創傷是由倒塌的牆壁，飛落的碎玻璃和跌落的物體所致。全美50個州都有可能遭受地震，而最頻繁且最具破壞性的地震是在加州。

1994年，發生在南加州的北嶺地震造成57人死亡，5,000多人受傷，200億的經濟損失。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

科學家預計在加州有200多個地下斷層可產生
6級或以上的地震，大多數南加州居民
就住在這些斷層的30哩內。

地震學家認為，加州在未來的30年內，
會發生一次或多次高至7級或以上的大地震。

因為沒有人可以準確地預測地震何時會發生，
所以我們要準備行動方案和措施
來減少可能的損害。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

如何為地震做好準備？

確保室內的安全。檢查每個房間，
除去有可能在地震中落下砸碎的物件，
確保床上面沒有懸掛任何鬆動的東西，
以免掉下來；用嬰兒安全鎖鎖好櫃子及抽屜，
以免物品跌落，確保櫃櫥關好及扣緊懸掛的照片，
熱水器嵌入牆壁或釘牢在地板上；
修好所有可能引發火災的隱患，
如破損的電線和洩漏煤氣的接口。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

因為地震可隨時發生，儲存食物、
水和藥物是非常重要的。

請緊記地震具有摧毀性，
獲得救援需要時間，

自備急救物品可幫助渡過緊急災難期。

儲存至少三天的水(每人每天一加侖水)、
食物(最好是乾糧或罐裝食品)和充足的藥物。

為安全起見，可在車上儲存一些急救用品及
在床邊存放一個急救箱，以便急用之需。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

急救箱和一些必需品

急救箱

- ☐ ☐ 膠布
- ☐ ☐ 消毒巾
- ☐ ☐ 17%酒精
- ☐ ☐ 紗布
- ☐ ☐ 個人用之處方藥
- ☐ ☐ 特殊需要的藥品(如：氣喘藥物吸入器、胰島素)
- ☐ ☐ 阿斯匹靈
- ☐ ☐ 醫療用膠手套
- ☐ ☐ 洗眼藥水
- ☐ ☐ 鑷子
- ☐ ☐ 針線
- ☐ ☐ 棉球/棉花棒
- ☐ ☐ 消炎藥膏





ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

個人需要

- ☐ ☐ 廁紙
- ☐ ☐ 梳子
- ☐ ☐ 牙刷/牙膏
- ☐ ☐ 備用眼鏡/隱形眼鏡
- ☐ ☐ 隱形眼鏡洗液
- ☐ ☐ 鏡子
- ☐ ☐ 浴巾
- ☐ ☐ 剃鬚刀
- ☐ ☐ 紙巾
- ☐ ☐ 女性用品
- ☐ ☐ 衛生巾垃圾袋
- ☐ ☐ 儲放垃圾或其他物品的塑膠袋/拉鏈袋



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

工具



- ☐ ☐ 鐵棍
- ☐ ☐ 鏟子
- ☐ ☐ 錘子
- ☐ ☐ 防水火柴
- ☐ ☐ 小刀
- ☐ ☐ 多用途的繩索
- ☐ ☐ 防塵口罩
- ☐ ☐ 哨子(求救時適用)
- ☐ ☐ 手電筒/螢光棒/提燈
- ☐ ☐ 滅火毯
- ☐ ☐ 手提電話充電器
- ☐ ☐ 雨衣(螢光色的能引起救援人員的注意)
- ☐ ☐ 輕便攜帶手攪式或太陽能收音機
- ☐ ☐ 罐頭刀
- ☐ ☐ 勞工手套(厚皮手套或布手套)





ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震發生前，
制定出一個緊急家庭計劃，
以確保每個家庭成員的安全。





ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

地震演習“蹲下、掩護及穩住”



DROP!

蹲下

COVER!

掩護

HOLD ON!

穩住

撤離路線計劃



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

- 在每張床旁邊放置一支手電筒及一雙運動鞋
 - 知道存放滅火筒的位置
 - 選定一個聚集地點或與外州聯絡的方式。
- 慎防地震時與家人分開，每個家庭成員可到選定的地點會合或與外州聯絡，從那裡獲得家人的消息
- 知道及懂得關閉水源、煤氣和電源的關閉位置





ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震期間

應該做的事情：

- 保持冷靜
- 蹲下、掩護及穩住
- 躲進最近的掩蔽物並穩住
- 如果你在戶外，在安全的情況下尋找一個空曠的地方，遠離任何可能跌落的物體
- 如果你在床上，請保持原地不動並保護頭部，不要企圖跑出屋外，以免碰到破碎的玻璃，造成進一步的



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

地震後

應該做的事情：

- 檢查你自己是否受傷，在幫助別人前先照顧自己，這樣才能更有效地照顧別人
- 將衣服更換成可以保護你免受破碎物品傷害的長袖衫、長褲、耐用的鞋和勞工手套
- 若有人嚴重受傷，打**911**，清洗並包紮其傷口，然後再幫助其他輕傷者
- 照顧需要特別幫助的兒童和其他人士
- 撲滅小火
- 迅速並小心地清除易燃液體
- 小心地打開衣櫃和櫥櫃
- 檢查煤氣有否洩漏及電路系統、水管及污水渠的損毀情度
- 如果發現室內不安全，儘快撤離房屋



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震後的數日； 應該做的事情：

- 堅持收聽收音機，
以獲取相關信息和安全報告
- 保持與外州的聯系
- 查看鄰居





ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

- 地震後集合地點 _____
- 外州電話聯絡號碼 _____
- 個人用之處方藥物
藥名: _____
用量: _____
- 家人醫療保健卡
公司: _____
號碼: _____



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震中 確保生命安全的七個步驟 準備工作

1. 確認和修理你家中的危險物品：
栓好任何在地震中可能會自高處跌落的重物，
或容易破裂的東西，避免構成傷害。
現在，讓我們開始移動家中重型物品，
從擺放的高處移向低層地點放下，
綁好家中的熱水器，
將重心過高的家俱固定在牆壁，
並將電器用品和貴重物件系緊在桌上。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震中 確保生命安全的七個步驟 準備工作

2. 制訂一個災難應變計劃：

計劃一個在地震發生前、發生後及地震發生時，
你與家人應如何去面對的方案。

預定一個你與家人會合地點及一個居住在加州以外的聯絡人。

學習基本的急救常識。

計劃當火災發生時的處理方式、缺水斷電時和餘震時的應變方法。
。那些行動上有不便或時常需要別人幫助的人們，
可以試著在你周圍常處的環境中找尋認定那些熟悉的人們，
可以提供你所需的協助。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震中 確保生命安全的七個步驟 準備工作

3. 準備好你的急救包：

每個人均須準備幾個急救包，
以防各種災難發生時，可以使用。
放置一個急救包在家中，一個在車上，
另一個放在辦公室中。
家中必須儲備一個更大的急救包，
當中放置足以應付三天至一周的
日常生活必需物品。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震中 確保生命安全的七個步驟 準備工作

4. 確認和修理房屋中的危險地方：

最常見的幾個建築結構問題，
足以影響建築物無法承受強烈的地震，
如地基不夠穩固，鬆動破裂的危牆，
危樓和結構底層屬柔性石質的建築。

若您的居處有以上危機
請向專家尋求專業諮詢，商討應如何修護。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震中 確保生命安全的七個步驟 防護措施

5. 當地震來臨時 — 「蹲下、掩護、穩住」：

快速伏在地上，將身體掩護在堅固的桌下躲避及守候。
如果你的附近沒有桌子，將身體緊靠室內最近的一面牆，
以你的雙手及膀臂護住你的頭和頸，
遠離窗戶及鏡子，切勿在地震時離開你身處的建築物。

如果您必須坐輪椅或行動不便，

在可及的範圍中以枕頭護住您的頭和頸部，

更多詳情，請參閱 www.dropcoverholdon.org，

更多在不同狀況下的處理方式。

人人均可從加州地震演習中學習如何應變 www.ShakeOut.org。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震中 確保生命安全的七個步驟 恢復工作

6.當地震過後—檢查受傷和損害境況：

首先必須保持冷靜，照顧好你自己。

如果你住在海嘯區，盡快遠離你的居住，

遷移到高處或到內路地區。

如果你已在安全處，

請幫助其他人查看還有沒有任何危險及損失發生。

預先學習如何處理和面對失火，漏煤氣，電氣危險，

化學物品漏時的危機。

餘震的威力仍然可能造成更大的損害。

隨時準備好「蹲下、掩護、穩住」。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

在地震中 確保生命安全的七個步驟 恢復工作

7. 地震過後,不要忽略或中斷災難應變計劃:
如果你仍須遠離家中,請帶著你的急救包,
去一個安全的避難所。用你隨身的收音機,
收听最新的災情廣播,聯絡你居住在加州以外的
聯絡人。地震過後,恢復工作的第一件事,
就是整理你的財務資料,
及以文件記錄下你在地震災難中的受損情況。



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

Earthquake Country Alliance

地震國家聯盟是

各地震專家，緊急情況管理人員，

商界及社區領袖，

和許多其他工作人員，

以一個全州性的合作形式

去幫助加州居民準備地震。

請到以下網址 查詢w

[www.earthquakecountry.org/alliance.](http://www.earthquakecountry.org/alliance)



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

California Emergency Management Agency

加州緊急事務管理署是

一個值得驕傲的領導者和

地震國家聯盟的合作夥伴。

要知悉更多關於災難應變的準備，

以及加州緊急事務管理署的方案計劃和責任，

請到以下網址

www.calema.ca.gov



ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

災後心理援助與重建

ABC 2010

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention

創傷破壞了我們的五個基本需要

安全

受到保護，不受環境和
他人的傷害

信任

信任他人，信任自己
(對周圍的基本信任被破壞)

創傷破壞了我們的五個基本需要

控制 能控制自己，對他人有影響力
(失去對現實世界和自己生活的把控感)

自尊 尊重自己的感受、想法、和信念
尊重他人(自我價值和自尊下降)

親密關係 接受自己，親近他人
(難以建立親密關係)

創傷康復的三階段

穩定

在愛與溫暖中，找回內心的安全感

創傷暴露

修通創傷的記憶，事件會保留在記憶中，但創傷性的情緒得到舒緩

重新整合和評估喪失的意義

經過面對死亡之後，發現生命的意義，從而更好地生活

地震災後心理輔導

一. 災後的身心反應

在災難發生之後，許多人會經歷親人的傷亡，或是自己身體也受到傷害。

在這種情況下，受難者會因災難而產生一些身心反應。

作為一個幫助者，瞭解這些反應除了能適時鼓勵他們表達自己的情緒，也能避免他們壓抑自己的想法，造成身心的不適而延長復原的時間。

二. 災難後會經歷到的情緒與身體症狀

洪災、地震、飛機失事等嚴重的災難事件，人們歷經了一般生活中不會遭遇的危機狀況，我們均會產生一些日常生活中罕見的「正常」反應，有些人會變為冷漠、麻木，對環境與他人少有反應；有些人則會產生許多的情緒反應；還有些人會出現不舒服的身體症狀。

這些情緒反應與身體症狀包括：

情緒反應

1. 害怕

- 很擔心災難會再發生
- 害怕自己或親人會受到傷害
- 害怕只剩下自己一個人
- 害怕自己崩潰或無法控制自己

這些情緒反應與身體症狀包括：

情緒反應

2. 無助感

- 覺得人們是多麼脆弱，不堪一擊
- 不知道將來該怎麼辦，感覺前途茫茫

這些情緒反應與身體症狀包括：

情緒反應

3. 悲傷、罪惡感

- 爲親人或其他人的死傷感到很難過、很悲痛
- 覺得沒有人可以幫助我
- 恨自己沒有能力救出家人
- 希望死的人是自己而不是親人
- 因爲比別人幸運而感覺罪惡

這些情緒反應與身體症狀包括：

情緒反應

4. 憤怒

- 覺得上天怎麼可以對我這麼不公平
- 救災的動作怎麼那麼慢
- 別人根本不知道我的需要

情緒反應

5. 重複回憶

- 一直想到逝去的親人，心裡覺得很空虛，無法想別的事

6. 失望

- 不斷地期待奇蹟出現，卻一次一次地失望

7. 希望

- 期待重建家園，希望更好的生活將會到來

身體症狀

疲倦 發抖或抽筋 失眠 呼吸困難 作惡夢
喉嚨及胸部感覺梗塞 心神不寧 噁心
記憶力減退
肌肉疼痛（包括頭、頸、背痛）
注意力不集中 子宮痙攣 暈眩、頭昏眼花
月經失調
心跳突然加快 反胃、拉肚子

面對如此大的衝擊，在災變發生後，儘速的讓他們回復日常的生活狀態是最重要的。

首先就是要嘗試接受現實的狀況，撫平情緒的傷痛以及緩和身體上的不適。

以下就是一些簡便的方式讓他們可以用來幫助自己

- 不要隱藏感覺，試著把情緒說出來，並且讓家人與孩子一同分擔悲痛
- 不要因為不好意思或忌諱，而逃避和別人談論的機會，要讓別人有機會瞭解自己
- 不要勉強自己去遺忘，傷痛會停留一段時間，是正常的現象
- 別忘記家人和孩子都有相同的經歷和感受，試著與他們談談

- 一定要有充足的睡眠與休息，與家人和朋友聚在一起
- 如果有任何的需要，一定要向親友及相關單位表達
- 在傷痛及傷害過去之後，要盡力使自己的作息恢復正常
- 工作及開車要特別小心，因為在重大的壓力下，意外（如車禍）更容易發生

重大創傷後壓力症候群

面臨重大的災難，壓力使人們產生一些短期的症狀。

但有時因為創傷過於強烈，例如一個人經驗或目擊到死亡，或受到死亡的威脅及嚴重的傷害，這些可能會使人們產生更為強烈的反應，如極度的害怕、無助或恐懼感

這種持續的狀態
(尤其是超過災難事件發生後一個月)
被稱為

「重大創傷後壓力症候群」

經歷這些症狀的當事人，極可能需要
專業人員進一步的協助。

重大創傷後壓力症候群包括：

1. 災難的再次經驗：

指創傷事件不斷地被一再經歷，例如：

- 災難痛苦的回憶反復地侵入，包括影像、想法、或知覺到的事物
- 事件反復痛苦地在夢中出現
- 行為表現出像是災難又再度發生，或是感覺到回到事情發生的當時
- 從當事人的表現、談話等線索中顯示出心中強烈的痛苦，或出現生理上的反應與此次災難有關

重大創傷後壓力症候群包括：

2. 逃避反應：

指持續逃避和此次災害有關的刺激或情境

，例如：

- 努力逃避與創傷有關的思想、感覺或談話
- 努力逃避會勾起創傷回憶的活動、地方或人們
- 在回憶災害的重要部分時有困難
- 對於重要活動明顯地降低興趣或減少參與
- 產生疏離感或與他人疏遠
- 情感、情緒減少（如沒有愛的感受）
- 對前途悲觀（不期待未來的生活、婚姻、小孩、正常的壽命等）

重大創傷後壓力症候群包括：

3. 高度的警覺性：

指個體對環境的反應持續的處在高度警戒的狀態，例如：

- 難以入睡或保持睡眠
- 易怒或爆發憤怒
- 注意力集中困難
- 過度警覺
- 過度的驚嚇反應

兒童與青少年的身心反應

經歷過這次大災難，孩子們不論在生理、心理或行爲上，均會產生許多的反應。一般而言，這些情緒反應並不會持續很久，但目前看起來狀況很好的孩子也有可能在災難發生數週後才逐漸地表現出來。

由於兒童與青少年們對災變事件（例如死亡）的想法與成人不同，因此表現出來的反應也稍異於成人。

所有年齡層兒童與青少年的 共同反應：

- 害怕將來的災難
- 對上學失去興趣
 - 行為退化
- 睡眠失調和畏懼夜晚
- 害怕與災難有關的自然現象

在災難中失去親人，是最常見的壓力， 也是最急需處理的危機

大多數會出現以下反應：

- 不相信親人已經永遠離開
- 身體不適，例如沒食慾、呼吸困難
- 覺得自己被拋棄，對過世親人生氣
- 對親人的死亡自責
- 模仿過世親人的行為或特徵
- 變的容易緊張
- 擔心以後沒人照顧他
- 出現跟以前很不一樣的舉動，
例如特別乖、特別頑皮

地震對於各階層的影響

地震對於不同處境的人員，可能有著不同的心理衝擊：

倖存者：親身經歷生死關頭之後，餘悸猶存是相當普遍反應，也可能在逃過劫難之後，自覺苟活而對不起死者，產生罪惡感；

救難人員：日以繼夜投入救災，除了體力透支之外，目睹越來越多的人員死傷慘狀，錯愕、挫折感、內心疲憊，甚至憤怒都可能爆開來

罹難者家屬：焦急、哀傷的情緒十分常見，當親人獲救的希望落空，憤怒、指責能接踵而來；

社會大眾：間接接收到災難訊息的民眾，內心蒙上陰影，憂鬱情緒可能久久不散，對未來喪失希望。

當災難發生時，在努力去理解和
感受災難倖存者的基礎上，

要說：

- 對於你所經歷的痛苦和危險，我感到很難過。
- 你現在安全了（如果這個人確實是安全的）。
- 這不是你的錯。
- 你的反應是遇到不尋常的事件時的正常反應。

當災難發生時，在努力去理解和感受災難倖存者的基礎上，

要說：

- 你有這樣的感覺是是很正常的，每個有類似經歷的人都可能會有的很好的反應。
- 看到／聽到／感受到／聞到這些一定很令人難 過／痛苦。
- 你現在的反應是正常的，你不是發瘋了。

當災難發生時，在努力去理解和感受災難倖存者的基礎上，

要說：

- 事情可能不會總是這樣的，它會好起來的，而你也會好起來的。
- 你現在不應該去克制自己的情感，哭泣、憤怒、憎恨等都可以，你要表達出來。

當災難發生時，在努力去理解和感受災難倖存者的基礎上，

不要說：

- 我知道你的感覺是什麼。
- 你能活下來就是幸運的了。
- 你能搶出些東西算是幸運的了。
- 你是幸運的，你還有別的孩子／親屬等等。

當災難發生時，在努力去理解和感受災難倖存者的基礎上，

不要說：

- 你還年輕，能夠繼續你的生活／能夠再找到另一個人。
- 你愛的人在死的時候並沒有受太多痛苦。
- 她／他現在去了一個更好的地方／更快樂了。
- 在悲劇之外會有好事發生的。
- 你會走出來的。

當災難發生時，在努力去理解和感受災難倖存者的基礎上，

不要說：

- 不會有事的，所有的事都不會有問題的。
- 你不應該有這種感覺。
- 時間會治療一切的創傷。
- 你應該要將你的生活繼續過下去。

我們信靠的神，祂與我們一同受苦，一同痛哭。我也一樣與哀哭的人同哀哭。深切盼望，有一天，「神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛」(啓示錄 21:4)

