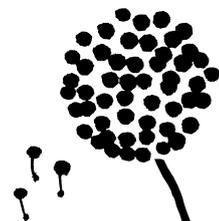


防备灾害



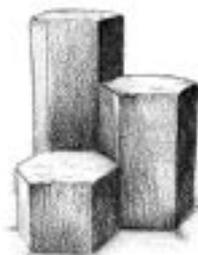
TEARFUND

“支柱”指南

伊莎贝尔·卡特 著



当地语言资源的合作伙伴



《防备灾害》

“支柱”指南

作者：伊莎贝尔·卡特

插图：罗德·米尔

设计：温芬格

© 德爱基金会 2002

ISBN 0 9539971 7 0 亚洲版

出版：德爱基金会

英国注册号: No.994339, 慈善机构注册号: No.265464

德爱基金会是一间基督教福音派救援及发展机构，
通过与当地夥伴合作，为全球有需要的社区带来帮助与希望。

地址: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, UK

电话: +44 (0)20 8977 9144

电子邮箱: roots@tearfund.org

《防备灾害》

“支柱”指南

“支柱”指南简介

这指南是为带领小组讨论而设计，只要小组里有最少一个识字又有信心带领大家讨论的人，就可以使用。就着一个主题，为单次或定期的小组聚会如农民、扫盲班或妈妈会，提供讨论材料。每次最好使用2至3页，以便有充足时间讨论，并实践其中的可行建议。负责带领讨论的人事先毋须接受培训。

“支柱”指南旨在增加小组成员的信心，好使他们在没有外界的帮助下，仍能成功应付所处境况的变化。指南务求建基于小组成员或其社区已有的知识和经验之上，以便尝试及调整不同的想法，从中选取，合则用，不合则弃。

本指南的目标

- 提高对某种可能发生的灾害的防备意识
- 根据社区对灾害的应变能力，帮助他们更有效地通力合作，减少灾害的影响
- 使当地设施能够应对任何形式的危机
- 教导当地人基本的应变措施

预期成果

- 有效持续的社区组织
- 了解到为突发而深远的情况作好准备，将对社区带来莫大的好处
- 学会如何在社区设立自助措施，包括紧急医疗、维持紧急供水和卫生设备
- 当地组织能相互有效地合作
- 改善当地通讯网络
- 改善与当地政府的合作

疑难词汇

- 警报** 通报有危险发生的声响或信号
- 循环** 由心脏泵送血液流动至全身
- 危机** 潜伏的祸害或危险
- 旋风** 猛烈热带风暴，带来强风暴雨，此词常用于东南亚，另见飓风和台风
- 灾害** 自然或人为事件，引起巨大伤亡或破坏
- 干旱** 长期无降雨或很少降雨
- 地震** 地球表面的强烈振动，由沿地质断层带的运动引起
- 撤退计划** 一个快速安全的方法，将每一个人从危险中转移到安全的地方
- 钢筋混凝土** 混凝土，用于建筑，添加铁丝网或木头以增加强度
- 洪水** 通常指来自江河或海洋的水，泛滥并覆盖本来干燥的陆地
- 危害** 可导致危险、损失或死伤的事件或情况
- 艾滋病毒** 免疫缺陷病毒，艾滋病的成因
- 飓风** 猛烈热带风暴，带来强风暴雨，此词常用于大西洋和加勒比海地区，另见旋风和台风
- 影响** 由一项行动而引发长期及持续的转变
- NGO** 非政府组织
- 高锰酸钾** 深紫色结晶，可溶于水，溶液可用作漂白剂、消毒剂和防腐剂
- 风险** 由某一事件或情况引起危险、损失或伤害的可能性
- 卫生设施** 毋损公众健康情况下，安全处置人类废物的实际方法
- 使稳定** 令迅速变化的情形恢复秩序和平衡
- 创伤** 一种可长期对身体、情绪或二者造成影响的严重打击和伤害
- 受创伤** 因创伤引起的长期痛苦状态（参见上行）
- 台风** 猛烈热带风暴，带来强风暴雨，此词常用于中国海域和西太平洋地区，另见飓风和旋风
- 昏迷** 一个人因受伤或生病，对周围环境失去意识，而看起来像沉睡了

目录

	页	
这里平安无事?	4	讨论1
灾难是如何发生的?	6	讨论2
我们的社区面临什么风险?	8	讨论3
谁最受威胁?	10	讨论4
什么是最受威胁的?	12	讨论5
如何组织社区?	14	讨论6
绘制社区地图	16	讨论7
天然资源	18	讨论8
发展技能	20	讨论9
提高警惕	22	讨论10
社区建筑	24	讨论11
洪水—如何回应?	26	讨论12
台风—如何应付?	28	讨论13
地震—如何回应?	30	讨论14
紧急贮备	32	讨论15
紧急供水	34	讨论16
紧急情况下的医疗保健	36	讨论17
急救的基本常识	38	讨论18
受伤的处理	40	讨论19
紧急情况的卫生设施	42	讨论20
与地方政府合作	44	讨论21
保持警惕	46	讨论22
圣经学习	48	

这里平安无事……

- 对大多数人来说灾难总是发生在别处，从不会临到自身。大多数都认为，无须对不大会临到身上的灾难作准备。
- 可悲的是，灾难形形色色，没有一个社区可以永远幸免于难。征兆有时很细微，甚至完全没有。政府或外来专家尚未赶抵现场施以援手之际，能够挽回多少生命，乃取决于当地社区在灾难发生后首一两天如何回应。因此，采取防灾行动，往往免使灾难变得不可收拾。
- 有些地区时有洪水、台风或旱灾发生，为人所共知，但其他灾难如重大交通意外事故、火灾、恐怖袭击或战争亦可以随处发生，没有一点先兆。谨记：大部份人及社区只得一次机会应付灾难。



讨论

讨论1

- 你或你的家人曾经历过一次重大的家庭危机吗？讨论一下你的情绪、恐惧和家人曾采取的行动。
- 有谁记得在我们身处的地区曾发生什么灾难吗？有何影响？
- 社区怎样回应？
- 是否记得曾发生过某种情况，假如当时未能及时采取行动，就会演变为灾难？
- 假如明天你的社区遭受到涉及到许多人员伤亡的灾难，如重大交通事故或者火灾，你们会如何反应？
- 你最害怕什么样的灾难？为什么？该做些什么才可减少灾难的影响？

灾难是如何发生的？

- 虽然可能导致灾难的问题随处发生，但一些人还是能够迅速回应，并保障自己免受灾害。他们或有足够金钱，迁移避祸；他们或有坚固良房或充足的资金重植庄稼。灾难临头，穷人的处境往往是最危险，受苦亦最深。
- 然而，光靠钱是不够的。有时候，穷人因齐心协力互相帮助而更好地存活下来。
- 人们如无法应付突发危险事件，灾难情况就会出现。如果他们能够应付，事情就不会演化成灾难。



讨论

讨论2

- 你认为什么是灾难？
- 你能想到一个社区问题是部分人能够应付而部分人不能应付的吗？是什么造成这种区别？
- 有谁记得这样的情形：自己的家庭受灾，但邻居却完全不受影响？是什么造成这种区别？

我们的社区面临什么风险？

- 风险或危害多种多样，也许最常见的都是跟自然有关，如洪水、台风、地震或干旱，有时还有时间作准备，有时则毫无预兆突然发生。事实上，并非所有这些自然现象都导致灾难，它们有时甚至会带来好处，例如，洪水能使土壤肥沃，台风可为极干地区带来雨水。
- 有些风险源于人为的破坏。干旱、洪水和山体滑坡的原因可能是乱砍滥伐，农作物歉收可能是政府或当地组织鼓励种植不适当作物或品种，穷人可能因没有土地而被迫住在不适宜居住或者危险的地方。
- 有些风险来自社会问题，比如恐怖活动、战争、难民流徙和种族关系紧张。
- 其他风险可能是局部出现，这包括火灾、严重交通事故、化学品泄漏、强风和山体滑坡。旅游景点或特别节日庆典所在的地区，意外也可能发生。



讨论

讨论3

- 最有可能危害我们社区的是什么？有没有任何预兆？请列出名单。
- 什么情况会令我们的社区危害处处？你可能想到：用草或棕榈树叶盖造的房屋，或干草树丛，很容易失火、降雨过多、农作物病虫害或人们住在陡峭的山坡上。
- 地方政府准备好处理这些事件吗？
- 我们社区准备好应付这些事件吗？

谁最受威胁？

面对灾难，某些群体更受威胁。

- 包括因身体状况而难以逃生的人，如老年人、残疾人、孕妇和带着年幼子女的妇女。
- 包括难以从困境中恢复过来的人，如幼儿或穷人。
- 包括由于某种原因缺乏资源的人，也许是他们的农田面积太小，无法出产额外的储备粮、没有牲口或其家庭成员刚刚去世。
- 包括由于种族、部落或种姓差异而被排除在社区之外的群体，在灾难期间及灾后可能毫无机会分享资源和得到支援。



讨论

讨论4

- 想像一座横跨大江、在我们社区上游100公里的大水坝出现巨大裂缝，政府知道未来24小时内会发生崩塌，当局通过电台广播，又派官员使用扬声器，警告下游所有居民立刻疏散。你们社区的人将受到什么影响？请就此讨论。
- 使用哪条逃生路线最快最安全？
- 想一想我们社区有不同类型的人，在紧接灾难发生后，以至数周及数月后的长时期内，他们将受到怎样的影响？
- 谁最有可能遭受严重影响？为什么？
- 你们计划怎么帮助这些可能受影响的人们？
- 在这件事上，有什么地方组织可以帮助你们？

什么是最受威胁的？

- 在灾难中，拯救人的生命始终是头等大事，但其他东西同样陷于险境，包括各种财产、牲畜、农作物、食物储备、果树、用水供应以及生财资源，如工具、捕鱼设备、运输或燃料供应。
- 不同的人会有不同的个人选择，试讨论灾难中他们会如何拣选优先次序，也讨论整个社区的优先次序，会很有帮助。



讨论

讨论5

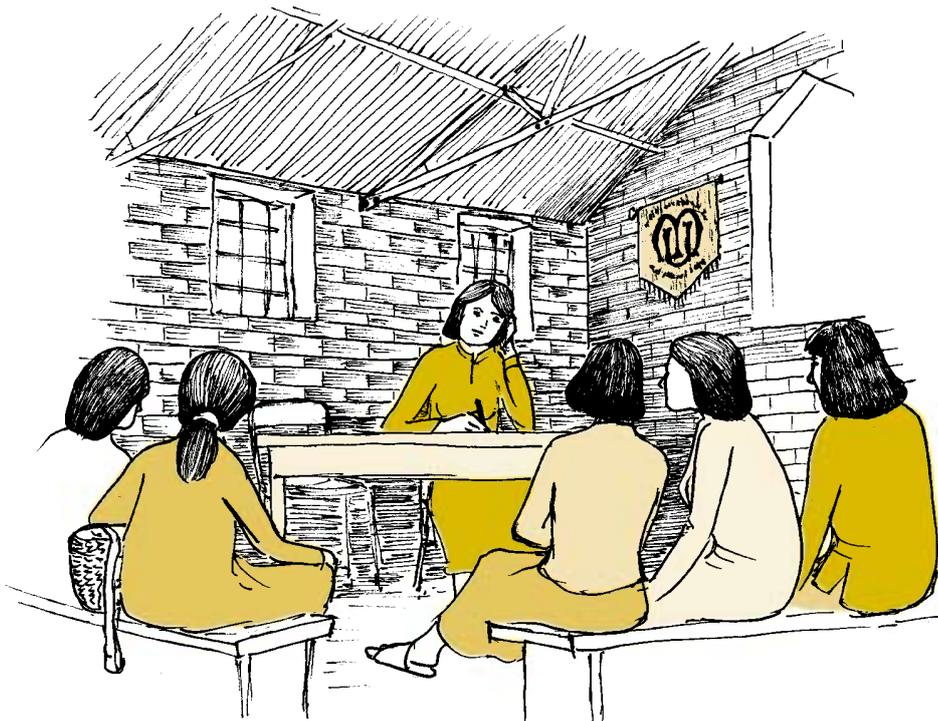
- 两人一组，每组分别大声朗读以下故事：
「你从睡梦中惊醒，发现你的房子着火了，整间屋火光熊熊，你却什么也做不了，屋里没有其他人，你只有两三分钟带走五样对你最重要的东西，你会带走什么？」
- 给大家几分钟决定他们先带走哪五样东西。
- 然后询问每一组决定哪些东西是他们先要带走的，为什么？
- 要求其中几个组与其他组分享他们选择的的东西是什么。
- 解释他们所作的优先次序名单，他们从所有财物中优先选出五样最重要的，然后选出一样最重要的，并说出原因。
- 大家分享了各自的最优先考虑后，讨论这是否有利于整个社区，大家是否要重新考虑自己的优先次序？
- 尝试重复这练习来考虑社区的优先次序，建议用如下的另一个情形：
「你听到广播说台风带来猛烈狂风，洪水将于一小时内涌至你的所在地。想想你的社区，并决定你将采取哪五个行动尽可能地拯救更多生命和更多财产，最优先考虑会是什么？」

以下图表显示台风预报下的优先次序例子：

优先次序
交通运输
紧急避难处
医疗用品
供水(包括饮用水、生活用水和牲畜用水)
个人重要文件(如身份证，结婚证或房产证等)
个人财产安全
稳固的房屋

如何组织社区？

- 每一个社区都有一些组织和领袖，有些是来自政府，有些不是。地方政府领导人和注册机构可能给予可靠的带领和指导，但有群众可能觉得不尽然！
- 你们社区内的团体可能包括一些自助团体、营销合作社、宗教团体、青年团体和大家族。许多这样的团体所拥有的经验，或会在灾难中管用。
- 你们的社区中，有些人是天生的领袖，如校长、长老、助产士或保健工作者，他们拥有学识，受人尊重，群众遇到困难或需要咨询时很可能会去找他们。当灾害来临，群众可能也会请教他们。



讨论

讨论6

- 列出社区内政府和非政府的所有领袖。在紧急情况下，如领袖们的指示出现混乱，甚至不一致，谁最后说的算？
- 这些领袖有组织群众的经验吗？他们有什么策划经验？怎样能扩阔他们的经验以助应付灾难？
- 这些领袖与政府官员之间有没有紧密联系？怎样加强政府官员、教会团体、非政府组织和社区团体间的联系和沟通？
- 教会团体如何有效培训和准备成员成为领袖？怎样改进？

绘制社区地图

- 一旦民众意识到需要防备有可能发生的灾难，可鼓励他们为自己的社区绘制地图。地图让民众有机会审视整个社区并用不同方式考虑问题，地图也有助展明某些事情间的关联，例如，穷人居住的地方经常有水患，或者水井通常修在富户附近。由男人、妇女或老人等不同群体绘制的地图，可展露一些有趣的分野。
- 地图可以画在地上，用木棍、树叶和石块代表不同的东西，或用大白纸和记号笔绘制。应鼓励人们注意自然界标记，如河流、水源、高地和大树，还有诊所、学校、教堂、房屋或道路。他们也应记下一些危险的地方，如：不牢固的桥梁、没有盖好的水井、有滑坡危险的陡坡。
- 鼓励参与者放松，让每人在小组中分享看法。每组完成后，让大家看看他们各所绘的地图并展开讨论。



- 腾出一天来做社区地图。每组最好10至20人。不同年龄的人、男人和妇女可能想法各异，可让他们组成混合小组，或者分别组成不同组别，例如分成青年人、已婚妇女、男人和老人小组来绘制地图。
- 绘制社区地图可产生什么正面果效？
- 为什么不同年龄或性别的小组在地图中有不同的观点？怎样结合这些迥异的观察结果？谁的观点和观察最重要？
- 如何分享和使用这些发现？
- 有没有一些东西，只有个别一组发现？是什么呢？为什么一些小组会特别注意到某些东西？

天然资源

危急关头，再没有时间准备资源，社区只能动用可即时取用的东西。紧急供水、卫生保健、食品和避难所可能是最优先的需要。

绘制社区地图后，思考什么天然资源需要改善：

- 可以复修和保育已遭供水管或蓄水池取代而极少使用的高地泉水；在高地上有一些远离村镇的大型社区建筑可加固成为紧急避难所。
- 植树造林的益处很多，既可提供燃料和建材，亦可稳住土壤不易遭洪水冲走，又可在风暴和洪水中提供庇护和安全。如果沿着道路植树造林，洪水期间可充当路标。



讨论

讨论8

- 依次思考不同灾害所带来的影响：洪水、强风、火灾、农作物歉收，牲畜瘟疫、地震或战争。花点时间想想每种灾难中，民众会如何反应？他们有哪些需要？
- 对贫困社区来说，可用资源极少，但毕竟每个社区总会有一点儿的。请细想一下您的社区有什么可用资源。
- 一旦未能正常供水，试想想人们会从何处取水。清洁的供水通常是最紧迫的需要。

发展技能

- 处身危机当中，需要许多技能，而当时情况往往极度慌乱。因此，确保社区里有足够的人掌握一些面对危急事故的重要技能，极为要紧。年长的人可能拥有宝贵的技能，民众或也曾接受过某种训练，只是目前处境毋须使用而已。
- 有用的技能可包括懂得妥善保存档案、组织能力、建设、医疗急救、有修建蓄水池或公厕的经验、各类卫生培训、车辆驾驶及维修、备办食物和资金管理。受水患威胁的地区，懂得驾船、救生和游泳都很管用。也许老年人知道如何制作及使用中草药，以及如何采集和食用野生植物。



讨论

讨论9

- 社区最需要什么技能？有什么障碍阻挠了民众接受培训？
- 如何与他人分享知识和技能？
- 什么技能可以发展呢？例如，社区中所有会游泳的人是否也懂得拯溺？谁可以教授救生技能？
- 可以采取什么实际步骤，学习这社区所缺乏的技能？例如，能不能有几个人参加急救课程？能否鼓励年轻人考虑以建筑或车辆维修为职业？

提高警惕

- 灾难之中，民众都渴望取得信息，但谣言只会导致恐慌，甚至人命损失。可靠的信息来源是必不可少的。灾前，必须考查清楚电台、政府官员和非政府组织，看谁能提供更准确的信息；并部署能够又快又准确地发布重要信息。
- 所有社区会用上不同的响声来传递信息，包括用鼓声传递死讯，以至用学校钟声和锣声来告诉信众仪式即将开始。
- 有什么响声已用来召集群众？讨论一下，什么是吸引整个社区注意、传达警号的最好方法。



讨论

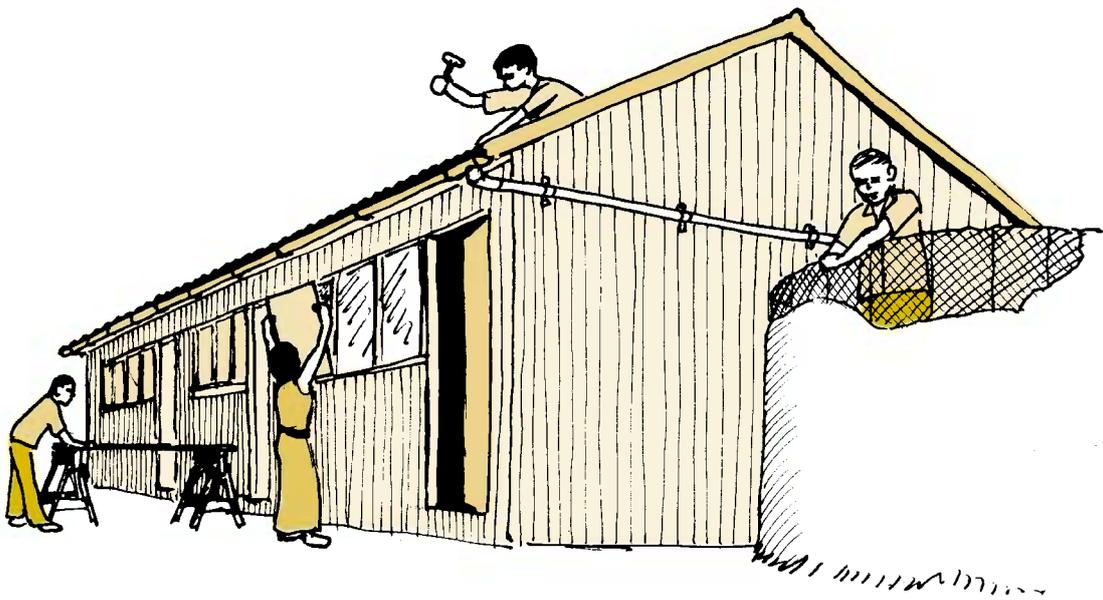
讨论10

- 这里有哪些现成工具可以发出响亮又奇特的响声？有什么平常少用的响闹工具，譬如号角？教会或一些团体有扩音器吗？
- 联系社区内的广播电台。要在电台发放消息，应该先跟谁联系？他们能播发什么消息？可靠消息从何而得？
- 在许多社区，信息口耳相传，散布很快。在您的社区，这可行吗？怎样运作？有紧急需要时，还有其他渠道吗？
- 在许多地方，教会最擅长通过其架构传达信息。它是如何运作？有什么可供借鉴？可以怎样用它来传递警报？
- 菲律宾有一个社区，把挂有小旗和小铃铛的绳子系在河上，如果河道水位开始上涨，冲击到小旗和铃铛，铃铛便响起来。你能想到其他类似的警报方法吗？
- 建立登记中心，使人们可以迅速发现何人失踪，亲属也可到那儿打听消息。学校或教堂可充当这类中心，委任数名德高望重的人负责持有区内家庭的准确名单。你会如何让人知道有这种登记的需要？

社区建筑

每个社区都有一些公共建筑，发挥起重要的社会和精神功能。这些建筑物应建得比其他建筑物更安全，不仅因为是供多人使用，也是因为在灾难中可用作紧急避难所。

- 细想一下，你的社区或附近有什么大型建筑物，比如学校、教堂、礼堂或办公室，可作此用途？如果有洪水威胁，用作紧急避难所的建筑物应建在高处，并要有坚固的屋顶，能抵御台风。
- 社区会议上，可以制定一个改善此类建筑物的计划，例如，拣选一排课室作紧急避难所。社区成员可以通力合作，加固屋顶。可以修建大型蓄水池，扩建学校的厕所，添置一个稳固的储物柜或储物室，用以贮存应急用品。



讨论

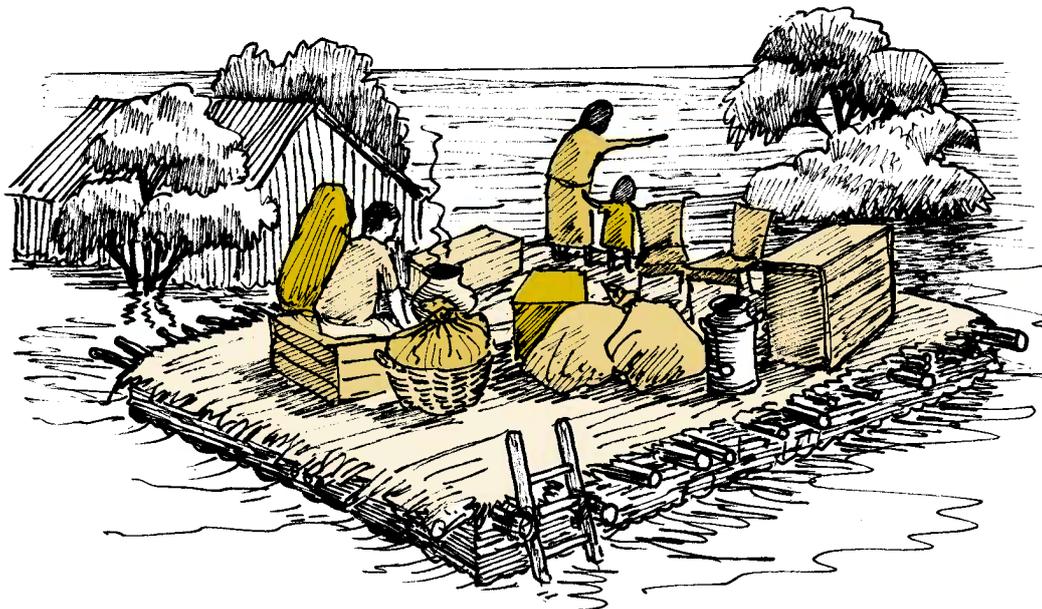
讨论11

- 如何改善公共建筑物的安全？在洪水、火灾或强风威胁下，它们是否仍然安全？能否让一位经验丰富的工程师检验这些建筑物？
- 假设最有可能发生的灾难临到，请定出你社区内紧急避难所的必需品的优先次序。
- 稳固的储物柜或储藏室内，该存放哪些应急用品？这些物品可以包括手电筒、蜡烛、燃料、简便油桶、煮食锅、火柴、塑料布、医疗用品、食品和供水、小收音机和电池。哪些该长期储好备用，哪些要在天灾来袭前几小时准备的呢（假设洪水或台风来临前几小时已有警报）？
- 谁该保管安全储物柜或储藏室的钥匙？谁有权使用为应急而建的社区蓄水池？
- 你能组织一次巡查，检验每座公共建筑物，看看有没有潜在风险吗？找出诸如容易令人摔倒的地方、外露的电缆或损坏的门锁。同时，考虑更细致的问题，例如在可能遭淹没的地方，把电线由地面提到窗口高度。
- 那儿是否有足够的空间？能照顾到妇女和婴儿的特别需要吗？

洪水—如何回应？

有些地区经常遭受洪水威胁，另一些地区也许会遇到突如其来的水灾，如水坝溃决、输水干管破裂或台风吹袭。

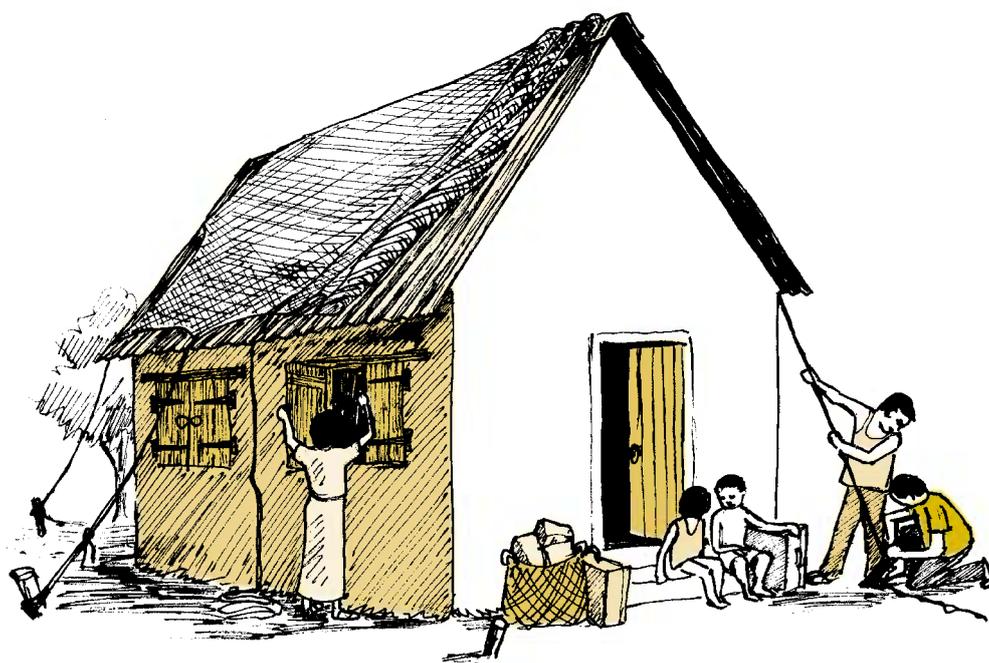
- 民众应知道通往高处的逃生捷径，并知道如何前往紧急避难所。居民应设法获取塑料布和木材，以保护他们的财产。
- 当发出洪水警报，民众应该熄灭炉火炉灶、关闭供水、供气和供电设备。如果可能的话，离开前应先把重要的文件、衣服及物品转移到屋顶或者较高处。种子可以用塑料袋包裹或者密封于陶器里再埋在地下。切勿尝试游向安全的地方，以免遭洪水冲走。人们应收听电台广播，听取紧急指示。
- 洪水通常受到污水及动物尸体污染。因此，洪水过后，应扔掉所有受污染的食物，防止疾病蔓延。



- 有些人选择在易遭洪水的地区定居，因土地肥沃，可以灌溉农作物；另一些人则被迫居住于此，因他们没有其他土地可用。他们都清楚易遭水患。洪水泛滥时期，有没有办法让他们与居住在高处的人们建立连系？教会在这方面能够帮忙吗？
- 社区如何确保每个人都知道怎样安全地逃到高处，又知道紧急避难所的位置？要移送那些无法自行走到安全地方的人，需要什么运输工具？
- 谁负责确保社区内最脆弱的人群（老年人、孕妇、儿童和残疾人）能得到帮助，送抵安全地方？
- 洪水威力极强大，能冲毁道路和桥梁。车辆和人也可遭到猛烈洪水冲走。洪水期间如何才能找到道路？（一个可能的答案就是沿路边植树，有助标记它们的位置。）
- 什么材料可用来建造船筏，用以疏散人群？
- 严重洪灾警告发布之后，如果有些人，尤其是老人，拒绝离开自己的家园，我们该怎办？

台风—如何回应？

- 台风临近，通常会发出警报。可是，它们的速度、强度和方向经常改变，所以台风多发地区的居民应时刻作好准备。
- 这些准备应包括定期从建筑物和道路上移除所有大型悬垂物；屋顶应保养得宜，并用更多木材稳住屋顶盖片；在这些地区应避免使用波纹铁皮作屋顶材料，它们一旦松脱，会极度危险；所有松脱的瓦片应立即换掉；排水沟渠应保持畅通，确保它们能够应付豪雨；百叶窗是防止受损、非常有用的保护物。
- 暴风来临前夕，立即用绳索捆压屋顶，以防破损，亦可以使用渔网来保护财物或屋顶。
- 确保紧急避难所内的日用品供应充足，并为有需要人士做好撤离到避难所的疏散计划。



讨论

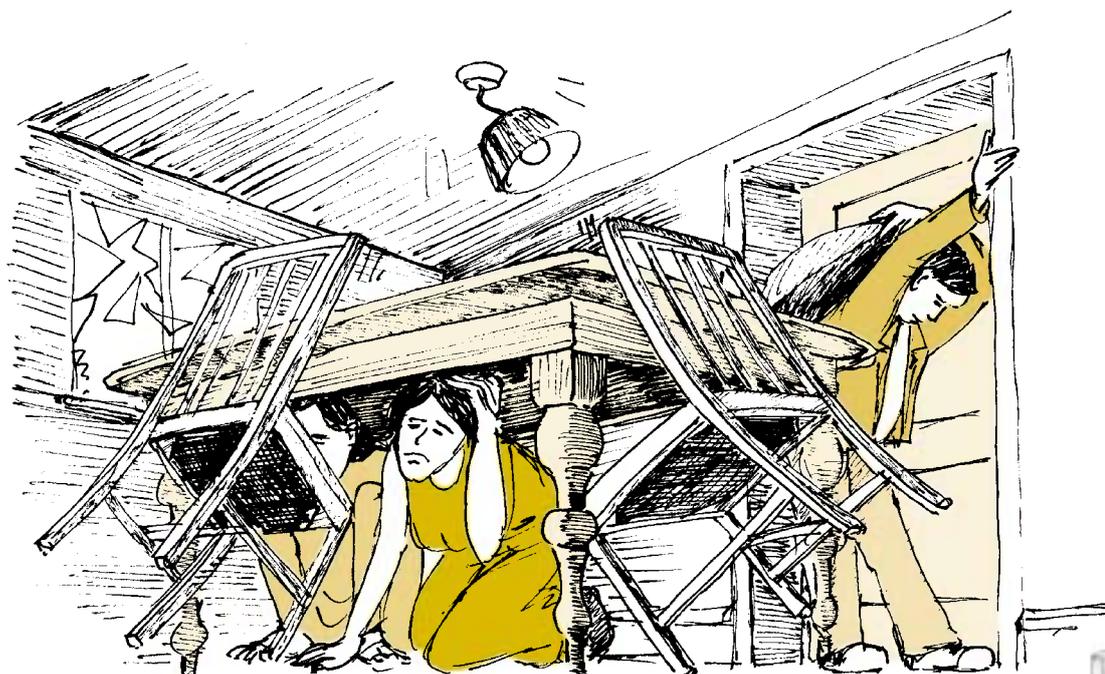
讨论13

- 讨论如何取得灾难警报，通常是通过广播、电视，还是有当地政府人员到访才得知？
- 在你的地区，紧急警报程序完善吗？民众会否尽可能收到更多警报，以助挽救生命财产？
- 有没有建筑专家能教授人们如何加固住所，以减低风灾的破坏？加固住所这事上，民众会碰到什么困难？
- 你可知道有什么机构可提供加固屋顶和建筑物方面的咨询和资金帮助？
- 教会可以怎样帮助社区做好防风准备？

地震—如何回应？

世界某些地区是公认的地震高危区，然而，大地震可能相隔数百年才发生一次。地震来临通常毫无预兆，根本没有时间作准备。

- 在已知有地震危险的地区，建筑物应更加牢固，防止屋顶和墙壁垮塌。应避免用土坯建屋，以防碎裂后把人埋在里面，要确保层架和书柜牢固在墙上。
- 如果地震时你正在室内，应站到坚固的通道或者桌子下，远离玻璃窗、相框和书架，不要急于走向出口。如果地震时你正在室外，要远离建筑物和树木。除非你确定地震已经过去，否则不要回去拯救受伤的生还者。



- 你怎能知道你是生活在地震带上？
- 如果你知道是住在地震带上，请向当地部门查询有关建筑标准，举行公众大会宣布这些标准，并揭发那些违章的建筑商。及早揭发不法建筑商的恶行，要求他们改善建筑质量，方为上策，莫待更多无辜的人因豆腐渣工程而受害。
- 讨论如何邀请地方政府官员、独立建筑商或非政府组织，前来给予改进建筑方法的培训课程。穷人如要加固住房，会遇到什么问题？
- 如果上次发生大地震已是无法忆及的往事，你可有什么办法使人们对地震危险保持警觉？

紧急贮备

- 如果一个社区能够修建和加固一所建筑物用作紧急避难所，就可以在那儿贮备一些灾难期间必需的设备用品。贫困社区要霎时拨出资源，极为困难。但假以时日，就可以积存起有用的储备。地方政府也可以提供一些设备。
- 有用储备包括绳索、梯子、铁铲、火柴、蜡烛、灯笼及燃料、储水容器、塑料布、毯子和急救设备。如果条件允许，贮备应急食品是很有用的。这应该是些富有营养、保质期长的食物。罐头和脱水食品最为理想。
- 这些物品应存放在一个稳固的储物柜或储藏室内，有用的社区记录和地图也可以存放其中。



讨论

讨论15

- 讨论做好紧急贮备的好处，谁应该负责建立和维持它？
- 还有什么必需品应存放在内？
- 如果有一天接获台风或洪水的警报，还需要搜罗什么物资？谁负责此事？当大家都只管逃命或保护自己的家园、家庭和财产，他们可在哪儿取得这些物资？
- 应贮存什么样的食物？如何用这些材料做成简易合适的膳食？

紧急供水

- 灾后清洁水的供应比食物更为急需重要。请想一想你的社区现有水源，然后再思想一下，洪水或台风可能引致的破坏。仅有的可用水源可能是已受保护的泉眼和水井，尤其是处于高地的。处于低洼地带、未有保护的水井会坍塌或被污染了。
- 合力保护这些水源。如果有泉眼，找帮手来盖好它们并加以保护；修建耸起的高台，并筑起围墙保护水井。如果现有的水源已经不成了，可由教会和学校修建钢筋水泥的蓄水池，并监督其使用，确保灾后不致于无水可用。
- 贮备净水药片，以便发现供水受污染时可以使用。



讨论

讨论16

- 为什么灾后清洁水的供应比食物更重要？我们的社区准备好了没有？
- 专家建议，每人每天至少需要15升水，以维持健康。最理想是每250人至少拥有一个水源。目前能提供这供水量吗？
- 如果真的有污染风险，可使用氯消毒饮用水和食水，建议每升使用0.2 - 0.5毫克。哪里可取得这用品又该如何贮存？是否有人具备量度和使用氯的经验呢？
- 民众一旦失去家园，你怎样设立应急盥洗区，尤其让妇女可在隐蔽和安全的境况下盥洗？

紧急情况下的医疗保健

- 重大灾难后，医疗需求可能极大。除了伤者需要专家帮助外，预计会有两大需求。首先是理解和支持，以帮助民众应付心灵创伤和痛失至亲之苦。其次是帮助民众辨认遇难亲友，并尊重其文化方式，办理丧事。
- 尽管人们普遍认为，遗体鲜会威胁灾后的公众健康，而容让民众为死者举行丧礼更为重要。除非办妥这事，否则很少人会想及将来。
- 在紧急情况下，有各式各样的事要留意。集中于必要关注的事上。甫抵现场，首先要评估灾情，认清情况，找出对伤者和自己的潜在危险，确保该处安全。



讨论

讨论17

- 紧急避难所应存放哪些医疗用品？应相隔多久作检查和更换？谁该负责？谁可以使用这些药品？
- 社区里有多少人懂急救知识？能否让几个人参加培训课程，以便在紧急情况下，有人懂得如何提供协助？
- 虽然这是个棘手的话题，试讨论一下，比方说社区内有50人死于台风吹袭，届时会需要什么。该如何帮助民众辨认遗体并举行体面的葬礼？
- 不论灾难大小，民众在灾后极可能有精神创伤。社区里是否有人曾受过专业训练或能依据传统经验，提供这方面的帮助？这是否有探索的需要？教会在此事上可发挥作用吗？

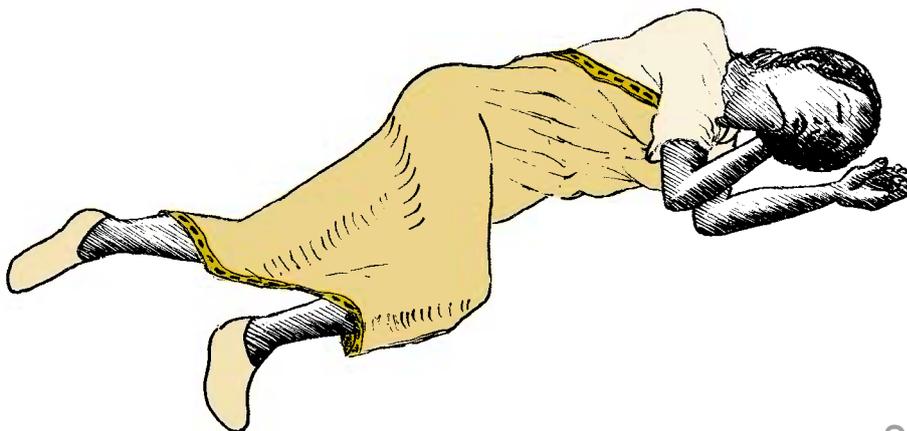
急救的基本常识

- 检查过没有危险后，确定伤者仍有呼吸。如果有人严重受伤，特别是伤及颈部或背部，尽量避免移动他们，并按以下优先顺序检查：

呼吸道、呼吸、血液循环系统

- 一个不省人事的人，其**呼吸道**可能会收缩或闭塞，令致呼吸困难且声响很大，或由于舌头后缩，堵住了咽喉而无法呼吸。请把两只手指伸到颌下，抬起下巴，而另一只手放在前额，使头部向后仰。
- 将你的耳朵贴近伤者的鼻子及嘴巴，听一听，检查是否仍有**呼吸**。如果仍有呼吸，让他们以复原卧式躺着。如果他们已停止呼吸，就要施行口对口人工呼吸。捏住伤者的鼻孔，深吸一口气，然后吹进其嘴部，用你的双唇紧封伤者的嘴巴，以免漏气。这样做两次，然后检查是否有呼吸。继续做下去，每分钟大概输气10次，直到救援到达或伤者恢复呼吸。
- 若仍有心跳，检查**血液循环系统**，将你的指尖放在那人喉部气管侧。如果感觉不到心跳，按压胸部以使心脏恢复跳动。如果那人连呼吸都没有，压胸15次然后再做人工呼吸2次。

请注意：这只是基本步骤，正确方法应向专业医疗机构或医护人员请教。



复原卧式



- 如果没有外来帮助，社区可自行举办急救培训吗？
- 未有任何意外事故或灾难发生前，练习急救基本常识有多重要？这些技巧最好由具备丰富急救经验的人士传授。请想想如何鼓励你的社区有更多人参加急救培训，怎样才能做得到？
- 协助伤者前，为何要先评估自己的安全问题呢？
- 如果有人伤得很重并出血，采用口对口的人工呼吸有什么危险？你如何能够保护自己，免受艾滋病毒感染的威胁？
- 练习如何检查血液循环系统。首先练习在自己的喉部找出正确位置，然后在他人身上练习，直至你有信心在紧急情况下也能做到。
- 复原卧式是使一个失去知觉的人较易呼吸并防止窒息的最佳姿势。跪在那人身边，弄直他的双腿，屈起靠近你的那一只手，使它安放在伤者头部旁边，再把他另一只手拉横越过胸前，你用一只手握住他双手，再用另一只手，拉起离你较远的那条腿的膝部，转动那人朝向你。让他的头部仰后，以保持气道张开，用他的手支撑头部，让他保持这种姿势直到救援来到。
- 除非再感觉不到心跳，否则别再施行胸外按压。将你的一只手平放在肋骨与胸骨交界处上方，（在你自己的胸部找着这个位置），把另一只手放在手背上并紧扣手指，伸直手臂，沉稳地按压胸骨，迅速而稳定地往下推4 - 5厘米。放松后再重复按压，每分钟大约做80次。用手表计时练习，一边数着次数，一边说「下压、下压」，这有助准确分配时间。用一袋大米或玉米面练习，因为在健康的人身上施行胸外按压是危险的。练习这些动作直到你肯定自己在紧急情况下仍记得怎么做。切记：不论是口对口人工呼吸或胸外按压，都不应持续做超过30分钟。

受伤的处理

确定了身处地方安全并检查过失去知觉者的基本情况后，才开始查看伤势，决定哪种伤势需要即时处理。

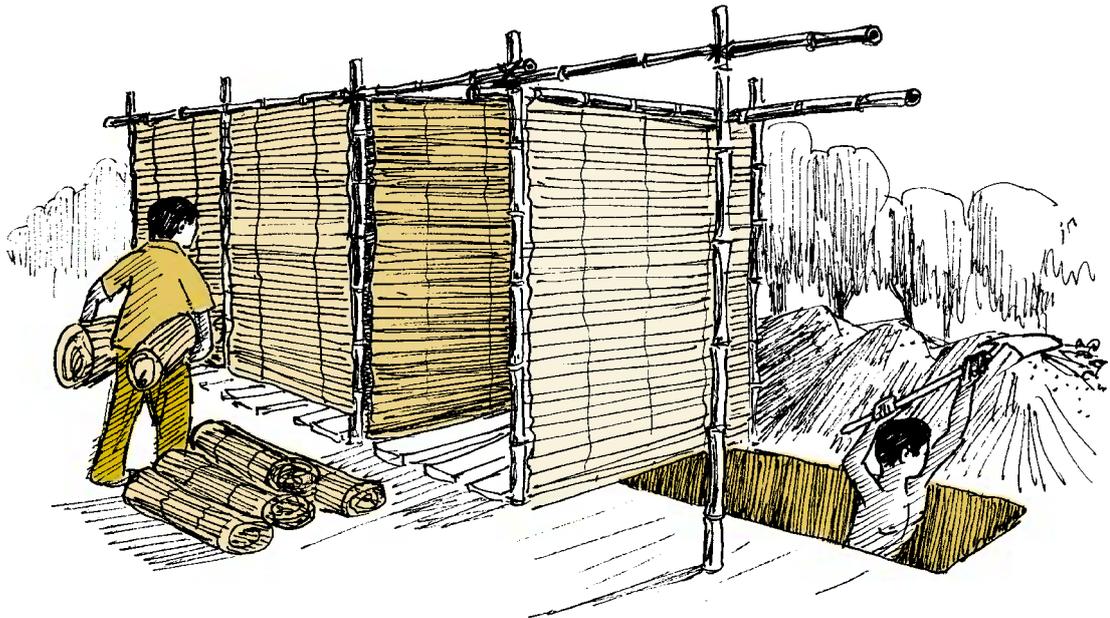
- 为防止大量出血，在伤口上放洁净棉垫并用力压着。如果伤及手臂或腿部，稍微抬起手臂或腿部。
- 简易夹板可助防止四肢骨折受伤加剧，切勿尝试将骨头推回复位。处理断腿，可把双腿绑在一起或在双腿之间放一块光滑木柴，如简易夹板一样。手臂可用简易吊腕带。搬移颈背受伤者往安全地方前，应先固定好在门板上。
- 如果没有医护帮助，为重伤者盖上干净的被子，并腾出地方，让他们可以休息至医护人员抵达。
- 将烧伤处浸泡在干净、清凉的水中（或其他清洁的液体），然后用干净的布覆盖，切勿尝试扯下松脱的皮肤或衣物。
- 高锰酸钾溶液有助预防伤口感染（注：浓度不能太强），应存放在紧急贮存库。外露的伤口要用清洁布覆盖，以防虫蝇和污垢。



- 社区中有人懂得骨骼复位的技术吗？他们会与别人分享这些技术吗？
- 相互练习用夹板和吊腕带固定手臂及腿部骨折的技巧，你能邀请人来提供这方面的培训吗？确保绷带不要系得太紧，以致损害血液循环。
- 应急贮备中，应经常包括供严重烧伤及伤口使用的无菌敷裹物。如果诊所或贮备中，绷带和吊带不足，你可以怎样利用衣物来制作绷带和吊带。想一想在灾难中，你如何制作干净的敷裹物盖着烧伤处和伤口。
- 你使用过高锰酸钾吗？本地诊所和应急贮备中有此东西吗？仅需很少的剂量就可制作出大量的高锰酸钾溶液，有助防止感染。浓度过高会有危险，学习如何调制和使用这有用的化学品。
- 如果你置身于除家庭成员外，男女授受不亲的文化中，你会如何应对？
- 如果你抵达灾难现场，发现17人昏迷，10人严重受伤并高呼求救，你会怎么做？你会先帮助谁？

紧急情况下的卫生设施

- 要防备灾难，民众鲜会考虑到是否有足够的卫生设施。可是，如果没有它，肯定有更多人因灾后的疾病传播，受苦或死亡。
- 紧急避难所附近应设公厕，如果没有，应迅速挖建。它们必须距最近的水源至少30米并要挖得够深，以防止污染。可用木板作厕所地板，竹席充当围墙，以保障隐私，尤其为了妇女。
- 儿童的粪便传播疾病比成人的更厉害，因此必须为儿童提供合用的设施。如厕后，必须使人能够清洁双手，可以的话提供用水及肥皂，或以沙土擦净。



- 为什么我们要兴建和使用厕所？
- 社区成员能否充分明白，不只是灾后而是任何时候都需要有足够的卫生设施吗？如果一个社区充分认识及学懂良好卫生设施的重要，就更加清楚灾后紧急卫生设施的需要。
- 要鼓励搞好卫生，该做些什么——例如设置洗手处和安排打扫公厕？
- 灾前，谁负责筹办和兴建公厕？哪里适合修建呢？
- 众所周知，儿童的粪便带有高度传染的寄生虫和疾病，为什么会这样？
- 怎样鼓励儿童使用紧急厕所？
- 灾后要提供紧急厕所会遇到什么困难？
- 每个公厕最理想的使用人数是不超过20人。要确保公厕清洁，会有哪些困难？如何能避免？

与地方政府合作

- 地方政府通常负责落实紧急应变计划，并确保灾后的社区安全。大多数情况下，他们具备影响力和资源，能肩负举足轻重的角色。社区团体应经常寻求与地方政府官员合作，并切勿与他们的工作重迭。彼此应当通力合作，为可能发生的灾害作有效准备。
- 社区应寻求与官员建立良好关系，了解他们不同的职责。政府官员可以提供财政帮助，建立和加强紧急避难所和用品供应。向他们通报社区的防备工作，可使他们积极向上级反映，反过来会引进更多资源作培训或防备工夫。
- 考虑与地方政府合作，每年举办有关纪念以往灾难或英勇事迹的活动，用以凸显社区需为灾难再临、做好防备的重要！



讨论

讨论21

- 社区组织和地方政府在灾难中发挥什么不同作用？
- 讨论如何改善教会和社区团体与政府官员之间的联系，可筹划什么活动，让人团结起来？
- 你的社区里，会否有一年一度或节期的庆祝活动可用作防备灾难的交流机会呢？例如：庆祝丰收活动，以鼓励储粮；国际妇女节强调妇女的需要，独立日强调自力更生和有备无患。
- 没有加重工作量的前提下，如何鼓励繁忙的政府官员，将灾害防备纳入其工作范畴当中？

保持警惕

- 如果社区领袖已合力计划好如何响应可能发生的灾难，广传这些构思就十分重要了。领袖作准备是好事，但所有社区成员也能意识到自己亦要应付困境，是同样重要。
- 想一想如何激发人们思考灾难带来的影响，以及他们的回应。你可以编排小品演出、与牧师交流想法和信息、或创作木偶剧或歌曲。与当地艺术家创作海报或有帮助。联系当地电台，提供一些适用于广播的主意。
- 一旦提高了初步意识，就必需长远保持。



- 社区民众可从哪里获得信息？他们信任哪些信息来源？他们喜欢如何收集信息？
- 讨论一下，有什么好方法能在公开演说、小品演出或木偶剧表演中，吸引大家注意？
- 民众跟当地报纸或电台有什么联系？接洽他们的最佳方法会是什么？
- 如何才能与宗教领袖及其它重要人物更易分享有用信息？圣经是非常有用的工具。参考本书最后的圣经学习部分，了解可以如何使用圣经。
- 如何帮助人们记住信息？

圣经学习

这些圣经学习材料为小组使用而设计，为本指南内不同论题的聚会，提供有用的导引。选择一个你打算研习的主题或与你当前情况相关的学习内容。查考期间，鼓励他们思考所读的，讨论个中意义和含意，最后就他们所学的一起祷告。

圣经学习1

路得：贫困中的新生

请阅读《路得记》1章。犹大地的饥荒使拿俄米和她一家移居摩押地，她丈夫和儿子双双死在那里，遗下拿俄米和她的儿媳艰苦过活。

- 讨论路得和俄珥巴对拿俄米坚持要她们留在自己家乡的反应。如果你同样要面对离开祖国的处境，你会怎样反应？

阅读《申命记》24章19-22节和《路得记》2章。得悉犹大地有粮后，拿俄米和路得就回去了。虽然拿俄米于丈夫及儿子死后，已丧失了地权，但犹太律法允许穷人在收成季节拾取落穗。路得拾取麦穗的田地原来属于拿俄米的一个亲属，她找到了支持。

- 什么使路得来到波阿斯的田中？
- 为什么波阿斯会以这种关爱方式响应？
- 我们的法律和风俗有规定要让穷人得到食物吗？
- 我们的传统习俗怎样关怀有特别需要的人？
- 这些做法现今仍合用吗？
- 如何更改这些做法，使之既配合现今世代又不失其原来价值？

圣经学习 2

路得：重建饥荒灾民

阅读《利未记》25章25-28节和《路得记》3-4章。根据犹太习俗，有几个办法可使穷人有机会重建新生。一个是拾落穗的风俗（见学习1），另一个是禧年免除债务和归还财产的原则（利未记25章8-22节）。还有一个习俗是如果有人渐渐穷乏并失去产业，他们的近亲应赎回土地并归还给他们。

- 为什么波阿斯应允赎回拿俄米的土地？讨论一下，在你的社区里，容让穷人重建新生的传统方法。
- 波阿斯的行动意味着拿俄米会有后嗣继承，这有什么重要呢？
- 上帝如何祝福路得和波阿斯的生命？

圣经学习3

尼希米：属灵的感动

阅读《尼希米记》1章和2章1-10节。巴比伦的军队摧毁了耶路撒冷城，包括它的城墙，以色列民不是逃到埃及就是被掳到巴比伦。数年后，被掳的开始归回，但他们不受巴比伦的新统治者欢迎。这些以色列民缺乏领袖，对未来全无憧憬。

- 尼希米承认百姓要为重重灾难负责。我们也该为某些灾难负责吗？如是，有什么责任呢？
- 是什么驱使尼希米走出如此大胆的一步？
- 尼希米向国王求什么？

圣经学习 4

尼希米：仔细规划

阅读《尼希米记》2章11-20节。

- 尼希米首先做了什么？
- 他如何处理反对意见？

第3章详述了不同家庭如何负责重建城墙各段。请细阅，看看你能否算出有多少个家庭参与其中。

■ 用这种方法委派工作有什么好处？

阅读《尼希米记》4章。尽管是上帝指派给我们的工作，亦无法免于面对危险或反对意见。

■ 尼希米如何应对暴力威胁？

尼希米面对重重困难，由贪腐问题到意图行刺。然而，正如我们在6章15-16节所读的，他仍坚持到底，最终得以成功。

圣经学习 5

尼希米：恢复秩序

若然重建城墙完工，尼希米也无法功成身退。那么要重建社区，就尚有许多工有待完成。

阅读《尼希米记》7章1-3节。

- 尼希米对选拔好官员，有什么要求？
- 选择与家人一起工作，有哪些优点和缺点？
- 所有社区都不一样的，哪种适用于你的社区？

阅读《尼希米记》7章4-73节上（无须大声念读6-65节）。

- 灾难之中，常会丢失许多记录，为什么重整妥善记录至关重要？
- 登记所有被掳归回家庭的数据，会带来什么实时好处？

阅读《尼希米记》8章1-12节。

- 尼希米如何确保百姓都听见又明白上帝的话语？
- 当你清楚明白了上帝的话语，你会否也欢喜快乐？

整整七天，百姓一直聆听上帝的律法（8章18-19节），这就是犹太人依然纪念的住棚节。其后，他们承认自己的罪，并与上帝重新立约（9-10章），百姓亦准备回归耶路撒冷（11章1-2节），并在利未人和祭司族群中，分派领导职事。

最后，尼希米举行城墙落成奉献礼。

阅读《尼希米记》12章27-31节和38-43节。

- 修建工作完成后，尼希米本可以回家，为什么他留下来了？
- 为什么花时间来赞美上帝的良善和信实是重要呢？

圣经学习 6

哈巴谷：大难当前仍有喜乐

《哈巴谷书》只有短短三章，按书卷最后的记述，可见哈巴谷是圣殿乐师，他采用诗歌语言写作。第1-2章描述了先知与上帝之间就犹太国将来的对话。

阅读《哈巴谷书》3章1-2节。哈巴谷为他的同胞恳求上帝，并非为了他们做过（或没做）任何好事，反而是源于上帝的性情和怜悯。

- 这对百姓有什么影响？
- 困境之中，我们也应该这样祈祷吗？

第3-15节采用诗歌语言描述了上帝昔日展现的愤怒。

阅读3章16节。当我们知道困难即将来临，总是充满了恐惧。

- 哈巴谷的信心如何使他能够等候下去？这会是我们面对灾难将临的反应吗？

阅读17-19节。先知回顾上帝曾施行的伟大作为，就充满了喜乐。他决意在主里仍要喜乐，因为即使失去所有，但上帝仍在。当我们生命中遇上极大困难，哈巴谷的话可以鼓励我们。因信靠基督，预备了我们迎向人生里的大小冲击。哈巴谷倚靠上帝，而非靠人的力量。终有一天，上帝将审判恶人。

- 讨论一下，你怎么回应哈巴谷在灾难中的积极观点。我们能从他身上学习到什么？

圣经学习 7

保罗：危机中的鼓励

为了自己信仰，保罗多次被囚。他知道自己没有做任何违法的事。几年后，他向罗马凯撒大帝提出上诉，最后保罗和其他囚犯一同乘船被解往罗马。

阅读《使徒行传》27章1-2节和9-12节。

- 保罗看见即将有灾难发生。为什么他能够比船长看得更清楚？

这段经文是一个很好的例子，说明如何藉做好防备而避免灾难发生，如果百夫长听从保罗而不是船主的话，会发生什么事？他听从船主而没听从保罗，是什么原因？讨论一些

因舍难取易、忽略好建议而灾难终于发生的例子。

阅读《使徒行传》27章13-26节。

- 船员收到多少有关风暴的警告？
- 船员对身处险境如何反应？
- 保罗对他们所面对的危险有何回应？

阅读33-44节。

- 尽管他们都处身危险之中，保罗仍保持冷静且实事求是。他如何向船上的人分享他的信仰？
- 保罗的见证并他与上帝的亲密关系，最终带来什么结果？

圣经学习 8

未雨绸缪的需要

《箴言》常谈及智慧，并说明未雨绸缪是一种敬虔的特质。

阅读《箴言》6章6-8节。以蚂蚁为例，说明怎样工作可以防备未来的灾难。

- 我们如何能从蚂蚁的例子中，学习并鼓励社区内各人致力做好防灾的必要工作？

阅读《箴言》21章20节。

积谷防饥是明智，平白花光所有是愚蠢的。

- 这节经文如何帮助我们明白为困苦日子作好准备的必要？想想你的处境，有什么例子可以应用这节经文？

阅读《箴言》31章21节。这段经文向我们展示出一位敬虔的妻子。她未雨绸缪，无惧寒冬到来，因她已经作好准备。

- 在我们的文化中，可以举出好妻子未雨绸缪的例子吗？以此为原则，讨论该如何在社区内做好准备。
- 圣经中还有其他经文赞扬为将来作好准备吗？你或会想到《创世记》41章35-36节，《马太福音》25章4节。

《防备灾害》

“支柱” 指南

伊莎贝尔·卡特 著

ISBN 0 9539971 7 0 亚洲版

出版：德爱基金会

地址：Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, UK

电话：+44 (0)20 8977 9144

电子邮箱：roots@tearfund.org