

Bellevue 市 災害韌性 網絡

主持人手冊



手冊宗旨

本主持人手冊旨在協助社區領袖與熱心民眾，有效引導 Disaster Resilience Network (災害韌性網絡, DRN) 社區工作坊，凝聚在地力量。手冊內容涵蓋兩日工作坊的完整流程，並附有相對應的簡報投影片與學員手冊，以利活動進行。若您對本手冊或相關資源有任何疑問，或有意願參加主持人培訓課程，歡迎隨時聯繫 Bellevue 市 Office of Emergency Management (緊急事務管理辦公室)，電子郵件：

oem@bellevuewa.gov。

DRN 工作坊規劃為兩場次，每場次時間為 90 分鐘。為達最大效益，我們強烈建議您的社區完成全部兩場次的課程，以建構完整的防護知識。然而，任何程度的參與均有助於提升社區的防災應變能力與韌性，敬請依貴社區的實際情況，彈性安排參與。

在手冊中，您會看到部分內容為「**宣讀內容**」，需要直接讀給參與者聽；另一部分則是引導您主持活動的「**主持人說明**」。搭配的簡報與學員手冊，能以視覺化及互動方式，強化關鍵概念。

- 「**宣讀內容**」(粗體字)：此部分為標準化講稿，請直接向參與者讀出，以介紹主題、引導討論。
- 「**主持人說明**」(標準字體)：此部分為主持提示，內容涵蓋流程掌握、討論引導與活動管理等參考建議。
- 適用情況下，**各段落標題旁均標註建議時間**，以利您掌控活動進度，確保流程順暢均衡。



第一日：網絡的建立

簡介

► 主持人說明

請開啟本次工作坊的配套簡報。本手冊的每個段落，在簡報中都有對應的投影片。簡報為輔助工具，雖非必要，但善加利用可有效提升工作坊的互動與學習體驗。

宣讀內容

歡迎參加「社區災害韌性網絡」工作坊。在這場工作坊中，我們將共同學習實用的防災知識，並學習如何將個人的專長與資源，轉化為守護社區的共同力量。透過本工作坊，我們的社區將能強化災時的互助關懷能力，並提升災後復原的效率與能量。

► 主持人說明

請播放配套 PowerPoint 的下一頁：「今日議程」。

宣讀內容

「災害韌性網絡」工作坊共規劃為兩場次，每場次時間為 90 分鐘。在今天的課程中，我們將一同為社區的災害韌性網絡奠定穩固的基礎。我們將從認識在地的災害風險開始，並建立基礎的緊急應變概念。隨後，我們將透過一系列小組互動，開始建立緊密的鄰里關係與社區連結——這正是韌性網絡的基石。

緊急應變準備概論 (10 分鐘)

► 主持人說明

您可以開始播放配套 PowerPoint 簡報中的「緊急應變準備概論」章節。PowerPoint 的「備忘錄」欄位中已附上講稿，可作為說明時的參考。若您未使用 PowerPoint，可略過此步驟。

在「緊急應變準備概論」之後，簡報內容將轉為後續課程的視覺輔助。您可以隨著工作坊的步驟，繼續播放後續的投影片。

教材

- 配套 PowerPoint 簡報 (選用)
- 筆記本
- 第一日學員手冊
- 筆



定義社區邊界(10分鐘)

► 主持人說明

請引導參與者共同討論，並定義出本次網絡計畫所屬的「社區」範圍。請參與者將討論結果記錄在學員手冊中。

宣讀內容

現在，我們準備好開始建立我們的災害韌性網絡了。建立社區應變網絡的首要步驟，便是明確界定其地理與成員的邊界。明確的社區邊界，有助於盤點網絡內的人力與資源，並確認應變計畫的涵蓋範圍。

在界定我們的社區時，可以思考以下問題：您如何定義我們的社區？

- 主要特徵
- 地理邊界
- 包含哪些建築物？

建立角色與分組(10分鐘)

► 主持人說明

最理想的狀況是，社區能推選出一位「社區協調員」，以利後續防災整備工作的推動。

宣讀內容

現在，我們需要在社區中設定幾個關鍵角色，以利目前及未來的緊急應變整備工作能順利進行。首先需要決定的角色是「社區協調員」。這位協調員將負責組織未來的社區整備活動、鼓勵社區參與，並在緊急情況下擔任主要的聯繫窗口。此為志願服務的崗位，如果當下沒有人願意擔任，我們也不會強制要求。

讓我們花點時間討論一下人選，再做決定

► 主持人說明

請引導參與者討論並決定「社區協調員」的人選。如果沒有人獲選，目前可以先不設立此角色，直接繼續下個流程。

宣讀內容

我們現在來決定「社區協調員」的人選。有哪一位夥伴願意自願擔任呢？

► 主持人說明

在選出「社區協調員」後，工作坊的參與者可以分成數個工作小組，或維持一個大組。若現場人數超過 10 人，建議依據社區中的街區或樓層進行分組。若現場人數少於 10 人，則可以維持一個大組即可。

宣讀內容

無論是否已選出「社區協調員」，我們現在都可以分成小組，開始建立我們的網絡。這些工作小組將依據街道、街區或樓層來劃分。

認識您的網絡成員(10分鐘)

宣讀內容

工作小組成立後，現在是大家彼此認識的時間。請各位開始自我介紹，可以分享您參加本次工作坊的動機、您的聯絡方式，以及居住地點（請僅分享您感到自在的資訊範圍即可）。在小組成員輪流自我介紹時，請將資訊填寫在學員手冊中的「聯絡人資訊卡」。在本次工作坊期間記錄的任何個人資訊，未經當事人同意，不得與他人分享。

▶ 主持人說明

請給予各小組約5至10分鐘的時間，讓成員自我介紹並填寫聯絡人資訊卡。

宣讀內容

自我介紹告一段落後，我們將在各工作小組內分配任務角色。每個小組都需要選出一位「小組代表」；這位代表將代表小組發言，並在危機發生時，協助將關鍵資訊傳達給「社區協調員」。此外，也需要選出一位「紀錄員」，負責在社區討論及未來會議中協助做成紀錄。

▶ 主持人說明

在進入下一環節前，請再給予各小組5分鐘時間，選出「小組代表」與「紀錄員」。

建構您的網絡資源(25 分鐘)

宣讀內容

我們現在進入學員手冊中「技能與知識分享」的部分。在這個活動中，每個工作小組需要盤點出組內成員所擁有的、且在災害應變中可能派上用場的技能與設備。

▶ 主持人說明

請給予參與者 15 分鐘的時間，完成學員手冊的此一部分，並在小組內部分享。

宣讀內容

當您的小組完成盤點社區的設備、技能與知識後，我們將進入學員手冊的「社區需求」部分。



我們必須記住，災害對每個人的衝擊並不相同。有些人可能因行動不便而無法疏散，有些人則可能需要穩定的電力來維持維生醫療設備的運作。每個人都有其特殊情況，在災害應變與復原過程中，可能需要一些額外的支援。

現在請以小組為單位，共同討論並指出在災時可能需要額外支援的家戶。如果您不希望分享，可以不用提出。分享時，內容的詳細程度也可自行決定。

► 主持人說明

在進入下一環節前，請給予參與者 10 分鐘的時間，完成學員手冊的此一部份。

網絡資源分享 (15 分鐘)

► 主持人說明

此環節旨在提供各工作小組一個機會，分享前一階段活動所彙整的資訊。如果現場沒有分組，則可以直接進入下一個環節。

宣讀內容

到目前為止，各位已經記錄了社區的關鍵聯絡資訊、討論了可共享的設備與技能，並指出了可能需要額外支援的家戶。接下來，我們將把這些成果彙整成一份共享文件，供所有社區成員參考使用。這將為我們的社區建立起基礎的防災整備能量。

現在請各工作小組花幾分鐘時間，從剛才的紀錄中，找出三到四項關鍵資源。

接著，我們將邀請各組的「小組代表」輪流分享他們小組的討論亮點。「社區協調員」應將各組分享内容記錄在一份文件中，以便在工作坊結束後分享給所有成員。

工作坊結語

► 主持人說明

今天的「災害韌性網絡」工作坊即將進入尾聲。如果您的社區尚未安排第二場次的工作坊，請利用活動結束後的時間進行規劃與安排。

宣讀內容

感謝各位參與第一日的「災害韌性網絡」工作坊。我們期盼透過今天的活動，您與社區的連結更加緊密，也強化了社區整體的防災整備能量。我們期待在第二日的工作坊與您再次相見。屆時，我們將以今日的成果為基礎，共同制定社區的防災應變計畫，並透過災害情境演練來進行驗證。

若您對本次工作坊有任何問題或建議，都歡迎隨時來與我交流。再次感謝您的參與，期待在下一場工作坊與各位見面。

第二日：擬定應變計畫

簡介：

► 主持人說明

工作坊開始前，請先準備好第二日的配套 PowerPoint 簡報，並將對應的學員手冊發給參與者。

教材

- 配套 PowerPoint 簡報 (選用)
- 筆記本
- 筆
- 第二日學員手冊
- 情境卡

宣讀內容

歡迎來到「災害韌性網絡」工作坊的第二日，今天的課程時間同樣約為 90 分鐘。在上次的課程中，我們認識了社區的夥伴們，並瞭解了彼此在緊急狀況下的需求與能力。今天的課程重點，是將我們已建立的網絡，轉化為一份共同的社區緊急應變計畫。計畫擬定完成後，我們將透過一場災害情境模擬遊戲，來測試計畫與網絡的實用性。

網絡回顧(5分鐘)

► 主持人說明

如果您的社區在上次有分組，請參與者在第二場次課程中回到原來的小組。請參與者重新自我介紹，回顧上次課程完成的學員手冊，並視情況將新的社區資訊補充上去。

宣讀內容

讓我們從重新連結各工作小組開始，請大家再次自我介紹並交流近況。請花點時間回顧上次工作坊完成的學員手冊，溫習先前已盤點出的人員、技能與需求。若有任何新增或更新的資訊，也歡迎隨時補充在第一日的學員手冊上。

擬定您的應變計畫(25分鐘)

► 主持人說明

如果參與者沒有分組，請以大組形式共同草擬一份計畫，並從中找出重點，形成最終版本。

宣讀內容

在大家交流完畢後，我們就可以開始擬定「社區緊急應變計畫」。這份計畫將由「通訊聯絡」、「互助照護」與「災後重聚」三個子計畫所構成。

「通訊聯絡計畫」應規劃災時或災後，社區成員能彼此取得聯繫的不同方式。「互助照護計畫」將指引我們，社區中有誰在災時可能需要額外協助，以及如何妥善滿足他們的需求。最後，「災後重聚計畫」將規劃出多個地點，讓社區成員在災後能安全地重聚並互報平安。

請各工作小組運用學員手冊與引導問題，為這三項子計畫草擬具體想法。完成後，我們將集合起來，彙整各組草案的重點，共同建構出完整的「社區緊急應變計畫」。我們必須記得，緊急應變計畫並非一體適用的萬靈丹。每一次的災害都會帶來不同的挑戰。因此，應變計畫應作為一份具有彈性的指導原則，而非一套僵化的規定。

分享您的應變計畫 (20 分鐘)

► 主持人說明

此環節旨在提供各工作小組一個機會，分享其計畫的重點給所有成員。如果您的社區沒有分組，則可以跳過此環節，直接進入情境模擬遊戲。

宣讀內容

現在各組已在學員手冊中完成了通訊、照護與重聚計畫的草案，是時候將這些計畫整合起來，創建一份共同的「社區緊急應變計畫」。

請各工作小組花幾分鐘時間，從你們的規劃成果中，找出四項優點或長處。



► 主持人說明

請「社區協調員」將各組的重點記錄在白板或共享文件中。請確保依計畫類型（通訊、照護、重聚）進行分類。

宣讀內容

我們現在將邀請各組的「小組代表」輪流分享他們計畫的優點...

► 主持人說明

請「社區協調員」記錄下計畫項目的最終清單。

宣讀內容

我們現在將檢視這份彙整後的優點清單，並以大組形式共同決定，要將哪些元素採納至我們共同的緊急應變計畫中。

最終版本的「社區緊急應變計畫」將在工作坊結束後以電子郵件寄發。

情境模擬遊戲(30 分鐘)

► 主持人說明

現在是時候透過一場情境模擬遊戲，來考驗我們的「災害韌性網絡」了。遊戲包含一個由我向各位宣讀的情境，以及將發給各工作小組的情境卡。這些卡片上描述了不同故事情節，將作為玩家在情境中的起始設定。最後，學員手冊中提供了一些引導問題與筆記空間，以協助玩家進行遊戲。

宣讀內容

既然我們已經建立了一個「災害韌性網絡」和一份「緊急應變計畫」，現在就是考驗它們的時候了！我們將用一個災害情境來測試它們。此情境為完全虛構，專為本次工作坊設計。請運用您所學到的知識以及所創建的網絡，來應對災害並從中復原。我現在將宣讀情境...

► 主持人說明

您現在可以宣讀情境

宣讀內容

第一天 - 國家氣象局發布了「高溫特報」。此特報意指極度危險的高溫天氣預計將要或正在發生。

第七天 - 連續一週的持續高溫，最高溫達到 110 °F，最低溫也有 75 °F。由於持續的極端高溫，本地的基礎設施已開始受到影響。I-5、I-90 及 405 號州際公路的路面，因高溫壓力已開始隆起龜裂，使得交通變得困難。電線正在融化，導致間歇性的區域性停電，使民眾無法冷卻住家、冷藏食物或使用大眾運輸工具。

► 主持人說明

請將有顏色的情境卡發給各組。

宣讀內容

您現在可以從發下的情境卡中抽一張。每張卡片都描述了您的家戶如何受到影響，以及您可能需要何種協助。在應對此情境時，請利用您的「災害韌性網絡」與「緊急應變計畫」來指導您的行動。請盡可能地貼近現實，並考慮所有您能動用的資源。

抽完卡片後，請利用學員手冊中的引導問題，開始討論您將如何應對此情境。

► 主持人說明

當各組討論完情境後，請給予時間讓工作小組分享並討論他們從情境模擬遊戲中學到了什麼。

宣讀內容

現在，讓我們邀請各組的「小組代表」分享他們從情境討論中學到的經驗與教訓。

► 主持人說明

以下是該情境的一些可能應對結果。您可以利用這些來協助引導討論。

- 灰牌玩家的家可用來存放易腐壞的食物，因其有大型冰箱與冷凍櫃
- 白牌玩家用他的小貨車將電扇和冷氣運送到有電的住家
- 黃牌玩家將狗帶到有電的鄰居家
- 有空的車主協助載藍牌玩家去醫院赴約
- 有空的車主協助載粉紅牌玩家及其家人到有電的住家
- 有玩家前往探視紫牌玩家，並協助他到有電的住家
- 橘牌玩家將他的藥物帶到有電且有可用冰箱的住家



未來展望 (5 分鐘)

宣讀內容

儘管學員手冊和情境活動已完成，但建立韌性社區的工作仍需持續努力。分享並擴展您的「災害韌性網絡」，是促進社區健康與安全的重要途徑。當您從工作坊回家後，請與您的家人以及未能出席的鄰居，分享您們所創建的緊急應變計畫。

請記住，隨著時間推移，您的社區也會改變和成長。定期更新社區的「災害韌性網絡」，是維持其有效運作的關鍵。

- 定期更新聯絡資訊
- 納入後天習得的新技能與知識
- 邀請新鄰居加入網絡
- 若有成員遷出，則將其從網絡中移除

感謝您與我們一同為我們的社區打造「災害韌性網絡」。我們希望這次工作坊能幫助社區成員的關係更緊密，並為 Bellevue 市可能面臨的任何潛在災害，做好更充分的準備。

