

新市防災教育訓練暨災害心理衛生講座

新市區公所於 111 年 12 月 5 日(星期一)上午 9 點，假新市區三里聯合活動中心辦理「111 年防災教育訓練暨災害心理衛生講座」，為厚植社區義工災害救助能力，新市區公所邀請消防局第四大隊新市分隊隊員擔任講師，宣導居家安全用火用電、住宅用火災警報器作用及



災害發生前、中、後正確應變作為，傳遞給與會里鄰長與防災志工，同時，也跟著消防隊人員學習心肺復甦術及 AED 的操作，藉由實際操作讓里鄰長及防災志工能夠更有臨場感，碰上實際狀況時，也更能夠應變，真正落實「全民防災、平安

家園」零災害目標。

因消防人力有限，生活周遭經常會因為不小心的失誤，例如瓦斯忘記關或是電器插座不當使用等……對於用火用電的觀念沒有那麼清楚，而造成災害的發生，透過平日的宣導，讓更多人能夠接收正確的防災觀念以及學習災害緊急應變的措施，當發生災難時，能夠初步的救災，等待消防人員到現場救援，災害才不至於造成嚴重的傷亡。藉由宣導講座進行實際演練，讓民眾對於防災的知識以及如何操作各項救援的步驟能夠家的清楚及了解，進而能夠協助消防專業人員進行簡易的救援，因此落實防災在地化，人人都是防災的一份子，也讓災害帶來的傷害能夠降到最小。



防災不僅需要應變災害技能，災後的心理照顧也同為重要，災後不管是災民，或者是進入災區的協助者，很容易因為看見災難的發生，

以及災後殘破的樣子導致心中留下陰影，更嚴重者則成為創傷，當陰影或是創傷沒被發覺或者是正視時，可能會使創傷者因為心理的因素導致身體狀況出現問題，更嚴重者會因為經常受到過去災害所留下的創傷所苦，而選擇了結束生命。然而不只有災民會有創傷後壓力症候群，進入災區服務的工作人員，例如：志工、醫師、社工師等，也會



因為長時間在較為悲傷的環境中進行服務，而服務的過程中因同理災民的心境，投入了情境內，導致服務者也出現了創傷的現象。因此我們邀請國立台南大學諮商與輔導學系兼任輔導中心主任吳麗雲，為大家講解災難過後，人的狀態可能

會發生哪些改變及症狀，並且周遭的人如何察覺，藉由講座讓防災志工們對於災後人們的狀態能有更高的敏感度，同時進入災區服務時，當自己有創傷的情況發生，如何了解自己的狀態，並且能夠透過怎麼樣的方式改善自己創傷狀況。

擔任防災志工或者是成為服務者不僅要有相關的災害先備知識，知道當災害當下能夠如何緊急應變，需要以最短的時間進入災區協助，但當全心全意投入災區服務時，對於自身的身心健康狀況也需要有一定程度的覺察，因為只有將自己的照顧好了，把自己的狀態調整好了，才有辦法提供協助。(新市區公所 陳喬微、李秋虹)