



外遊防災應對工作坊 (07-2025)

楊綺華
高級經理 (社區備災服務)

5個外遊時 可能遇上的災害



火警



颱風、暴雨



熱浪



傳染病



地震

4個階段的預備

出發前

到埗後

遇到災害時

災害發生後



2024 全球10大災難

災害	地區/ 國家	死亡人數
極端高溫天氣	沙特阿拉伯	1300
暴雨	非洲多國	1100
颱風 “摩羯”	亞洲多國	890
極端暴雨	阿富汗和巴基斯坦	725
山泥傾瀉	巴布亞紐幾內亞	670
山火	智利	380
地震 (7.6級)	日本 (石川縣能登地區)	280
洪水和泥石流	尼泊爾	268
颶風 “海倫妮”	美國東部	233
極端暴雨洪澇	西班牙	226

出發前

1. 目的地有否**人身安全、災難及疫症**的風險

- 留意外遊警示 (香港保安局 / 中國外交部/ 大使館)
- 登記「外遊提示服務」
- 按目的地狀況準備藥物或注射疫苗 (衛生署)
- 港人遊24小時求助熱線 (852)1868
- 緊急求助電話 112
- 內地求助電話:
 - 報警 110
 - 醫療救護120 (救護車出診需要支付相應費用，包括車費及搶救治療費)
 - 消防火警 119
 - 交通事故122



出發前

(團體適用)

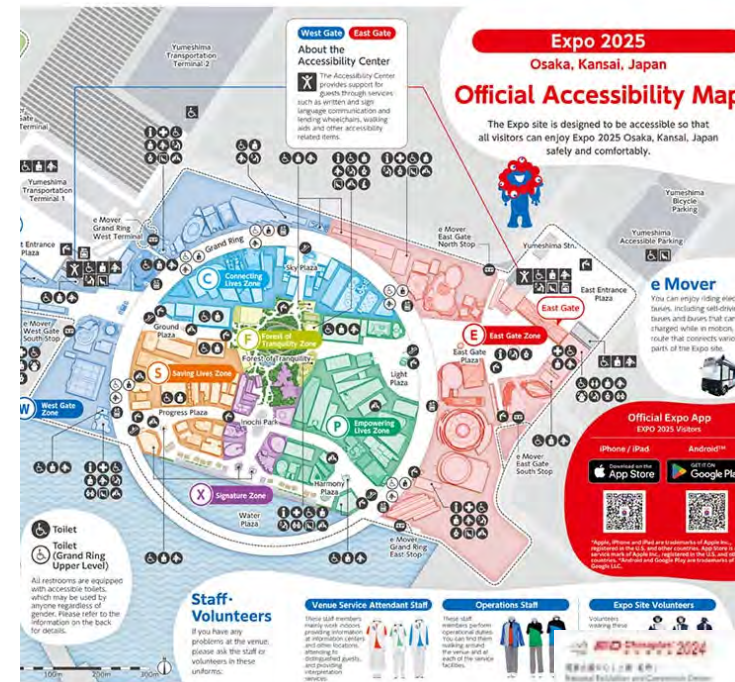
• 參加者名單

(包括個人資料、健康狀況、緊急聯絡人資料等)

• 到訪地點逃生路線、集合點

• 員工培訓

- 基本急救
- 災害應對知識
- 文化及安全意識培訓



出發前

(團體適用)

• 緊急情況應變安排

- 決策負責人
- 聯絡機制
- 內部聯絡協調 (如- 團員分組安排、組長職責、團內聯絡電話等)
- 對外聯絡及協調 (到訪聯絡資料、當地行程安排、機票及酒店、當地領事館、駐當地單位 / 合作夥伴)

• 制定緊急撤離方案

- 啟動條件
- 撤離程序及步驟
- 過渡住宿安排



出發前

3. 預備緊急逃生包

- ◆ 乾糧及食水
- ◆ 簡單急救物品
- ◆ 基本藥物
- ◆ 雨衣/外套
- ◆ 哨子
- ◆ 毛巾
- ◆ 手動電筒
- ◆ 手提電話及充電器
- ◆ 身份證明文件/
護照副本
- ◆ 當地地圖
- ◆ 少量現金



**緊急情況下容易
拿取的位置**



到埗後

室內

1. 了解**逃生路線**和**避難場所位置**
2. 留意室內**滅火設備**、**急救**、**逃生物品**位置
3. **計劃**逃生路線，疏散/失散後的**集合地點**
4. 隨身攜帶**重要證件**及個人**緊急逃生包**



遇到災害時

1. 確保安全

- 保持鎮靜
- 評估身處環境是否安全
- 評估**逃生的風險**，逃到**相對安全**的地方
- 逃生時注意周遭環境安全
- 在自身能力範圍內照顧身邊需要幫助的人

2. 求救

- 當被困時，可使用哨子/敲打物品/手提電話求救
- 留意當地電台廣播、防災APP、官方網頁



國內氣象災害預警訊號

台风				
暴雨				
高温				
寒潮				
雪灾				
大风				
沙尘暴				

干旱				
雷电				
霜冻				
冰冻				
阴霾				
结冰				

(團體適用)

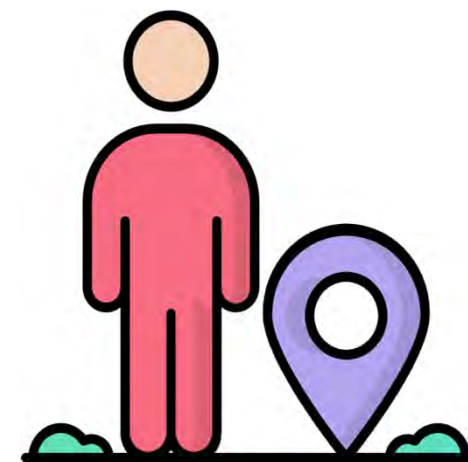
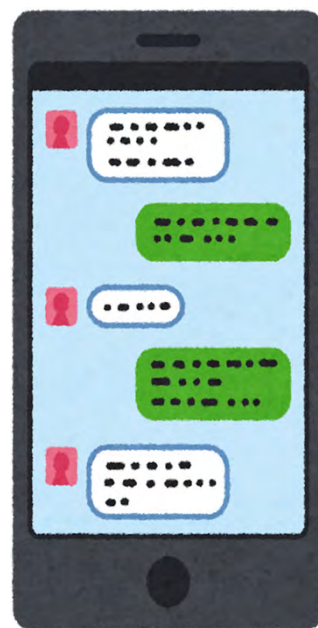
災害發生後

團員

- 按溝通聯絡機制，各所屬組長匯報安全情況
- 留意及跟隨大會災後安排

團隊負責人

- 確認人員安全，迅速撤離至安全地點
 - 確認所有成員的安全與健康狀況
 - 安排前往酒店、避難所等安全處所
- 即時溝通
 - 向團員更新災情與行動計劃
 - 確保訊息即時、準確傳達
- 提供支援與後續安排
 - 視情況調整行程，協助簽證、交通等事宜
 - 提供心理支援、醫療協助及保險申請
 - 災後進行事件報告與檢討



火警

向上走？向下走？



聽到警報，立即行動

如火在門外 → 留在室內

- 關門，用膠紙 / 濕毛巾封門縫
- 到窗戶或露台示意求救（揮毛巾或掛被單）

如決定逃生 → 快速準備

- 以手背測試門把溫度
- 帶逃生包、手機、門匙、濕毛巾
- 確認走廊無煙才離開單位，關門
- 走樓梯逃生，切勿搭電梯

如樓梯有煙 → 另尋出路

- 立即改用其他樓梯
- 遇濃煙時，應貼地爬行，因為地面空氣較清新
- 若無路可走，返回單位或敲其他單位門暫避

向上走？
向下走？



- 當火警發生，如情況許可，應**往下逃生**
- 濃煙能以每秒3 - 5米的速度向上升，即每秒上升至少一層樓的高度。

颱風



遠離岸邊及停止所有水上活動



避免進入可能受影響的低窪地區



留在室內安全地方



切勿在屋內當風的窗戶附近站立



暴雨 / 水災



- 遠離排洪設施或河道
- 往高地逃走
- 留意水位上升及水流速度
- 切勿徒步越過急流，以免被捲走，如必需涉水步行時：
 - 保持身體平衡
 - 小心水中的物件
- 如掉進洪水裡，應抱緊或抓緊岸邊穩固的物件，如大石塊、樹幹等

切勿橫過已被河水/溪流淹蓋的橋樑



盡量遠離洪水，避免涉水渡河，6吋深的急流足以把人沖走



切勿將車輛駛至水浸地方，水深至兩呎高度，足以令車輛浮起



如必須涉水而行，應使用堅固的長物檢測水中地形



水災 - 行車中



遇到洪水時

- 及早離開

車輛死火時

- 立即棄車
- 往高地逃走
- 切勿試圖將車輛推動



水浸後處理

用1:99稀釋漂白水清潔家居

清潔雜物時戴上手套，避免接觸污水/
污泥

檢查電器，不可使用浸濕了的電器或
拖板

切勿食用任何曾被洪水淹浸，但並非
以防水容器包裝的食物

如附近有倒塌樹木，不應自行砍伐



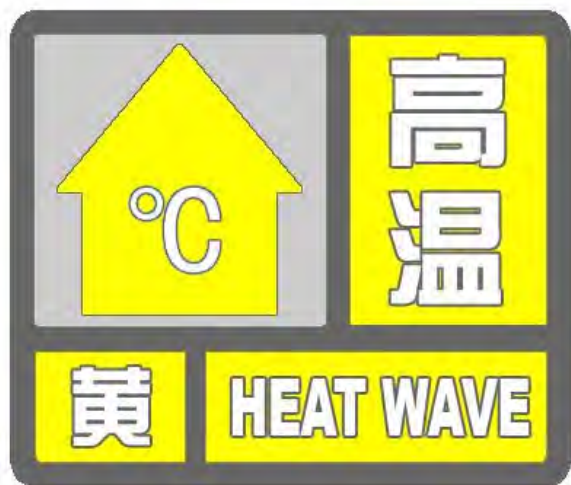
熱浪

指一段持續性的高溫過程，
可能令到人、動物以及植物
難以適應而產生不良影響，
但沒有一個統一的標準

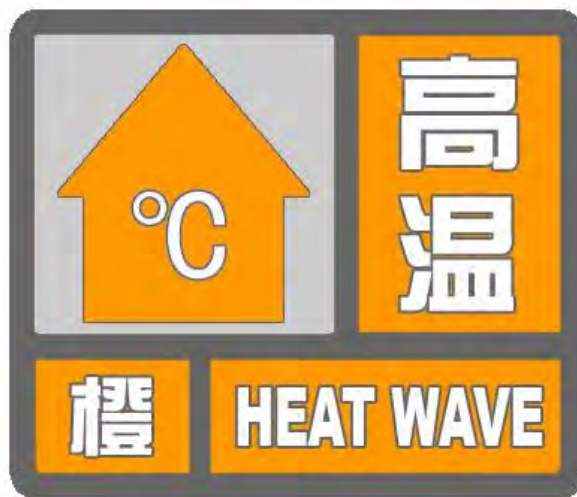
- 香港天文台 -



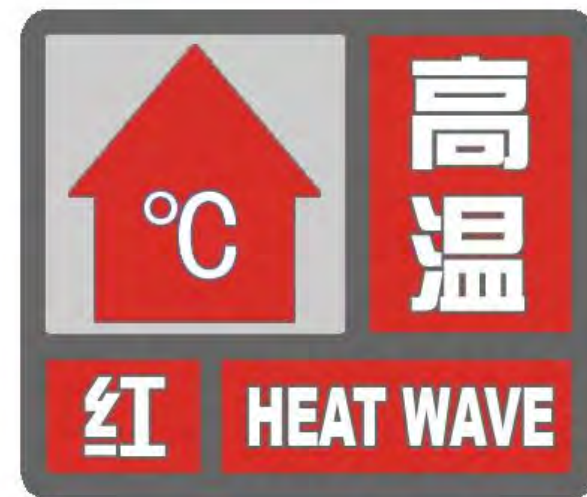
中國內地高溫預警信號



連續三天日最高氣溫將在**35°C**以上



24小時內最高氣溫將升至**37°C**以上



24小時內最高氣溫將升至**40°C**以上

資料來源：中國氣象局

天氣酷熱時人體有哪些不適？



出汗、脫水、疲勞

臉紅、心跳快

心情煩躁、失眠

認知功能、判斷能力下降

頭暈、頭痛

感覺異常

受酷熱天氣 影響的 高危人士

- 65歲以上長者
- 患有慢性疾病，如心臟病、高血壓、糖尿病、癌症或腎病
- 有身體或精神殘疾
- 獨居
- 嬰兒



酷熱天氣應對方法



留意天氣預報



避免長時間在陽光下曝曬



塗抹防曬系數15或以上的防曬用品



補充足夠水份



穿着淺色和通爽的衣物



適當開啟冷氣/風扇助室內降溫

傳染病



傳染病

潔手過程當中經常被遺漏的地方



洗手正確程序（揉搓雙手最少20秒）



手掌



手背



指隙



指背



拇指



指尖



手腕

食物 衛生

1 精明選擇



2 保持清潔



3 生熟分開



4 煮熟食物



5 安全溫度



4°C
或以下



遇到地震時



保護自己：趴下、掩護、穩住

- ◆ 趴下（Drop）：立即蹲低，避免被震倒
- ◆ 掩護（Cover）：尋找堅固桌子或家具下方保護頭部與頸部；若無遮蔽物，用手臂保護頭部
- ◆ 穩住（Hold On）：緊握固定物，直到地震停止，防止被搖晃震倒

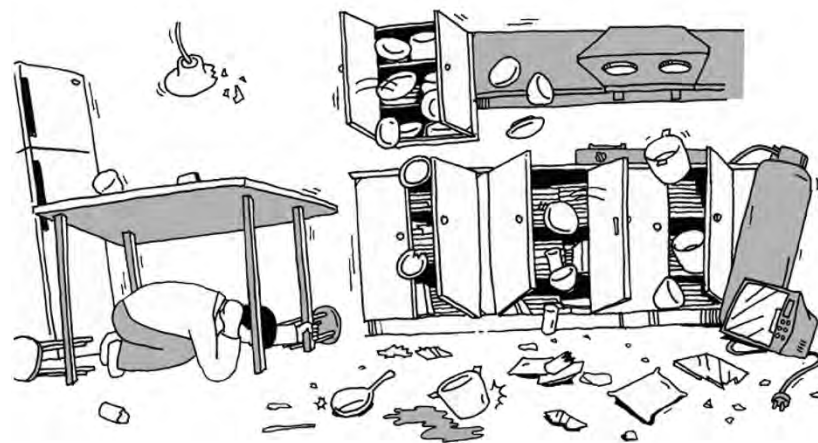


遇到地震時



遠離危險物品

- ◆ 避開窗戶、玻璃、鏡子：防止破裂玻璃造成割傷
- ◆ 遠離高櫃、吊燈、懸掛物：避免被掉落物砸傷
- ◆ 在室外遠離建築物、電線、樹木：防止建築物倒塌或物品墜落



遇到地震時



保持冷靜，避免危險行為

- ◆不要使用電梯：地震期間電梯可能故障或卡住
- ◆避免奔跑或跳樓：在高樓中應原地避難，不宜慌張逃跑



遇到地震時



在車上

安全停車

- 緩慢減速，靠邊停車，遠離橋樑、高架、隧道
- 打開警示燈提醒其他車輛

留在車內

- 不要急下車，車內較安全
- 繫好安全帶，注意四周有無掉落物或危險

等待地震結束

- 打開收音機或手機接收資訊
- 地震後確認路況安全再出發，聽從指示行動



地震發生後



確保人身安全

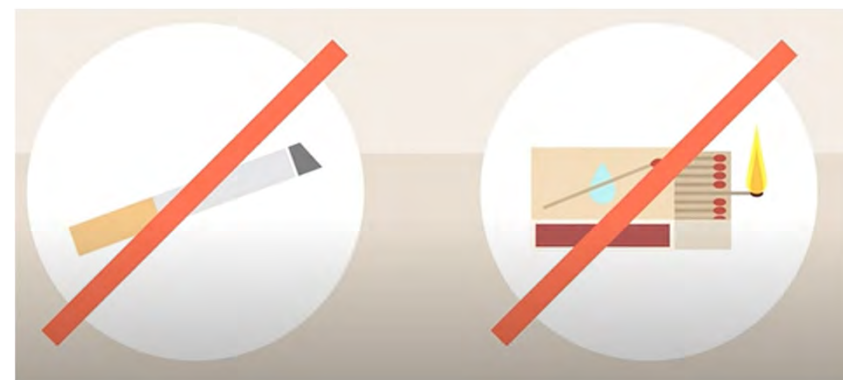
- 檢查是否受傷，簡單止血或包紮
- 注意餘震，避免留在危樓內
- 穿鞋再行動，避免赤腳踩到玻璃或瓦礫
- 遠離海邊、倒塌物、電線、玻璃等危險區域

檢查環境，防範二次災害

- 關閉煤氣、電源
- 不搭電梯，使用樓梯撤離

被困時，發出訊號

- 敲牆或水管，有節奏吸引注意
- 用手機、哨子、手電筒發光或發聲
- 切勿點火，避免火災或缺氧



制定適切逃生計劃

事先規劃及
演習

按災害性質
規劃

確保不同時間或
停電時可行

適合
不同能力的成員

失散時的應對





不論遇到



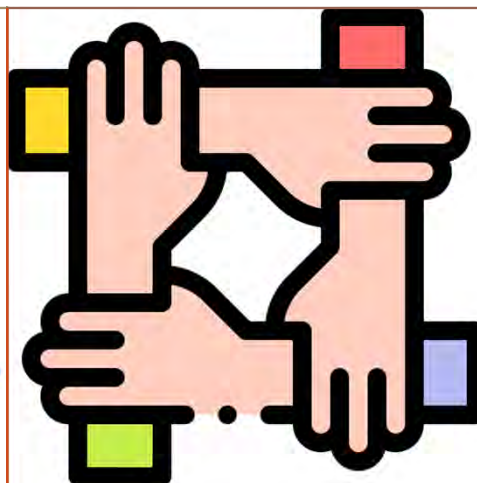
任何災害...



保持冷靜
優先保命



遵從指示
靈活應變



互助幫忙
共度難關

更多的備災教育活動

- 工作坊
- 防災體驗車
- 虛擬實境遊戲
- 氣候危難社區遊歷
- 備災繪本
- 教職員培訓



電郵：cr@redcross.org.hk

電話：2514-2249 / 2507-7069