

編織庇護網，



打造韌性臺南



社團法人臺南市民團協會理事長\謝長穎

在臺南市區的日常，我們或許都習慣每日的艷陽高照，以及隨時轉進巷弄中，都能來場甜滋滋的「食」光邂逅。然而戰鬥機呼嘯而過造成的音爆，讓人不得已的停下交談，或是抬頭張望，也是臺南人習以為常的生活片刻。但就在今年4月份中國在臺海周邊展開大規模的聯合軍事演訓，暗夜中傳來更多的音爆聲，以及在網路社群上滿溢著山雨欲來風滿樓的緊張氛圍，讓多數沒有想像戰爭會來臨的人，也隱隱體感到臺灣會不會要「出大事」了。這份焦慮感一直不斷升溫，今年6月份美國在台協會AIT在臉書貼文中再度提醒身處海外的美國公民註冊《旅外公民雲端登錄》（STEP），以便及時接收重要資訊和領事通知；同月，美國在台協會高雄分處 AIT Kaohsiung也張貼避難包準備的相關貼文，雖然這些貼文都並未直接指涉戰爭資訊，但也促使覺察到戰爭風險劇增的人，開始有明顯可見的行動，包含各種避難包的心得分享不停的在社群上傳播，有關防災救護技能課程的詢問也層出不窮。臺南市民這種從無到有的焦慮感，對作為臺南市民團協會（以下簡稱台南民團）理事長的我來說，特別印象深刻。尤其是臺南民團開設的無論是防災、救護或是體能等各類課程，有別於以往都由團員自訓參加為主，開始受到一般人的關注而場場爆滿，甚至一票難求。

先讓我把時間拉回到3年前，烏克蘭戰爭爆發之初，敲響原就認知到臺海會有很高的機率發生戰爭的人們心中的警鐘。香港的歷史教訓仍歷歷在目、俄烏開戰的震撼隨之而來，在中國始終宣稱不願意放棄對臺灣武力侵略，同時文攻武赫、軟硬兼施的手段未曾間斷之下，戰爭的進程正一步步推進。歷史上的每場戰爭，奪走最多人民生命的，從來不是飛彈，而是飢餓與疾病。為此感受到迫切焦慮的一群人，在臺灣各縣市集結各自展開防災、救護等不同面向的準備和訓練，從地方自行凝聚而成的自訓團應然而生。也就在那年，2022年7月份臺南市民團協會正式設立，成員來自各行各業，其中不乏軍警消、醫護人士，提供第一線的救護知識；也有工程師、商務人士等，貢獻自己在通訊、地圖定向或繩結操作等不同方面的專長，彼此交流成長，不斷補足並充沛團員的個人技能。

在協會組織課程的歷程中，從最初點狀式的單一技能自我訓練，以及搭配不定期的綜合演練，以便測試團員個人技能純熟度，到逐步建立起防災、救護和體能三條線並行的訓練架構。這樣的規劃來自於臺南在地的需求，因為根據2023年的統計資料，臺南市每萬人對應的防災量能：僅有6名消防員、23名警員、92名醫護人員（醫生、護理師），資源相當

吃緊；而有約7成的民眾普遍沒有為防災進行相關準備。猶記得今年7月，丹娜絲颱風重創臺南溪北地區，狂風吹毀民宅屋頂、損毀電線桿，伴隨的豪雨沖毀道路，並淹入住宅、田地和公共設施，造成嚴重影響，甚至讓一個地區的電力、通訊和道路全面中斷以致淪為孤島。「你永遠不知道，明天和意外，哪一個會先到？」在這個人手一臺手機、街角巷弄就有一間超商的便利時代，多數人能夠想像到為防災做的準備就是在颱風登陸、政府公告停班停課之前，搶購一批泡麵或食材，以便度過通常不超過2天的狂風暴雨。

面對愈來愈頻繁的自然災害，光靠政府的力量顯然不夠，得有更多的人具備必要技能以及自主應變能力，才能不浪費每一分公共防災資源。目前在臺灣各縣市組成的地方自訓團，雖然各自獨立運作且互不隸屬，但也都以防災、救護和體能三條路線的訓練為主，這同時是提供民眾安排自我訓練的一個方向。防災的部分，可著重在準備約3天份的個人避難包，以及家中儲備約7-14天份的二次防災物資；並學習認識住家周邊的防災重要設施，預設特定情境下如何規劃避難路線和繪製防災地圖。能力所及的話，為了避免通聯斷訊，在有網路的情況下，可以與家人約定不同的通聯方式；甚至是規劃沒有網路的狀況，如何使用有線電話或無線電等。救護的部分，必要功課包含學習成人心肺復甦術（CPR）和自動體外心臟去顫器（AED）的使用，以及止血、包紮、固定和搬運的方法，並持續演練，力求熟練每項技能。除此之外，想要更進一步的學習，還可以認識末日或野外等特殊狀況的急救處置。



上 | 第一線人員分享救護知識。

中 | 防災救護演練。

下 | CPR 及 AED 練習。



日常體能訓練。

至於體能的部分，是為了應付在避難時，或許需要背負一定重量的物資做長時間或長距離的行走，所以維持良好的體能，更能幫助應對各種風險。像是重量訓練或是跑步、爬山等強化負重行走或是下半身肌力的鍛鍊，都是一同訓練的好選項。

然而，獨自提升個人技能，在面對大型災害時可能仍是杯水車薪。臺灣是全世界前十多災的國家，根據世界銀行的研究統計，臺灣同時暴露於三種以上天然災害之土地面積與人口為73%，同時暴露於二種以上天然災害之土地面積與人口則為99%，屬於世界高災害風險地區。此外，觀察烏克蘭戰爭所帶來的啟發，在危機發生時，基礎設施和公衛系統都可能暫時失能導致傷害，除了兼顧個人災害應變的知識、即時救護的技能，以及維持體能素質之外，在遭遇到天災意外或是戰爭威脅時，一群人能在第一時間進行反應，快速集結協同避難，更有助於將傷害降到最低，並在最短的時間內恢復過來，這才是真正支撐起一個社會的韌性展現。

去年台南民團啟動了「南民動員編組」計畫，希望先從第一階段的夥伴快速集結、協同避難和責任編組開始訓練。也感謝台南東光長老教會馮偉晉牧師的大力支持，我們有機會在教會測試我們的「避難所開設演練」。種下的種子一步步茁壯，從點、線到面的一系列演練，逐漸編織成一張地方庇護網。



防災食品試吃。

就在今年台南民團更有幸受到邀請，參與由福和會舉辦的民防聯訓。這是一場由全臺灣各地的民防志願者，共同集結的大型民間演訓，模擬在戰爭狀態時，民防人員該如何應對各種狀況，並透過不同的任務編組來進行合作，協助政府共同面對挑戰。

台南民團在這次聯訓中，負責的是「安全收容組」，一共集結了18位參訓夥伴以及10位協力會員，在三個月的時間裡，共同完成了「安全收容所開設流程」，並執行「收容所開設」、「建立通聯編組」、「安置一般民眾」、「照顧基本食宿」、「第一線醫療處置」、「防衛暴力衝突」等多個項目。在平時事前練習的積累，與參訓夥伴的

穩定發揮之下，完成了一間收容所的自主運轉。儘管演訓期間遭遇到很多極端的情況，卻是很好的壓力測試，能藉此發現許多以往沒能注意到的問題，更有助於完備收容所的營運系統。而我們所努力的方向一直都是以作為私立單位營運的民間收容所為目標，希望能優先照顧與保護團體成員與其家屬的安全，在有餘裕的時候，還能協助政府收容一般民眾，進行周邊區域的物資發放，分散公部門的防救災壓力，提升社區乃至於整個城市的韌性。只要政府的系統不崩潰，我們就能挺過襲來的災難，以最快的速度恢復過來。默默耕耘的三年時間裡，能將平常的訓練編織成具體的避難營運方針，讓我相信堅持的力量比想像中更強大。



教會開設避難所演練。



安全收容所開設一隅。



避難所物資運送演練。

回應文章最開頭觀察到的現象，無論是對於可能到來的戰爭或是無可避免的災害感到焦慮，我認為都不是壞事。因為風險一直都存在，危機感能促使人展開行動，進而增加一個人的韌性。當我在思考何謂韌性的時候，時常會想，或許不是完成一個特定任務就會增加韌性，一直以來困難的都不是列出或完成待辦清單，困難的是觸發內在動機，去直視風險的存在。這是一個痛苦的過程，從莫大的焦慮出發，接著是不停地行動來解決問題，像是買防災物資也好，上各種課程也罷，中途會察覺了自己的極限，然後最困難也最突破的就是接受自己的極限。從而開始更實務的去思考，現階段自己能做到什麼，還有能跟誰一起做到什麼，以及最重要的，為了誰要做？我的答案或許聽起來很俗套，不過我想是為了愛吧！愛著自己的家人，愛著自己的故鄉。也希望找到或觸動更多這樣的人，一起構築出足夠守護他人的韌性臺南。



民防聯訓中成功開設安全收容所。

民團防災物資小卡



防災包 物資清單

【行進與裝載】

- 雨衣
- 行走鞋
- 登山杖
- 雙肩背包
- 內裡防水夾鏈袋
- 外層防水背包套

【睡眠與衣物】

- 睡袋
- 睡衣
- 耳塞 / 眼罩
- 睡墊 / 充氣枕
- 個人衣物
- 輕便拖鞋
- 換洗內衣褲襪
- 遮陽帽 / 袖套
- 防風 / 保暖外套

【遮蔽與休憩】

- 天幕
- 帳篷
- 救難毯

【通訊與導航】

- 收音機
- 無線電
- 指北針
- 避難地圖
- 家庭防災資訊卡

【飲食與用具】

- 餐具 / 鍋具 / 碗 / 杯
- 爐頭 / 炊具 / 瓦斯
- 防災食品
- 營養補充品
- 濾水器
- 淨水錠
- 水壺 / 水袋
- 礦泉水 ml

【緊急救護品】

- 酒精棉片
- 綜合急救藥品
- 醫用拋棄式手套*2
- 優碘 / 沖洗用生理食鹽水
- ok繃 / 外傷敷料 / 棉花棒
- 個人常用藥品(依照個人狀況準備)
- 外用藥膏(抗生素、消毒、蚊蟲咬、過敏)
- 紗布*2 / 彈性繃帶*2 / 三角巾 / 止血帶*1

【衛生理用品】

- 口罩
- 酒精
- 肥皂
- 刮鬍刀
- 垃圾袋(捲)
- 便攜式尿袋
- 濕紙巾 / 衛生紙
- 牙線 / 牙刷 / 牙膏
- 女性生理用品(衛生棉 / 棉條)

【裝備與雜物】

- 哨子
- 紙筆
- 頭盔
- 護目鏡
- 耐磨手套
- 火柴 / 打火機
- 瑞士刀 / 折疊刀 / 多功能工具

【個人貴重物】

- 現金
- 地契 / 房契
- 備用鑰匙
- 身分證 / 健保卡影本 / 護照 / 專業證書

【照明與充電】

- 蠟燭
- 頭燈
- 手電筒
- 行動電源
- 各種電器之電池、電線

