

The Red Cross Magazine of the Republic of China (Taiwan)



國內  
郵資已付

臺北郵局許可證  
臺北字第5301號  
雜誌

中華民國  
紅十字會  
NO.

81

# 紅十字會訊



中華郵政臺北字第1638號執照登記為雜誌交寄  
發行所 中華民國紅十字會  
發行人 王清峰

網址 [www.redcross.org.tw](http://www.redcross.org.tw)  
地址 臺北市10855萬華區艋舺大道303號  
電話 02-23628232

## 赤十字社專訪

## 3 攜手走過日本大震災

## 封面報導

- 4 東日本大地震10周年  
近9載賑濟 6大重建完工
- 6 臺日之絆 友情長存

## 紅十字行動

- 10 399 讓愛久久  
3,019份耶誕禮 散發力量傳播愛
- 12 心理急救  
人道救援的隱形翅膀
- 14 19<sup>th</sup>亞太區IHL模擬法庭競賽  
臺大再度拿下辯方書狀冠軍
- 15 建立人道視野 培育人道關懷
- 17 新冠肆虐下 2020愛心不打烊  
33<sup>th</sup>紅十字與紅新月國際大會  
應對人道新挑戰 攜手對抗氣候變遷

## 專題報導

- 18 氣候變遷 無法置身事外的改變

## 活動面面觀

- 24 急救小勇士冬令營  
求生自救 培養行善動力
- 26 平安包健康箱 助弱勢防疫情  
USAID支持 阿公阿嬤學急救
- 27 紅會情溫暖心 助弱勢結善果  
佳節送暖 用愛鼓勵受刑人

## 國際瞭望

- 28 安全行動導讀  
恪守原則的人道行動

## 封面圖說

2011年3月11日發生東日本大地震，今年屆滿10周年。災後近9年期間，本會運用海內外25億多元捐款，與日本赤十字社合作進行臺日間有史以來最大規模人道救援行動，援助日本度過這場浩劫。

主編 蘇珖惠

設計 李男設計有限公司 黃俊

## 中華民國紅十字會各分級組織一覽表

分級組織	聯絡方式
臺灣省紅十字會	106臺北市新生南路3段20號2樓 02-2363-7794
臺北市紅十字會	110臺北市信義路4段415號5樓之2 02-2758-3009
新北市紅十字會	220新北市板橋區文化路1段301號2樓 02-2256-8909
高雄市紅十字會	807高雄市三民區十全二路317號16樓 07-311-3506
新高雄紅十字會	830高雄市鳳山區花園街16號 07-746-7028
宜蘭縣紅十字會	260宜蘭縣宜蘭市中山路郵局100號信箱 03-925-5905
基隆市紅十字會	200基隆市仁愛區愛六路11號3樓 02-2422-9630
桃園市紅十字會	330桃園市桃園區中山路507巷12號6樓 03-332-7609
新竹市紅十字會	300新竹市光華街7號4樓 03-542-6570
新竹縣紅十字會	302新竹縣竹北市新泰路92號7樓之1 03-553-5850
苗栗縣紅十字會	361苗栗縣造橋鄉豐湖村八十尺橋5號 037-562066
臺中市紅十字會	400臺中市區區綠川西街145號7樓 04-2222-2411
臺中縣紅十字會	420臺中市豐原區豐北街221號2樓 04-2526-3793
南投縣紅十字會	540南投縣南投市嶺興路68號 049-224-2783
彰化縣紅十字會	500彰化縣彰化市健興路1號104室 04-711-3186
雲林縣紅十字會	640雲林縣斗六市莊敬路228號3樓A室 05-537-9201
嘉義市紅十字會	600嘉義市東區軍輝路370號 05-2307376
嘉義縣紅十字會	608嘉義縣水上鄉吳竹街70巷2號 05-268-0201
臺南市紅十字會	700臺南市中區府前路1段195號 06-213-3396
臺南縣紅十字會	730臺南市新營區民治路36號 06-635-3930
屏東縣紅十字會	900屏東市公正四街150號 08-732-4935
臺東縣紅十字會	950臺東縣臺東市正氣北路109巷122樓 089-355-112
花蓮縣紅十字會	970花蓮縣花蓮市球崙二路118號 03-822-4386
澎湖縣紅十字會	880澎湖縣馬公市東文里東文澳350號 06-921-7871
金門縣紅十字會	893金門縣金城鎮賢城路3號 082-371-559
連江縣紅十字會	209連江縣馬祖南竿鄉介壽村14之2號 0836-22491



回想 2011 年 3 月 11 日臺北時間下午 1 點 46 分，相信許多人對於新聞中傳來規模 9.0 地震的劇烈搖晃畫面記憶猶新，甚至一輩子都忘不了。震央在宮城縣首府仙臺市以東太平洋海域的 311 東日本大地震，隨即引發了最大 40.1 公尺的海嘯，巨大且黑色的海水撲天蓋地的捲起，不但導致福島第一核電廠輻射外洩，東北福島縣、宮城縣及岩手縣沿海部份城市更遭到毀滅性破壞。根據 2019 年日本警察廳的統計，這起地震至少造成 18,430 人死亡及失蹤，超過 129 萬戶房舍損毀，是至今日本史上傷亡及經濟損失最慘重的天災。

# 攜手走過日本大震災

過去臺灣發生大災難時，不論是 1999 年的 921 大地震或 2009 年的八八風災，日本都給予我們很多援助，臺灣人常說「吃人一口，還人一斗」，要知恩圖報。東日本大地震發生後，臺灣是當年上百個救援國家中捐助第一多的國家，捐款至少高達 200 億日幣（根據我國外交部統計數據金額高達新臺幣 68.4 億元），而來自中華民國紅十字會的捐款，就高達 25 億 7,778 萬元以上。臺灣人溫暖的援助，深刻烙印在日本人的心中，日本上下至今仍然緬懷感念，近年來臺日雙方的友誼也持續加溫、發展。

311 東日本大地震至今整整十周年。為了感謝臺灣在 311 地震賑濟復原重建的艱困時期始終相挺，2 月 9 日日本共同通訊社記者柴田智也以視訊方式專訪王清峰會長，2 月 17 日日本赤十字社亦以書面方式專訪王會長，並刊載於 3 月 1 日出刊的東日本大地震十周年特刊中。文中王清峰會長特別提到紅十字會非常珍惜和日本赤十字社一起合作幫助災民重建的 3,000 多個日子。重建期間，王會長曾多次訪問災區、鼓勵民眾，也衷心祈禱受災地區的每位民眾永遠健康、平安快樂，並希望東京奧運會能夠順利舉行。

臺北 101 在 2021 年 1 月 23 日點起「日臺友情」之燈，日本臺灣交流協會泉裕泰代表表示：「臺灣在十年前日本

311 大地震伸出援手，就如同點亮的 101，為身處黑暗的日本帶來光明；而推動日臺緊密連結最大的驅動力，正是日臺雙方人與人的連結，世界會記住 2021 年的日本跟臺灣」。

十年的重建與陪伴，讓臺、日兩國形成了特殊的「患難見真情」關係，這種友情，就叫做「臺日之絆」。



## 東日本大地震 10 周年

## 近9載賑濟 6大重建完工

日本岩手縣大槌町656戶市民住宅2019年11月底全數完工後，中華民國紅十字會投入311東日本大地震3重災區6大硬體及相關軟體重建全數完成，全案於2020年3月23日賑字第1090000514號函送衛福部核備，衛福部於2020年6月29日衛部救字第1090120416號准予備查。

2011年3月11日東日本大地震及海嘯發生後本會發起勸募。勸募及義賣所得加計利息合計25億7,778萬4,675元，全數用於日本賑災，經費執行率100%。

## 日本賑濟專案經費運用

計畫項目	執行金額	內容摘要
緊急救援與復原	580,837,500元	發放緊急賑濟物資 醫療服務及心理慰撫計畫
硬體重建	1,964,261,648元	福島縣相馬市老人住宅46戶 福島縣新地町老人住宅22戶 宮城縣南三陸町町立醫院及保健福祉中心 宮城縣氣仙沼市市民福祉館 岩手縣山田町保育園2所、課輔中心2間 岩手縣大槌町公營住宅656戶、保育園2所
軟體重建	15,967,658元	弱勢關懷及送暖活動 日赤社岩手縣支會3年心理支持計畫 福島縣青年與學童心理支持計畫
綜合業務	16,717,869元	勸募成本 出席國際夥伴會議 業務執行、責信、會計師查核簽證
合計	2,577,784,675元	

宮城縣

南三陸町



■町立南三陸醫院暨保健福祉中心2015年11月落成



氣仙沼市

■市民福祉館2017年4月落成



■22戸公營老人住宅2013年11月落成

■46戸公營老人住宅2012年8月至2013年12月全數落成



■656戸公營住宅2013年8月至2019年11月全數落成

■吉里吉里保育園2014年8月落成

■Midori保育園2014年9月落成



■山田北課輔中心2014年5月落成



■大澤保育園2013年3月落成



■日臺の絆保育園2013年10月落成



■豊間根課輔中心2015年3月落成

## 東日本大地震 10周年

## 臺日之絆 友情長存

311東日本大地震屆滿10周年，為了感念當年臺灣的熱情捐輸，日本臺灣交流協會除了在官方臉書上感謝臺灣在311期間陪伴、鼓勵日本，更特別將2021年定位為「鞏固日臺友情年」。

當臺、日兩國傳出災難，無論是2015年八仙粉塵爆、2016年南臺地震、2018年花蓮地震，甚或去年爆發新冠肺炎疫情，雙方多會派出救援隊或捐款協助，民眾也會彼此加油打氣、相互扶持共度難關。臺灣展現的友情，振奮了深陷311巨大災難中的日本民心，而在紅十字會長達9年的日本專案賑濟期間，我們也從一些細微處，發現了人性的堅強及善良。

### 讓長者們笑容重現 狐穴井老人住宅

2014年2月下旬，在飄著雪花的艷陽天下同仁們抵達福島縣相馬市狐穴井公營老人住宅，這兒住著7位老奶奶及2位老爺爺。類似這樣凝聚成千上萬臺灣愛心呈現的老人住宅，在日本的福島縣相馬市和新地町地區共有68戶。

回想7年前，我們到訪時，狐穴井的長輩們不但熱情的和我們話家常、送我們親手編織毛帽，還有人特別到屋前空地的行動販賣車上買花生糖招待大家，老人家待客的熱情，融化了遠道而來的我們！大姊頭木幡奶奶告訴我們，住在這兒好充實，早起後大家一起清掃、做體操、洗衣服、每週唱卡拉OK、跳舞，中午還有町政府固定提供的「報德」便當。町政府安排行動郵局、販賣車服務長者，公營迷你小巴士還會專程載老人家到市區血拼、看病，最有趣的是，爺爺奶奶們都異口同聲地強調自己很健康沒有病，非常「元氣」。

讓人印象最深刻的是鈴木奶奶。她在311大海嘯時失去了兄嫂等12位親人，包括當時任職北海道電力公司、休假回福島探親的姪兒。鈴木奶奶靠著每月10萬日圓的年金，加上編織魚網的失傳絕活兒，生活過得還可以。鈴木奶奶告訴我們：「狐穴井是我的新家，感謝臺灣將9位孤獨的老人串在一起，我們已經成為永遠的一家人！」

災後，中華民國紅十字會在福島縣援建5處老人公營住宅，狐穴井井戶端長屋即為其中之一。所謂的「長屋」是50年前日本守望相助的社會居住

型態，相馬市規劃老人公營住宅時，就將舊時建築設計列入考量，提供每戶約12坪的空間，除獨立的臥房、衛浴等設備外，更強化住戶集會、活動、用餐及洗衣的公共生活空間，讓老人們相互交流、照應。狐穴井井戶端長屋在災後2年就落成，共有9名長者入住，當時平均年齡有72歲之高。

在中華民國紅十字會和日本赤十字社合作下，幫助了311地震福島縣災區的長者們老有所終，我們要向所有捐款者再次說聲：「ありがとうございました」，謝謝你們的愛！+



■狐穴井老人住宅的長輩們

## 熱騰騰菜脯蛋

## 變身311賑濟愛心到東洋

欣葉這老字號臺菜，生意始終門庭若市，不但臺灣人超愛，也一向是日本觀光客的最愛。在沒有新冠肺炎肆虐的過往，常常可以看到旅遊大巴士，載著一車車的觀光客前來朝聖！

1977年，欣葉臺菜從只有11張桌子小本經營開始發跡。老闆娘李秀英女士親力親為，帶著員工們打下了現在欣葉集團這牢不可破的美食江山。欣葉的臺式料理遠近馳名，但是大家可能不知道欣葉老闆娘秀英阿嬤的愛心及同仁們的合作無間，更是令人感動！



311東日本大地震發生後，中華民國紅十字會展開勸募，有一筆令同仁們印象相當深刻的311大額捐款，那就是欣葉臺菜捐出的新臺幣522萬多元。有44年歷史的欣葉臺菜，從2011年3月12日到6月19日發起義賣菜脯蛋100天賑濟311，靠著老字號的美食口碑，欣葉在100天內，總共煎出了2萬2,814顆香噴噴的菜脯蛋，也透過中華民國紅十字會搭建的公益平臺，真真實實的幫助了日本311大地震，現在想起來，仍舊無法忘懷那香味四溢、既真實又感人的畫面呀！

除了賑濟311東日本強震，欣葉的愛心永不落人後，2014年欣葉集團支持本會斯里蘭卡戰後復原專案，捐助35萬多元重建永久屋，2015年至2020年6年期間，更持續義賣年菜、年糕禮盒，捐出186萬元助93戶弱勢家庭度過年關。+



■欣葉集團來會捐款



■時任岩手縣大槌町町長的大碓川豐先生

2014年2月下旬，本會陪同記者進行311東日本大地震3周年訪視行程，前往日本赤十字社採訪晤談時，國際部粉川直樹次長說：「921時，日本捐給了臺灣30億日圓；但311賑災，臺灣超乎『加倍奉還』！」，這句數年前日本TBS電視臺火紅的日劇「半澤直樹」的

經典臺詞，沒想到在當時竟被用來形容中華民國紅十字會對日本賑濟捐款，惹來現場笑聲不斷！

當年，世界各國捐進日本赤十字社的311賑災款項高達1,200億日圓，各國紅十字會累計金額就佔了600億日圓，而臺灣更是名列前茅。紅十字會凝聚眾人之愛投入日本重建，打造長屋讓日本的銀髮族老有所終；營造了安全的幼兒園及課輔中心讓幼有所長，完善的地區醫院、福祉中心及公宅，讓矜寡孤獨廢疾者皆有所養。這雪中送炭的形象深植於日本官方、地方及老百姓的心中。

紅十字會在岩手縣總計援建了656戶公營住宅及4所保育園、2所課輔中心。2014年時擔任地方父母官的岩手縣大槌町町長大碓川豐先生，也曾在當時大槌町Ogakuchi公營住宅社區完工典禮上，以日本諺語「雨停後，不要忘了傘」，來強調日本居民將永遠不會忘記臺灣對日本的恩情！數年後，本會再次訪視大槌町時，大碓川町長也再一次強調：「原來的我根本不認識臺灣，但311後，我們深刻感受到臺灣的愛心，現在，我『爆炸性』的關注臺灣的一舉一動！」

臺日兩國的情誼，在311東日本大地震這場巨大的災難中，一次又一次地被歷史見證著！+

311日本賑災  
臺灣超乎「加倍奉還」



■時任日本赤十字社國際部粉川直樹次長與本會葉金川副會長訪視福島縣南戶崎老人住宅

■場內漁貨批發已由豐洲市場取代



■聽聞我們來自臺灣，零嘴攤商馬上半買半相送

被譽為是「東京人的廚房」的築地市場，是國人前往東京旅遊必會前往朝聖的觀光景點，最重要的是還可以大啖美食、打打牙祭。2014年2月下旬，本會同仁在完成311東日本大地震3周年訪視行程後，曾趁著登機日的上半天空檔，起了個大早結伴前往一探究竟。

令人印象深刻的是，我們飽餐之後，在場外攤販雲集的路邊，碰到了一位叫賣技巧高超、頗具喜感的魷魚絲攤商，記得當時大家抱著伴手禮越多越好的心態，個個準備掏錢買單，沒想到老闆立馬用不太流利的英文問大家是否來自「臺灣」？當我們點頭如搗蒜時，老闆阿莎利的直接加碼，讓每個人買的魷魚絲幾乎一斤變兩斤，老闆還比手畫腳笑呵呵的形容，他這麼做是要謝謝臺灣對311的賑濟，老闆作勢比擬出香港人頂多只能多一小把，這是臺灣人才有的特別優惠，他的賣力演出讓現場的我們笑得前仰後翻，更證明了臺灣人在311時期雪中送炭的援助行徑，讓日本社會從上到下都感念於心。

從江戶時代以來，築地市場就是東京地區的食品流通集散地，更逐漸發展為世界最大的魚貨批發市場，營運至少80年歷史，是各國觀光客到東京時，品嚐鮮美漁獲以及美食資訊的藏寶圖。築地市場分為場內及場外2個區域，場內主要以鮪魚競標及新

鮮漁貨批發採購業務為主，而場外市場則有多達400間餐廳、雜貨、蔬果、高級精肉店等，每天從世界各處來採買或品嚐的饕客可說是絡繹不絕！雖然築地市場的場內業務2018年10月已遷至豐洲市場，場內155座建築物拆除後，原址改建停車場，將提供給東京奧運、帕運使用，讓各國選手等大會相關人士停放車輛。但場外的店家仍舊可在現址經營，持續為遊客們提供美食饗宴！+



■築地市場貨色多元應有盡有

## 臺灣雪中送炭 日本永存感念

在地樂活  
新城市

紅十字會捐贈700份聖誕文具背包組  
給新北市政府社會局

# 399 讓愛久久

## 3019份耶誕禮 散發力量傳播愛



王清峰會長和張錦麗局長與小朋友合影



關懷小德蘭教堂課輔班學童，贈送背包組



關懷小德蘭教堂課輔班學童，贈送背包組



花蘭縣臺灣揚帆協會



臺東縣布谷拉夫部落武陵課輔班

2020對全世界而言，是極為辛苦且傷感的一年。因為COVID-19，有的人正承受切膚之痛、有的人已失去至親好友。為了讓弱勢孩子能在2020擁有1個不一樣的耶誕節，中華民國紅十字會從去年10月起，透過官網、FB、嘖嘖募資、雅虎公益平臺等多元管道，為孩子成功募集3,019份實用背包文具組，當同仁們將一份份的溫馨耶誕禮送到孩子手中，看見他們的笑容，大家的心也暖了！

### 耶誕婆婆出擊，700份送達新北市

12月9日下午，中華民國紅十字會王清峰會長與新北市社會局張錦麗局長特別裝扮成「耶誕婆婆」，將700組背包文具組贈予新北市，由轄區內10個社福中心和家防中心社工共同評估致贈，讓弱勢家庭學童開心收到實用的禮物。

王清峰表示，紅十字會是人道組織，那裡有需要就到那裡去。耶誕節是孩子們最渴望的節日，小朋友都期待耶誕老公公帶來禮物。今年耶誕節第一站紅十字會便到新北市來，接下來還要全臺偏鄉弱勢的孩子們，送上實用的背包文具組。社會局張錦麗局長則表示，近1年來因為新冠肺炎疫情影响，許多家庭的經濟與生活都受到影響，弱勢家庭要維持基本溫飽，很難再為孩子準備禮物，但孩



■花蓮縣陪你走關懷協會



■臺北市中華牧人關懷協會



■屏東縣社會工作者協會



■新北市喜樂關懷協會



■花蓮縣中華飛揚關懷協會

子是國家的未來，再苦不能苦孩子，非常感謝紅十字會適時捐贈背包文具組，讓弱勢學童們也可以感受聖誕的溫暖和歡欣。

受贈代表潘小弟和妹妹因家庭因素自幼由外婆照顧，目前分別就讀國小5年級和1年級，是新北市社福單位長期服務的個案。前1年社工為他們媒合了書桌，孩子們功課都進步了，這次兩兄妹再度收到禮物非常開心。另1位小畢同學，也由阿嬤陪同出席捐贈活動。

### 施比受更有福，感謝所有善心者

2020耶誕禮物包括：背包、文具組合及茶樹酒精噴霧1瓶。經過2個多月的對外募集及同仁們共襄盛舉，3,019份耶誕禮在耶誕前夕全數發送到全臺61個單位。耶誕禮的受贈對象包括：紅十字會長期協助的弱勢國小學童、縣市紅十字會食物銀行案家、八八風災重建區偏鄉學校、助學計畫學童以及與感恩基金會合作媒合的全省各地小型弱勢課輔班學童。

紅十字會感謝每1位善心捐款者成就了首次的耶誕傳愛活動，實用背包組已在2020耶誕節前送到每個孩子手中，希望3,019位孩子都能夠快樂上學、安心防疫，平平安安的長大！+

## 心理急救

## 人道救援的隱形翅膀

◎社工處 鄭雅方副處長

天有不測風雲，災難來得總是出人意料，不論天災或是人禍，災害的威脅及衝擊隨著全球化的腳步讓人驚慌失措。誰也無法保證下一個災難不會降臨身上，但似乎可以確定的是災難總是會發生。嚴重的危機事件不僅造成財物及人身的損傷，也會造成焦慮、憂傷及恐懼等創傷反應，大型的災難更可能引起人心惶惶與動盪不安。處在瞬息萬變的風險社會中，誰能自求多福呢？

國際紅十字與紅新月運動(International Red Cross and Red Crescent Movement)倡導心理急救(Psychological First Aid, 簡稱PFA)，目的在培訓志工，結合社區力量，於重大事件發生時及時給予社會支持與心理支持。

## 3 行動原則「看、聽、連」

人道緊急援助環球計畫(Sphere Project, 2011)與聯合國機構間常設委員會(Inter-Agency Standing Committee, IASC, 2007)對「心理急救」的定義是「對受苦且需要支持的

人類同胞，提供人道支持的應變行動」。這些行動意指在不侵擾的前提下提供關懷，評估受助者的需求及掛慮，協助滿足基本需求，以同理心聆聽傾訴，幫助受助者連結資訊及社會支持，並免於後續可能的傷害。助人者可依循上述心理急救的基本行動原則：觀察、傾聽、連結(簡稱為：看、聽、連)，安頓受助者的身心。

基於「尊重人類的自然復原力(resilience)」的核心信念，多數受災者可以隨著時間復原，在心理急救提供人道支持下可促進復原早日回歸正常生活；但有極少數比例的受災者可能出現嚴重症狀，此時心理急救服務提供者應為其連結專業的心理健康醫療資源。心理急救的功能在於災難發生的初期提供人道關懷，避免引發強烈情緒的威脅情境，促使人體自然療癒的能力發揮作用。這個作用就像是人體外表受傷，若是小傷口僅需簡單清理後上個ok繃，可以確保傷口不會再受感染惡化，經過些許時日便可復原。



■ 新高雄紅十字會開辦心理急救工作坊



■ 臺北市立聯合醫院松德院區高振傑心理師擔任工作坊帶領人



■ 學員熱烈討論

## 5 基本要素「安·靜·能·繫·望」

心理急救的實施並不限於專業心理衛生人員，一般民眾透過有效而確實的訓練，也能提供心理急救以有效減低危急事件所引發的不安。近年國內災後復原工作也逐漸重視災後短期的心理支持，並於災難發生初期提供安心服務。助人者學習心理急救時，首先要了解人們在災害發生後會出現怎樣的創傷反應，辨識出哪些反應是復原的歷程，哪些反應可能會妨礙到心理健康，進而採取促進復原的行動，包括：為遭受災難與創傷的人們帶來安全感，促進平靜穩定，提升自我與集體的效能感，促進聯繫，並灌注希望。亦即大眾所熟知的簡易口訣「安、靜、能、繫、望」。

## 未雨綢繆，本會積極培訓安心員

有鑑於心理急救的重要性，中華民國紅十字會邀請心理、社工、護理及醫學等各方面的專家學者，成立「心理急救教育發展委員會」，自2018年10月起，以分區方式規劃推廣辦理安心員培訓，培養並從中甄選具有潛質可執行心理急救的安心員，以因應未來災難發生時產生急性創傷(trauma)，給予及時的協助。截至2020年底，本會於全省北中南東已完成14場次安心員培訓工作坊，共計583位紅十字運動參與者完訓，每位學員皆完成了12小時的心理急救訓練。

經由在這個階段的參與者、管理幹部及協辦單位的回饋，我們發現心理急救的知能不僅讓助人者能夠發揮心理支持的力量，在平時更有助於自我覺察與紓解壓力。從新高雄紅十字會將心理急救導入照顧服務員在職教育的經驗中，有了令人欣慰的成果。照顧服務員屬於高度勞力的職業，並且經常面臨個案、家屬與機構不同立場的期待，長期處於高度身心壓力的狀態又缺乏支持體系，導致人力容易流失、

## 安心員培訓課程

### 模組A

課程項目	內 容
1	助人者自我覺察與夥伴支持
2	大型災害在心理層面的重要觀念
3	心理急救與5大基本要素簡介
4	5大基本要素：安、靜、能、繫、望
5	心理急救演練：辨識與運用5大基本要素
6	後測與回饋

### 模組B

課程項目	內 容
1	助人態度與助人倫理
2	行動前的準備工作
3	心理急救3大行動原則：看、聽、連
4	心理急救演練：資訊蒐集與提供協助
5	心理急救演練：綜合演練
6	後測與回饋

難以久任。經過心理急救的訓練後，部分照顧服務員主動回饋給機構，發現自己到案家服務時，更能有效的同理案家的需求，並且可以覺察到自己的身心狀況，適時適度的調整紓壓，進而能夠關心其他服務員夥伴，形成彼此支持的體系。

## 心理急救是紅十字運動的最佳實踐

心理急救在災後救援工作中，為受苦的人們提供貼切的人道關懷與支持。然而在充滿高壓的救援情境中，助人者隨時置身於有人傷亡的事故現場，需要先保持自己的鎮定才能促進他人的安全。

心理急救的訓練能夠實質提升助人者的自我覺察與壓力管理，在高壓中發揮自我照護與互相支持的力量，心理急救的作用就像是塗了一層自我照護的鍍膜，又像是安裝了一個安撫人心的外掛程式，同時發揮自安、安人的作用，著實是人道救援助人者一雙隱形的翅膀，在災難降臨時，乘載著人道支持的關懷，翱翔在救援的途上，幫助他人安頓身心，是紅十字運動人道精神的最佳實踐。+

19<sup>th</sup>亞太區IHL模擬法庭競賽

## 臺大再度拿下辯方書狀冠軍

2020年榮獲本會第11屆校際國際人道法（International humanitarian law, IHL）模擬法庭競賽冠軍的臺灣大學，今年代表我國參加3月11至14日舉辦的第19屆校際IHL模擬法庭亞太區競賽。在第一及第二輪初賽中，我方分別與巴基斯坦隊和香港隊進行訴訟攻防，比賽結果雖無緣晉級八強，但書狀撰寫表現亮眼，案件論點陳述可圈可點，最終脫穎而出，榮獲辯方書狀冠軍。

本屆競賽由紐西蘭威靈頓維多利亞大學（Victoria University of Wellington - Te Herenga Waka）奪下總冠軍，日本東京大學獲頒亞軍，檢方書狀則由菲律賓大學榮獲第一名。

## 評審輪番提問，亞太26隊如履薄冰

本競賽由紅十字國際委員會（ICRC）與香港紅十字會共同舉辦，共有來自亞太地區21城市26支隊伍參賽，並邀請來自法院、政府部門、大學、律師事務所和紅十字國際委員會60餘名法律專家，在賽程中擔任法官。依照競賽規則，每位辯士需在15至20分鐘內完成論點陳述，比賽過程中，法官們輪番打斷臺灣代表隊的辯士陳述提出疑問，大幅縮短辯士的論述時間，辯士必須隨機應變，依據剩餘時間精簡陳述內容。

賽後講評中，評審特別提到，競賽過程中的猛烈砲火是對學生們的肯定，因認同辯士陳述內容才會提問探討，評審們亦稱讚辯士口齒清晰，沒有因為時間被壓縮而打亂語速，值得肯定。參賽的臺大同學們表示，從前置準備作業及撰寫書狀中獲得了前所未有的人生體驗，比賽過程裡也學習到外國隊伍如何進行法庭訴訟攻防，獲益良多。



■本屆競賽採視訊模式進行，臺大初賽分別與巴基斯坦及香港對陣

## 科技結合法律，線上較勁如臨實境

往年的亞太區競賽皆於香港舉辦，各國參賽隊伍須前往香港出賽，今年由於新冠肺炎疫情尚未減緩，競賽活動全程改採線上進行，主辦單位依據參賽隊伍的書狀得分與時區進行場次分配，比賽時區的時差不得超過3小時。臺灣代表隊選定臺大霖澤館模擬法庭為比賽場地，提高法庭訴訟的真實感並可更快進入狀況。

透過法律與科技的連結，參賽選手運用視訊機制，以檢方和辯方律師角色出庭作線上訴訟辯論，提高青年對人道議題、人道工作與法規的關注和認識，期許大家未來更能發揮人道精神，致力於人道工作。

## 深耕十餘載，IHL賽事頭角崢嶸

為推廣國際人道法，培養青年法律學子對國際人道事務有更深層認知，本會自2009年起於國內辦理校際IHL模擬法庭競賽，至2020年共舉辦11屆，每年冠軍隊伍皆於次年3月代表臺灣前往香港參加亞太區IHL模擬法庭競賽。



■彭軍維同學隨機應變，與夥伴合作無間



■張芝祥同學臺風穩健，評審讚許有加



■邱紹群同學(右)任研究員，榮獲辯方書狀冠軍功不可沒

今年臺大再拿下辯方書狀第1名，是我國代表隊該項賽事中第4度獲得書狀獎，也是第2次拿下辯方書狀第1名。臺灣先前的奪獎紀錄包括：2012年第10屆亞太區IHL模擬法庭競

賽政大獲得書狀第3名；2015年第13屆亞太區IHL模擬法庭競賽東吳獲檢方書狀第2名；2017年第15屆亞太區IHL模擬法庭競賽臺大吳庭佑同學獲最佳辯士、辯方書狀第1名。+

## 建立人道視野 培育人道關懷

除了競賽活動，主辦單位另外舉辦了三場線上國際人道法研討會，與參賽隊伍分享國際人道法有關領域的最新發展。

### IHL適用範圍暨ICRC使命

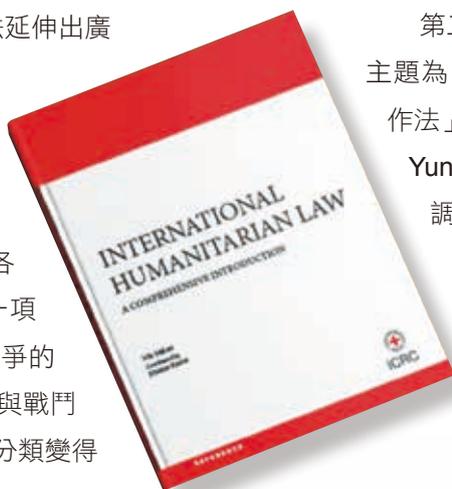
第一場研討會於1月29日舉辦，由ICRC東亞地區代表處法律部門主管Raphael Goncalves先生分享「國際人道法的適用範圍和ICRC的使命」。國際人道法延伸出廣泛的保護規則，使受武裝衝突影響的人受到基本保障，因此，確定國際人道法在什麼時間、何種情況、哪個地點適用於誰至關重要。然而，要使各方充分遵守國際人道法，是一項充滿挑戰的任務，尤其現代戰爭的複雜程度與日俱增，武力科技與戰鬥技術的發展使傳統的武裝衝突分類變得越來越模糊。

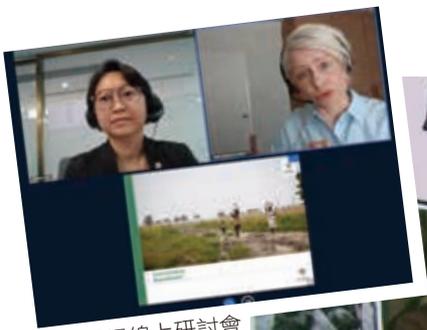
ICRC是一個公正、中立和獨立的組織，其唯一的人道使命是保護武裝衝突和其他暴力局勢下的受害者，讓他們能維護基本的生命安全與尊嚴，並向他們提供必要援助。《日內瓦

公約》在ICRC的積極倡議下於1864年通過，此後，ICRC在整個國際紅十字與紅新月運動的支持下，不斷敦促各國政府，使國際人道法適應不斷變化的國際情勢與戰爭手段和方法的科技發展，以利為衝突受害者提供更有效的保護和援助。

### 線上爭議解決：理論與新作法

第二場研討會於2月19日舉行，主題為「線上爭議解決：理論與新作法」，由香港大學法律系系主任Yun Zhao教授、一邦國際網上仲調執行長Daniel Lam先生和技術長Lawrence Tam先生帶領與會者討論線上法庭的優勢及其全球發展趨勢。





■第三場線上研討會



■美國紐約州高中由紅十字會青年俱樂部推廣IHL

網路科技在商業交易中的應用越來越廣泛，線上解決糾紛也成為了一種更快捷也更具成本效益的作法。多年來，電子商務的發展連帶促進了使用者對可靠、有效的網路仲裁調解的需求，而COVID-19全球大流行更大幅增加了國際間對線上爭議解決的使用量，在隨之而來的後疫情時代，運用網路科技來調解爭議很可能仍會是解決爭端的首選之法。

### IHL與IHRL保護規範之實踐

3月13日主辦單位特別邀請到ICRC泰國辦事處法律顧問 Malin Elisabet Sundgren主講「國際人道法與國際人權法(International human rights law, IHRL)保護規範之實踐：ICRC現場工作實例」，透過分享實際工作經驗，讓與會人士更深入了解ICRC的工作範疇。Malin法律顧問為本屆競賽的決賽評審之一，她曾在聯合國於埃及、尼泊爾及芬蘭的辦事處工作，2004年於芬蘭紅十字會擔任法律實習生，首次深入接觸ICRC與國際人道法，此後分別於ICRC位於非洲及東亞各國辦事處擔任平民保護部門顧問。

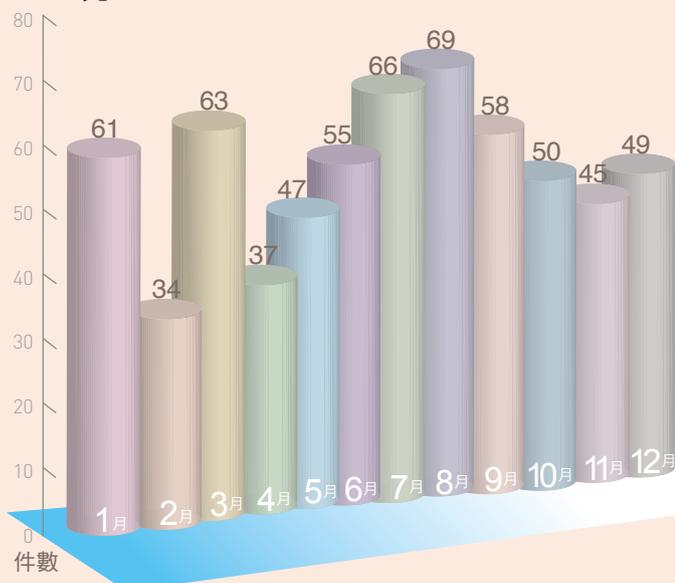
研討會上，Malin法律顧問以斯里蘭卡、馬達加斯加、奈及利亞與緬甸等國的不同暴力局勢為例，說明ICRC不僅提供戰亂相關人道援助，但凡發生監獄過度擁擠、性暴力、兒童權利、公平審判等問題，ICRC也會介入，並某種程度上向當局建議甚至施壓，以改善當地普遍人權狀況。Malin法律顧問也強調，ICRC現場工作最重要的一環是聆聽，生活在暴力局勢裡的人們才是最了解整體情況及需求的人，要以社區的聲音為主，專家顧問的建議為輔，協助當地社區達成居民的需求，而非單方面給予ICRC擁有的資源。

### 重視並運用IHL知識，提升人道精神

辦理IHL模擬法庭亞太區競賽系列活動的目的，是為了提升國際人道法知識與運用的重要性，促進亞太區法律系學生對國際人道法的認識及培養人道精神，強化學生對於紅十字運動角色與工作的認識，提高學生的國際人道法意識，並帶動學術界對國際人道法的研究興趣。紅十字會期望透過探索、體驗、分享及參與人道活動，讓年輕學子們建立人道視野、培育人道關懷，並積極參與人道行動。+

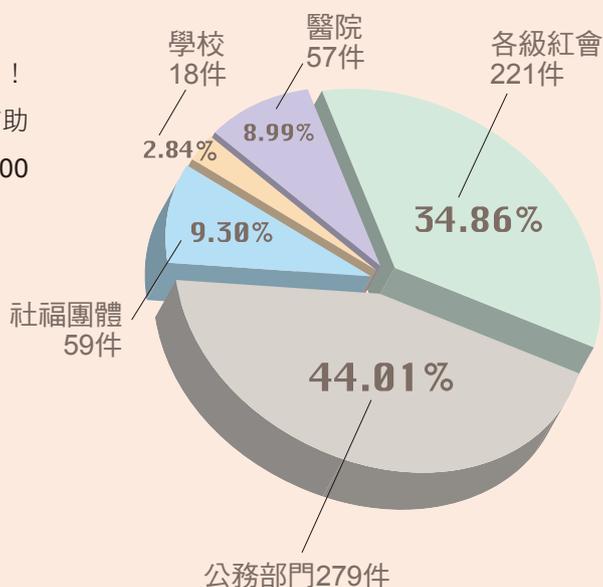
# 新冠肆虐下 2020愛心不打烊

本會急難救助工作，並沒有因為新冠疫情而忽略中止！  
2020全年度社工處累計完成634件急難救助案審查，核定補助308件（含扶助6個月之危機家3案），核發金額共243萬7,400元。



2020年每月急難救助案量分析

2020年急難救助個案轉介來源



## 33<sup>th</sup>紅十字與紅新月國際大會 應對人道新挑戰 攜手對抗氣候變遷

氣候變遷對人類健康影響越來越顯著。2019年12月9日至12日於瑞士日內瓦召開的第33屆紅十字與紅新月國際大會(International Conference, 下稱國際大會)，有來自168個國家、187個國家紅十字會及77個觀察員組織代表共2,393名代表出席。大會承諾在2023年第34屆大會召開前盡力做到：

- 一、研討氣候變遷議題時，優先考慮氣候變遷對人類健康帶來的各種影響，包括：在氣候與健康的關聯方面投入更多研究、推動預警系統、與人權議題串聯，倡導乾淨永續的生活環境。
- 二、透過教育及培訓，強化社會大眾對氣候影響健康的應變能力，包括：持續推廣急救與防災、備災、減災訓練；針對氣候及健康議題培訓社工及醫護人員。
- 三、依據巴黎協議制定策略並付諸行動，以期在2050年達到碳中和(carbon neutrality)目標。

第33屆大會主題是「今日行動 塑造未來」- “Act Today; Shape Tomorrow”，三大議題則是「國際人道法」、「翻轉弱勢」及「信任人道主義行動」。自1867年起，國際大會每4年召開一次，由日內瓦公約締約國政府和國際紅十字與紅新月運動代表共同參與，它也是國際紅十字與紅新月運動的最高審議機構。大會 決策者們提供了獨一無二的機會共同研商並決議通過最緊迫的全球人道問題，為未來的人道行動指明方向。+

# 無法置身事外的 氣候變遷 改變

■冰風暴席捲美國德州，沒水沒電引發物資荒

◎賑濟處 顧義發處長  
◎劉可柔助專

**臺灣**位處西太平洋颱風行經路線區域，中央氣象局資料顯示，1911年至2019年共有369個颱風侵襲，平均每年約有3至4個颱風對臺灣造成影響。2020年則較為特別，直到11月5日才首度發布第1個颱風「閃電」的陸上警報。這樣的異常氣候，明顯影響了臺灣今年所面臨的73年以來最嚴峻的乾旱困境。經濟部旱災中央災害應變中心評估全臺水情燈號「橙燈」的5個縣市裡，臺中市及苗栗縣恐怕是第一波實施「紅燈」措施區，將以「供5停2」進行分區供水<sup>1</sup>。中部最大的德基水庫蓄水率僅剩8.7%，位於德基水庫上游集水區的佳陽沖積扇下方河床已全部裸露，部分河道成了砂石路，當地農民表示：「第一次看到水庫變這樣，乾到快見底了！」<sup>2</sup>。由於科學園區用水需求極大，經濟部暫時允許鑿井取水，以免影響科學園區產能<sup>3</sup>。全民節約用水的抗旱行動，箭在弦上勢在必行。

時間回溯至今年2月13日至17日，侵襲加拿大、美國及墨西哥北部的北美巨型冬季冰雪風暴，影響了全美48州逾2億4,500萬人，至少造成美國400萬以上用戶停電。德州往年2月均溫可達16.1°C，然而在冰風暴的肆虐下，德州今年2月的溫度甚至比阿拉斯加還低，達拉斯2月16日測得-19°C低溫，是當地122年以來的最低氣溫<sup>4</sup>。

這兩場型態迥異的自然災害，各有其形成原因，但共同點是，都與「氣候變遷」脫不了關係。



■2020世界災害報告

## 非熱浪即洪水 當異常趨於常態

紅十字會與紅新月會國際聯合會(IFRC)致力於世界各國天然災害的應變及救援事務、協助各國紅十字會推動急救訓練、社區衛生保健，並對衝突地區以外的難民提供協助與服務。為了研究瞭解世界各地災

1 蘋果日報「73年最嚴峻乾旱！2縣市水情逼近紅燈」，2021年3月11日  
2 聯合報「一張圖曝德基水庫有多渴？農民：第一次看到水庫變這樣」，2021年3月13日  
3 中央社「56年最嚴重乾旱，旱象恐要撐到5月！彭啟明：估梅雨季不樂觀，要做最壞打算」，2021年3月8日  
4 聯合新聞網 / 轉角國際udn Global/「美國南方400萬人大停電：極端寒流如何癱瘓「德州火力發電」」，2021年2月17日/https://global.udn.com/global\_vision/story/8662/5254785

害的情況，自1993年起，IFRC幾乎每年出版「世界災害報告」(World Disaster Report)，提供各界參考。2020年世界災害報告以「不是熱浪，就是洪水(Come Heat or High Water)」為主題，分析氣候變遷與人道危機事件相互間的影響，並提出相關的行動建議，期盼全球能齊心協力降低災害風險並挽救生命。當氣候「異常」趨於常態，「氣候變遷」將是人類不得不積極面對及思考的重大課題。

2020年是充滿挑戰的一年，IFRC與各國紅十字會或紅新月會攜手合作，在幫助社區防止COVID-19疫情傳播的同時，他們還致力減少與氣候和天氣有關的災難及其他危害的風險和影響，因為在疫情大流行期間，其他危機和災難並未消停，這使得更多的人口處於重重危險之中。COVID-19失控蔓延之勢表明，人類所處的世界在全球性災難下非常脆弱；且另一個更大的災難「氣候變遷」也已經持續了數十年，雖然人類一直尋方設法亟思解決這個問題，但與此同時，全球暖化（Global Warming）仍在衝擊影響無數的生計和生命，如果不立即採取行動，破壞會持續擴大。

### 氣候變遷，天然災害的隱形凶手

自18世紀工業革命以以來，人類活動已經顯著影響全球自然環境系統，尤其是對大氣變化的影響。過去一世紀中，人類大量地燃燒石化燃料，如煤炭和石油，加上大幅度開墾林地、拓展農業和工業發展，造成大氣和海洋中的溫室氣體（二氧化碳、甲烷、水蒸氣、氧化亞氮）過量，尤其是二氧化碳增高的濃度，改變了自然的溫室現象。經過一世紀的累積，1950年代以後更是快速升高，導致全球暖化，進而造成平均氣溫和海洋溫度持續上升，



■本會於八八風災緊急救援期間支援直升機後送任務

海水體積膨脹，加速融化了南極和格陵蘭的大陸冰川，海平面隨之上升，淹沒沿海低海拔地區（聯合國「政府間氣候變遷專門委員會」，Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC, 2007年第四次評估報告）。除此之外，降水模式改變和亞熱帶地區的沙漠化，也助長了極端天氣包括：熱浪、乾旱、森林大火、暴雨、水患、暴雪等。各種天災襲擊全球，造成嚴重的生命與財產損失。

氣候變遷對於環境所帶來的影響，包含自然災害的極端化與頻繁發生，變化後的自然環境，造成水資源匱乏、糧食短缺、更利於傳染病散播，影響全球生存。最明顯的例子如：太平洋小島國家如斐濟，海平面上升，使得原本島上的可耕地鹽化、侵蝕了房屋的建築結構，迫使部分居民必須遷往較高海拔的島嶼<sup>5</sup>。另外，「全球暖化」形成更有利於颱風生成的條件，造成斐濟各沿海地區災害與損失。

2005年的卡崔娜颶風，帶來洪水淹沒了墨西哥灣沿岸地區，紐奧良市受創最重，80%均泡在水中，對美國的整體損失高達3000億美元<sup>6</sup>。2009年臺灣八八風災，驚人的雨量和土石流侵襲臺灣中、南部及臺東地區，高雄市甲仙區的小林村甚至發生滅村慘劇。臺灣地區本來就會發生季節性颱風侵襲事件，但氣候條件的改變與海水暖化更有利於颱風生成，颱風也因而變得更加極端、頻繁，對於人民生命健康與社會，也會帶來更嚴重的侵害。

5 李京慧/雨涵，「不斷沉入海中」的太平洋島國-全球氣候峰會主席國斐濟，國際德國之聲，風傳媒，2017年11月6日

6 國家災害防救中心，美國卡崔娜颶風“Katrina”災害事件初步分析報告，國家災害防救中心，2005年9月15日



■自2010年以來五大洲災難分類占比

### 易致災地區，亞、非名列一二

我們觀察災害和氣候變遷的關係，可以注意到三件事，第一，氣候變遷的影響雖以全球為尺度，然受到災害影響特別嚴重的地區，其原先地理環境條件本就處於易受自然災害之地區，加上基礎建設不足，當同樣受颱風侵襲時，往往產生較嚴重的災情。「2020世界災害報告」也指出，過去十年間，亞洲是受影響最嚴重的地區，總計1,305起災難（佔所有災難46%）。2019年亞洲和非洲則分別受到了121起和81起災難的影響，是受到影響最嚴重的兩個區域<sup>7</sup>。

第二，居住於前述「較高」脆弱性地理環境條件之人民，如沿海地帶及山谷林間等，大多仰賴自然環境資源生存，因氣候變遷而影響到生存及生計困難，進而提升了抗災的脆弱性，一旦災害發生時，受創容易加劇，惡性循



環油然而生。

第三，氣候變遷所帶來的災害，將原先以自然環境為賴以為生的條件的人民，置於更加不利的地位。但這群人其實是造成氣候變遷現象較少，卻遭受反噬後果較嚴重的一群。綜上所論，氣候變遷災害的結果，使得原先便處於相對弱勢地位的族群，受到災害侵襲後，反而處於危害生存的最不利處境。

### 83%自然災害，極端氣候為禍首

氣候變遷不僅增加潛在的致命天氣事件的數量，而且還會加劇其嚴重性。每年不斷發生的極端現象，屢屢更新以往的天氣記錄，例如2019年7月法國巴黎熱浪高達42.6°C及2021年2月美國德州達拉斯嚴凍低溫下探零下19°C。全球暖化激化了極端天氣的動盪性和不可預測性，我們可以預見洪水、風暴、乾旱、熱浪及野火為禍將更為劇烈，這些危害再加上貧困，飢餓、城市化發展及人道危機因素造成的人口遷移等，無可避免地會提高受影響社區的脆弱性。根據IFRC保守估計，在全球受氣候和天氣相關災害影響的人群中，2018年約有1.08億人需要國際人道主義援助。如果綜合計算天然災害的頻率、強度和貧困人口的增加數量，預

<sup>7</sup> International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, World Disasters Report 2020, p.126. URL: <https://media.ifrc.org/ifrc/world-disaster-report-2020>

<sup>8</sup> World Disasters Report 2020, p.22



馬比亞，2019年，在馬比亞，當地的水壩因降溫延遲而枯涸兩個月後沒有注滿水的景象。IPCC預測乾旱的頻率和強度將繼續上升，特別是在非洲和歐洲。



計在2050年前，每年約有2億人需要人道主義援助<sup>8</sup>。這個數字不包括其他數以百萬因武裝衝突受到影響的人群，「氣候變遷」很可能會更進一步擴大傷害。

在過去的十年（2010年至2019年）中，自然危害因素引發了2,850起災害，其中83%是由與氣候和天氣有關的極端事件引起的，例如：洪水，暴風雨和熱浪。這些災難影響了將近18億人，其中許多人受傷、無家可歸或生計困難而危及可持續發展方面的進展，這些狀況已經為負荷過重的人道主義系統加重了更大負擔。在近18億受災人口中，有97%都受到極端天氣和氣候事件的影響<sup>9</sup>。

### UN：應對脆弱性及暴露性，導致災害風險

聯合國「政府間氣候變遷專門委員會」（Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC）指出，主要導致災害風險的，是應對災害時的脆弱性以及暴露性<sup>10</sup>。

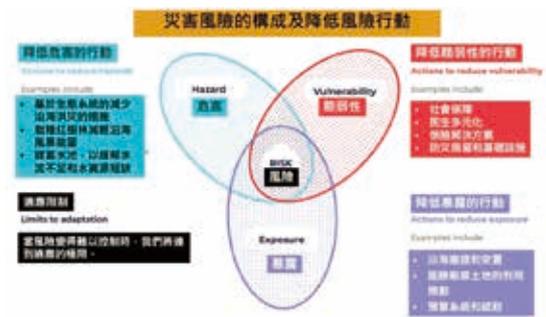


■ 風險公式

IPCC將「脆弱性（vulnerability）」定義為「易於受到不利影響的傾向或素質」。脆弱性包括各種概念和要素，包括對傷害的敏感性或易感性，以及缺乏應對和適應的能力。「暴露性（exposure）」則為「人民的生存、生計、環境服務和資源、基礎設施，以及地方的經濟、社會或文化資產可能會受到不利影響。」，地理所在位置及個體所在地位（性別、年齡、族群）也會決定暴露性程度的不同高低。

另外，聯合國國際減災戰略秘書處(United Nations Office for Disaster Risk Reduction, UNDRR)則將「應對能力(capacities)」定義為「人員、組織和系統在處理不利條件、風險或災害時可資運用的技能和資源。」<sup>11</sup>，這裡所提及的應變能力，並不完全指的是處理災害的能力，還包括必須提升面對未來災害的耐災力（韌性）。

因應氣候變遷及日益升高的氣候災害風險，我們可以加強災害發生前的減災、防災、避災等作為，以減少災害帶來的衝擊。因此有必要降低脆弱性及暴露程度，並提升耐災力（韌性）。例如降低造成脆弱性的根本原因（如：貧窮、不平等、環境惡化、欠缺社會正義、環境不當管理及政府失職等），土地利用



■ 災害風險的構成及降低風險行動

9 World Disasters Report 2020, pp., 38-39

10 “Managing the Risks of Extreme Events and Disasters to Advance Climate Change Adaptation”, CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS, 2012, P.17

11 World Disasters Report 2020, p.121



有效規劃、提升經濟水準、提升硬軟體防災能力等。系統本身亦可進行社會的轉型（價值的轉換）以及治理系統的強化（法規的調整）。除儘可能降低災害發生的可能性外，當風險還是無可避免時，也能減少損害及儘快復原。

### 因應氣候變遷，我們能做什麼？

雖然氣候變遷無法阻止，但人類必須思索如何降低災害頻率和嚴重性，並避免氣候變遷對脆弱生態系統造成的不可逆性破壞，例如生物多樣性的喪失。因此，聯合國氣候變化綱要公約(United Nations Framework Convention on Climate Change, 簡稱UNFCCC)於2007年提出「減緩(mitigation)」與「調適(adaptation)」兩種策略，來因應人類與生態系統在氣候變遷下受到的威脅及衝擊。

「減緩」是以人為干預的方式，減少溫室氣體的排放量或增加溫室氣體的儲存量，以減緩氣候變遷問題的發生速度或規模，如：節能減碳、發展再生能源、提高能源使用效率等等。依照2015年全球195國在巴黎簽署的「巴黎氣候協定」，要求簽署國致力控制不斷增加的溫室氣體排放，目標是在2100年前，控制全球氣溫增幅與工業時代相比在攝氏2度以內，更期望能維持升幅在攝氏1.5度以內。「減緩」行動除了國際條約、政府修法和企業減碳外，更可從你我日常生活裡親身力行，一起為減緩氣候變遷出一份力。以下是一些具體

可行的建議：

- 一、以單車或步行代替駕駛汽機車，或是儘量搭乘大眾運輸工具。
- 二、食材採購盡量選擇當季、在地的產品，減少運輸及存放時所需耗費的能源。
- 三、購物自備環保袋，循環使用，減少垃圾量。
- 四、避免使用塑膠類容器，減輕地球負擔。
- 五、珍惜水資源，養成節約用水好習慣。
- 六、撿拾路上垃圾，保持街道整潔。
- 七、垃圾減量，資源回收再利用。
- 八、多吃蔬果少吃肉類，減少碳排放量。
- 九、使用節能家電，省電省錢省能源。
- 十、關心氣候新知與能源政策。

「調適」則是為了因應實際或預期的氣候衝擊，而在自然或人類系統做調整，以減輕危害或發展有利的機會。目的在降低氣候變遷影響下的脆弱度，使得人類與自然系統在極端天氣事件與全球暖化下承受最小的負面衝擊。換言之，「調適」是針對未來氣候可能產生的衝擊與改變，以縝密的規劃、完整的裝備與執行調適措施的堅決態度與行動，適應充滿挑戰的新環境。

各國因地理、社會等條件不同，遭受氣候變遷衝擊的面向也有所不同。以我國而言，行政院國家發展委員會於2012年公布「國家氣候變遷調適政策綱領」、行政院環境保護署於2019年8月公布「國家氣候變遷調適行動方案」，以建構能適應氣候風險的永續臺灣為願景，分別就能力建構（環保署）、災害（科技部）、維生基礎設施（交通部）、水資源（經濟部）、土地使用（內政部）、海洋及海岸（內政部）、能源供給及產業（經濟部）、農業生產及生物多樣性（農委會）及健康（衛福部）等十個調適領域，由各中央目的事業主管



機關檢視氣候變遷對權責業務之影響據以訂定各領域所受氣候變遷的衝擊、挑戰與因應調適策略，建立我國永續發展目標，提出行動計畫落實推動，以持續健全我國面對氣候變遷之調適能力，以降低臺灣的環境脆弱度並強化韌性<sup>12</sup>。

基於國際紅十字運動的宗旨與天職，災害防救一直都是紅十字會核心任務，在推動這項工作上，IFRC認為以風險考量為本，並具持續性和包容性的工作發展，是防災工作上有效減少暴露、降低脆弱度及提高能力的關鍵起點<sup>13</sup>。為減少氣候變遷和極端氣候造成的負面影響，首先要發展下列工作：

- 一、改善氣候風險數據的可親性和可獲取性，提升各項災前分析及準備工作的準確性，做為災害應變行動的參考依據。
- 二、整合氣候科學、災害管理以及環境資訊知識，應用在防災備災方案，減少災害風險。例如：2017年蒙古極端冬季雪災造成的飢餓和寒冷，導致許多動物死亡，直接影響許多牧民的生計。為了避免發生相同的遺憾，培力社區學習防災準備時，要讓民眾瞭解雪災成因、判讀資訊能力及預先規劃避災減災措施，以減少災害造成的損失。
- 三、降低災害風險工作應優先推動到風險最大的地區和最脆弱的族群。先天不利的地理位置或社經地位，更容易遭受災害的無情衝擊。因此對弱勢群體而言，建立應變能力和恢復能力，都是重要的課題。
- 四、盤點防災資源，擬訂支援計畫，俾於緊急應變時及時發揮動員能力。

五、傾聽並支持當地

行動者，瞭解並善用當地的知識和經驗。

六、降低災害風險方法要融入環保意識，達到永續經營之目的。

其次，建立預警系統可有效減少氣候災害的衝擊。根據研究，預警系統被認為是所有氣候適應投資中，收益成本比最高的。而實際上，僅24小時前的風暴或熱浪警告，就可以減少30%的災害損傷，而發展中國家為此類系統花費8億美元，就可以避免每年30至160億美元的損失<sup>14</sup>。預警訊息不僅要以正確的語言預報，還要預測說明可能將帶來什麼樣的災害，如此預警系統才能和早期應變行動結合起來，有助於降低災害損失。

### 今日不思改變，明天一定後悔

「你永遠叫不醒裝睡的人」。不管相不相信，氣候變遷對我們所處的自然系統已經產生巨大的影響和衝擊，今日對環境置之不理，明天之後回報的可能是陌生冷漠的地球。從現在起，從你我個人和社區做起，力行各種節約能源、珍惜用水及低碳生活的減緩作為。在調適方面則可學習氣候變遷知識，支持各種防災工作，做好緊急災害應變準備，關心瞭解能源及環境的調適策略，勇於表達意見並參與決策，不要因為今日怯於改變，而造成明天無盡的悔恨。+

<sup>12</sup> 行政院環境保護署「國家氣候變遷調適行動方案(2018年-2022年)」，2017年8月，第15頁

<sup>13</sup> World Disasters Report 2020, p.175

<sup>14</sup> World Disasters Report 2020, p.199



## 急救小勇士冬令營

# 求生自救 培養行善動力

1月30、31日，中華民國紅十字會舉辦「急救小勇士，救生探險趣」冬令營。2天課程期間，我們總共動員超過20人的志工教練團，全力守護指導23名生龍活虎的小皮蛋，務必讓家長放心、孩子開心，而且個個收穫滿滿。



### 寓教於樂，培養人道精神

急救小勇士課程相當扎實，包括：創傷急救、三角巾包紮、CPR+AED、水上求生自救及宣導YABC尊重不歧視他人的和平文化。課程精心設計、寓教於樂，孩子們不但可以透過討論分享學習，更可以培養團隊合作及危機處理的能力。尤其YABC課程，富含人道精神，教育孩子要有行善的熱情，培養人道奉獻、關懷社會及志願服務的精神。

學習急救知能後，4年級的黃同學說，有1次上美勞課，同學不小心割傷手流了很多血，大家害怕極了，只能送往保健室治療。上了基本救命術課程，透過實際操作學習，以後碰到手臂擦傷，如何止血包紮、使用三角巾攏免驚了！3年級的陳同學分享有1次被



花生米噎到，媽媽急得要命叫他猛吞飯，現在他終於知道異物哽塞，要用哈姆立克法來暢通呼吸道，才是正解。小6的郭同學說，之前常看電視有人休克心跳停止，要用雙手按壓胸口。這次真槍實彈的學到正確的CPR+AED搶救生命，深深學得救命天使真偉大。

### YABC獲益匪淺，做中悟人道

學習YABC課程後，5年級的李同學分享親身經歷的不愉快經驗。在學校時看到有位個子嬌小的同學，不小心撞倒高年級同學，被撞的同學立刻叫罵「矮子不會看路啊？」，參加了紅十字會的冬令營後，他瞭解不可以醜化、歧視他人，也不能有暴力行為，要平等尊重、對待人，才是和平和解的極好藥方！

YABC探索課程，以闖關遊戲、戲劇創作、角色扮演、文字圖畫，引導孩子要有有公正、中立、客觀的態度，站在不同角度處理事情，才能得到認同與尊重。以非暴力、非歧視的同理心解決問題，成為待人處事的基本原

則。有了正確的價值觀，從自身改變，並分享給同學、家人，讓這社會更良善美好。

### 急救小勇士，救生探險趣

第2天的課程，教練們帶著同學到泳池學習自救技能、救人五招（叫叫伸拋划），還有戲水十誡。孩子們扎扎實實的學習水域自救救人的真功夫及志願服務的精神，長大後可以加入紅十字會志工，搶救生命，守護家園。

紅十字會是人道救援、賑濟助人的國際性NGO，教導孩子以「關懷社會」、「互助關愛」、「援助弱勢」及「反歧視非暴力」為目標，並從自身的改變，影響周遭朋友，把人道動力展現出來，激發助人的能量，強化人道賑濟精神。

冬令營的23名孩子不但玩得開心，學得更用心，在歡笑聲中，圓滿結束了急救小勇士的課程。+





## 平安包健康箱 助弱勢防疫情

2019年末，湖北省武漢地區傳出零星肺炎案例，沒想到一個舊曆年後豬羊變色，新冠肺炎疫情全球大流行。這一年多來，新冠疫情已迅速擴及全球192國家及地區，3月下旬確診病例至少突破1億2,185萬人、死亡人數超過270萬人。這場影響全人類的抗疫大作戰，是身為人道組織一份子義無反顧的任務，也是本會始終奉行「人道優先」理念。

在全球疫情居高不下的情況下，身為防疫模範生的臺灣，在舊曆新年前也發生了令人緊張的衛生福利部桃園醫院新冠肺炎群聚事件。中華民國紅十字會有感於弱勢族群防疫的艱難，繼去年捐款及捐助國內外防疫物資後，2

至3月間再次針對國內家庭及機構捐助家庭防疫平安包21,200包及防疫健康箱360箱2品項物資，已全數發送弱勢家戶使用，希望大家平安度過疫情。

與本會合作引介受贈公益機構的感恩社會福利基金會還特別來信表示，當疫情在臺灣這島上起落不定時，對我們這群日常工作皆以人為核心的社會工作者而言，無非是一種挑戰。非常謝謝本會貼心注意到大家的需求，即時送來了防疫物資，讓這群人得以安心工作，得以持續不間斷的關懷弱勢的人們，讓愛不止息。+



## USAID支持 阿公阿嬤學急救

因新冠肺炎疫情影響，由美國開發總署USAID支持、本會執行的長者安全維護計畫延長至2021年3月底結束，總場次則增加為180場，比例為偏鄉、原住民區50場，一般社區130場。

2月23日臺東縣紅十字會夥伴來到友善關懷協會（光明據點），長達3小時的急救訓練課程，教練很用心地教導長輩以及協會工作人員急救術，也灌輸大家學急救的目的是幫助家人也幫助自己，爭取黃金救援時間，避免憾事發生。

3月3日上午，紅十字會來到新北市金山區金包里公共托老中心指導阿公阿嬤學急救，急救課程內容包括：基本救命術講解、CPR+AED：示範教學及CPR+AED實際操作演練、呼吸道異物哽塞急救法：哈姆立克法、胸部壓擠法（孕婦及肥胖者）、自救法。長者們學習意願強烈、聽課超認真，不但賣力練習著CPR、哈姆立克急救法，還主動提出想試試人工呼吸吹氣動作，課堂上笑聲不斷。

截至3月5日止，阿公阿嬤學急救已於全臺開辦169場，每場次至少30名學員，預估總受益人數至少5,400人。+

# 紅會情溫暖心 助弱勢結善果

2月3日花蓮縣紅十字會收到善心人士及家樂福文教基金會捐贈的物資後，由志工聯絡案家，再召集數位志工，至鳳林鎮、光復鄉關懷身障者、獨居者及家境清寒的弱勢戶，這些案家中，有的孩子必須早療、經濟入不敷出，經評估後，花蓮縣紅十字會將滿滿的愛心親自送



至案家手中，希望社會的關懷能協助他們度過一時的困境。

此外，苗栗縣紅十字會與家樂福基金會共同推動食物募集活動，由民眾捐贈物資到家樂福，再由紅十字會前往領取，發放給短期經濟弱勢戶，協助解決生活上的困難。苗栗縣紅十字會取回物資後，與博愛合作社企業志工共同整理物資，負責檢查是否過期或損壞、盤點數量、登錄管理、最後執行發放程序。紅十字會呼籲社會各界發揮愛心、出錢出力，共同推動善行義舉。+

## 佳節送暖 用愛鼓勵受刑人

春節前夕，連江縣紅十字會曹爾忠會長率副會長、理監事等多人，前往矯正署金門監獄連江分監探訪關懷28位受刑人。曹爾忠會長勉大家充實自我，將來回饋社會，也贈送點心及水果禮盒，讓收容人感受來自社會關懷與溫暖，受到受刑人歡迎。

連江縣紅十字會多年來關心在連江分監服刑的受刑人，每逢佳節都會舉辦入監關懷外。在訪談過程中，曹爾忠會長希望受刑人心存正念，利用沉潛的時間好好充實自我，為重返社會做準備。金門監獄監長羅茂榮也期許同學們每天都要覺得明天會更好，秉持這樣的信念，

家人們對大家還是有著更多期待。幾位受刑人勇於起身發言，感謝紅十字會的關心，也反映監內無線電視收訊不良等問題，希望紅十字會協助改善；所提建議都獲得正面回應。+





## 安全行動導讀

# 恪守原則的人道行動

國家紅會雖然具有獨一無二的優勢，可以接觸到他方無法企及的人群，但他們自身也經常面臨重大危險。在這種情況下，安全行動框架在確保人道行動的安全性方面可以提供具體指導。

「安全行動」是紅十字國際委員會(ICRC)出版的一份刊物，目標在於強化有需求的個人及社區對國家紅會的認可、工作人員和志工的安全及資源的普及。在任何時候、任何行動中，國家紅十字會均需全面貫徹七大基本原則，並依此訂定所有高層決策、溝通交流、行動計畫等。

安全行動包含了「局勢和風險評估」、「法律和政策基礎」、「對個人的認可」、「外部溝通與協調」、「身分標識」、「內部溝通與協調」、「對組織的認可」以及「行動安全風險管理」共八個要素。每一要素皆可與國際紅十字與紅新月運動七大基本原則相互呼應，這些要素的根本目的，在增加外界對紅會的認可和強化工作人員與志工執行任務時的安全，以期在武裝衝突、內部動亂或其他緊張局勢等敏感且危險的環境中，紅十字會能更加暢通無阻地接觸急需幫助的人。



Context and risk assessment

**局勢和風險評估**

**統一、普遍、人道**

一個國家只能有一個紅會提供全國性的人道服務，亦須清楚瞭解在不斷演變的工作環境中相互影響的政治、社會、文化和經濟因素，及包含在其中的風險，以減少行動時必須面對的風險，及降低風險管理負擔。



Legal and policy base

**法律和政策基礎**

**普遍、人道、公正**

國家紅會擁有完善的法律規範和政策基礎，可以據此在全國履行符合運動政策、國際人道法和國內法的人道使命和職責。



Acceptance of the individual

**對個人的認可**

**人道、公正、中立**

紅會工作人員和志工始終秉持著不偏不倚的態度執行人道工作，遵循運動基本原則和其他相關政策，從而贏得主要利益關係者的認可。



External communication and coordination

**外部溝通與協調**

**公正、中立、獨立**

國家紅會必須有良好的外部溝通協調策略和機制，在與外部參與方協調有關人道工作時保有公正中立的態度及自主性。



Identification

**身份標識**

**中立、獨立、志願服務**

國家紅會的三大特殊標幟——紅十字、紅新月及紅水晶——代表立場中立且獨立於政治及其他因素影響，許多工作人員皆為無償志工，在執行人道任務時應受尊重及保護。



Internal communication and coordination

**內部溝通與協調**

**獨立、志願服務、統一**

國家紅會實施良好的內部溝通協調策略和機制，加強與志工的連結，並宣導一個國家只有一個紅會，以避免標誌名稱濫用。



Acceptance of the organization

### 對組織的認可

#### 志願服務、統一、普遍

國家紅會透過為個人和各地社區提供必要的、因地制宜的人道援助，不企求任何利益回報，從而獲得主要利益關係者的認可。



Operational security risk management

### 行動安全風險管理

#### 七大基本原則

國家紅會通過建立和實施行動安全風險管理，替工作人員和志工營造安全的工作環境，並提升社會大眾對紅會的認可，以達到促進人道工作普及之目的。

## 在不同局勢中應用安全行動風險管理

### 【加拿大為例】

加拿大紅十字會自創建以來，多數時候都在參與國內救災工作，對於處理內部動亂或緊張局勢所造成的人道後果經驗有限。幾年前，一場基層民眾及原住民的抗議行動導致加國部分地區局勢緊張，加拿大紅十字會調動了國家災難協調小組在全國各地加強巡查，在緊急應變準備工作中，內部和外部溝通機制至關重要，加拿大紅十字會透過社群媒體和其他公共管道強調其中立與獨立性來獲得社會大眾對紅會及其工作人員的認可與信任，降低工作人員執行任務時所受的阻礙。



### 【墨西哥為例】

墨西哥紅十字會在全國有500多家治療中心，免費提供全天候的急救服務。國內武裝暴力事件增加導致民眾對急救服務的需求與日俱增，同時更需要加強工作人員的安全。為了應



對這些問題，墨西哥紅十字會從2008年起開始實施安全行動風險管理，於救護車上提供服務的救護志工最先應用，其作法如下：

- ◎工作人員與志工服裝統一，加強國家紅會的視覺標識。
- ◎加強國家立法來保護紅十字標誌。
- ◎替高危險局勢制定緊急應變方案。
- ◎將安全行動風險管理納入急診醫護人員的工作手冊。
- ◎製作安全行動風險管理相關多媒體培訓及宣傳素材。

### 【巴勒斯坦為例】

巴勒斯坦紅新月會提供院前緊急醫療服務及全國救護車服務，由於國內局勢十分危險，該會經常需要應對暴力局勢等高危險緊急狀況，醫護人員、醫療設備及車輛時常遭受攻擊，外加行動受限，在對傷員獲得緊急醫療服務造成了影響。有鑒於此，國家紅會依照安全行動風險管理採取行動和措施顯得尤為重要：

- ◎對組織的認可：為了及時有效的應對暴力衝突導致的人道後果，巴勒斯坦紅新月會致力於與政府和社區建立互信。
- ◎身分標識：主要城鎮的院前緊急醫療服務站、相關建築設施、救護車等所有有關車輛和急救隊的制服上都有醒目的保護性標誌。
- ◎外部溝通與協調：巴勒斯坦紅新月會建立了行動與溝通的標準化流程來協助救護車安全通行。另外，巴勒斯坦紅新月會與紅十字國際委員會共同舉辦宣導講座，加強人們對國家紅會職責的理解與認可，贏得人們對其中立、公正和獨立人道行動的支持。+



# 您的捐款 讓愛滿版



## 災時的緊急救援 有賴平時的防備災及累積

**急 刻 救 援 !**  
**Everywhere for Everyone III 勸募專案** ▶▶▶  
**需 要 您 的 支 持**



匯款 / ATM 帳號 華南銀行和平分行 (008)121-20-0702886

戶名：中華民國紅十字會

手機小額捐款 (直撥) / 發票愛心碼 55135

衛部字第 1091361869 號 勸募期間：2020/06/01-2021/05/31

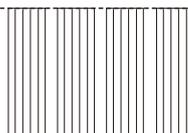
(詳細資訊請查閱：<https://is.gd/7aGWJP>)

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單												◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫												
收據號碼	13008888										金額	德	仟	萬	佰	萬	拾	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據	
通訊欄(限與本次存款有關事項)												收據抬頭：		收 款 人		中華民國紅十字會		寄 款 人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款		收款帳號戶名		
收據抬頭： ※因應財政部推動綜合所得稅扣除額單據電子化作業，請務必填寫您的身分證字號，本會主動於次年度將您的捐款資料上傳至國稅局之申報系統，作為個人年度申報綜合所得稅時查詢及下載，如有任何問題，請來電洽詢，謝謝！												姓 名		主 管：		收 款 帳 號 戶 名								
身分證字號： 或統一編號：												地 址		經 辦 局 收 款 戳		存 款 金 額								
收據地址：												電 話		電 腦 紀 錄										
收據寄送方式： <input type="checkbox"/> 年度彙總一次寄送(建議選用) <input type="checkbox"/> 按筆寄送												索取資料： <input type="checkbox"/> 會訊 <input type="checkbox"/> 電子報 <input type="checkbox"/> 不需要		公關徵信： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		電 腦 紀 錄								
EMAIL：												編註：		經 辦 局 收 款 戳										
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																								

# 中華民國紅十字會 信用卡捐款單

持 卡 人 資 料	持卡人姓名	身分證字號		電話	
	信用卡卡別	<input type="checkbox"/> 聯合信用卡 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> 美國運通 <input type="checkbox"/> JCB		E-MAIL	
	信用卡卡號	_____ - _____ - _____		信用卡有效日期	/
	發卡銀行	授權碼	持卡人簽名 (同信用卡簽名)	備註	
	單筆捐款 每週五及月底扣款遇假日順延	金額_____元 單筆與定期捐款同時填寫視為兩筆捐款	定期捐款 每月20日扣款 遇假日順延	我願意自_____年_____月起每月固定捐款_____元，直到本人通知取消或變更授權為止。	
開 立 收 據 資 料	收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同持卡人 <input type="checkbox"/> 另開立抬頭_____		收據寄送地址	
	因應財政部推動綜合所得稅扣除額單據電子化作業，請務必填妥您的身分證字號，本會主動於次年度將您的捐款資料上傳予國稅局之申報系統，作為個人年度申報綜合所得稅時查詢及下載，如有任何問題，請來電洽詢。謝謝！				
	身分證字號 或統一編號	收據寄送方式		<input type="checkbox"/> 年度彙總一次寄送(建議選用) <input type="checkbox"/> 逐筆開立寄送	
1. 上項信用卡捐款單請自行影印放大，填寫完後傳真至(02)2363-5154，或逕寄(10855)臺北市萬華區艋舺大道303號 中華民國紅十字會 捐款承辦人 收 2. 若您信用卡掛失、停用、換卡需要更改信用卡卡號、有效期限或終止捐款，請上網下載信用卡捐款異動聲明書或來電索取表單(02)2362-8232轉311捐款承辦人員，以利處理後續捐款事宜。					

(請沿虛線對摺後寄出)



1 0 8 - 5 5

廣 告 回 信  
臺北郵局登記證  
臺北廣字第04371號

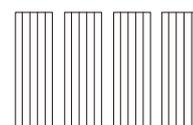
你我一起為人道努力



Together for  
Humanity

中華民國紅十字會  
(捐款專用)  
啟

臺北市萬華區艋舺大道303號

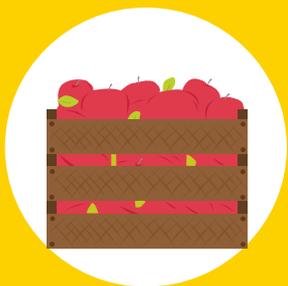




# 新年新希望 一起對抗氣候危機！



**#1** 以單車或步行  
代替汽機車



**#2** 購買  
在地食材



**#3** 購物自備  
環保袋



**#4** 不要使用  
塑膠類容器



**#5** 節約用水



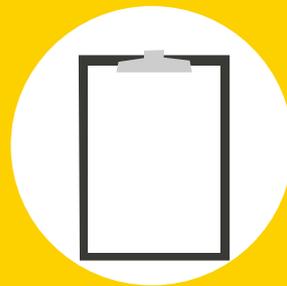
**#6** 隨手撿垃圾  
保持街道整潔



**#7** 垃圾要減量  
回收再利用



**#8** 少吃肉類



**#9** 你還能想到那些？  
與我們分享吧！



中華民國紅十字會  
THE RED CROSS SOCIETY OF  
THE REPUBLIC OF CHINA (TAIWAN)



## 捐款通路

您可透過郵政劃撥、信用卡、銀行匯款、ATM轉帳、  
銀行定期定額轉帳管道捐款，節省捐款後傳真索取收據流程。