

裝備自己 應對災害 助己助人  
成為真正的「備災達人」



社區防災備災訓練

把握機會立即報名

報名表格請瀏覽以下網頁

<http://link.redcross.org.hk/applicationform>





## 訓練理念簡介

在危難事故發生前，如果個人及社區已經具備足夠的知識及應變能力，例如基本的求生技能、急救常識等，便能夠減低人命傷亡或財物損失，促進社區及早復原。

為提升公眾應對危難事故的知識及技能，同時改善高危社群應對城市危難事故的能力，香港紅十字會開辦一系列備災基礎訓練，透過不同形式，例如講座、工作坊或互動遊戲，介紹備災的基本知識，包括香港常見災害、逃生包、傳染病、急救學原則和心理急救的基本概念，適合各界人士參與。

## 備災基礎訓練課程

由本會認可社區防災備災導師教授，參加者可透過**講座**學習：

- \* 香港常見災害：樓宇火警及極端天氣
- \* 逃生包
- \* 傳染病的認識與預防
- \* 基本急救學原則及施救程序
- \* 心理急救簡介

日期：全年任何時間

(按機構申請作出安排，實際日期視乎預約情況而定)

時間：1小時至3小時(視乎機構安排)

地點：機構安排／香港紅十字會總部

對象：任何人士

人數：不少於30人

收費：全免

備註：活動以粵語進行







## 社區防災備災體驗－ 流動防災教育車

香港紅十字會首推**流動防災教育車**，參加者可於車上經歷模擬的「颱風」及「火警」情況，學習面對災難的處理方法。

社區防災備災體驗活動，亦可配合其他的工作坊一併舉行，包括VR體驗、火警、熱浪及寒流工作坊、設計逃生包、急救技巧體驗等等。

## 備災基礎訓練工作坊

由本會認可社區防災備災導師教授，參加者可透過**互動學習、小組遊戲、VR體驗**學習：

- \* 香港常見災害：樓宇火警及極端天氣
- \* 逃生包
- \* 傳染病的認識與預防
- \* 基本急救學原則及施救程序
- \* 心理急救簡介

日期：全年任何時間  
(按機構申請作出安排，實際日期視乎預約情況而定)

時間：1小時至3小時(視乎機構安排)

地點：機構安排／香港紅十字會總部

對象：任何人士

人數：約30人

收費：全免

備註：活動以粵語進行  
形式按舉行地點、參加人數及時間再作商討



日期：2019年11月後

(按機構申請作出安排，實際日期視乎預約情況而定)

時間：3-8小時(視乎機構安排)

地點：機構安排

對象：學生、家長、老師及學校員工

人數：不少於100人

收費：全免

備註：活動場地可停泊九噸貨車

活動以粵語進行

活動內容按舉行地點、參加人數及時間再作商討



## 預備您的 逃生包



毛巾



鎖匙



電話及充電器



哨子



身份證明文件副本



水



電筒



金錢及八達通



急救包



眼鏡/藥物(如需要)



備註：須定期更換逃生包內會過期的物資，例如：支裝水、藥物(如需要)、急救用品等。

除了上述建議的物資，您亦可根據個人需要放入保單(火險、水險、人壽保險等)、屋契、護照、USB(電腦備份檔案)、嬰兒及寵物食品、用品、出世紙和針咭等東西。

請下載香港紅十字會「備災」流動應用程式，學習更多災難前、災難發生期間及災難後知識。



備災  
RCDP

iOS



Android



急救  
First Aid

iOS



Android



### 查詢

香港紅十字會醫護服務部社區防災備災訓練組

電郵：cr@redcross.org.hk

電話：2514-2298

插畫 Illustrated by / Mar Bunn 文本

