

1

做好准备



活动 1: 写两周的灾难情景日记



目标: 写日记记下在灾难发生后的两周内, 您认为自己会有怎样的感受, 并对可能面临的情况做出怎样的反应。

以下情景提供了每日的日记提示, 可以帮助您开始思考如何更好地应对各种情况。在回顾提示时, 用所选的日记格式记录您的回答。花些时间来解决您已经注意到的必要改进问题, 以做好 2 周准备就绪。

情景

凌晨 3 点, 一场灾难性的地震发生了。您被摇晃惊醒, 这时您的手机收到了 Wireless Emergency Alerts (WEA), 告知您发生了地震, 并建议您立即采取保护措施。地震对您所在的社区造成了重大损坏。许多道路被封锁, 您和您的邻居们都已断水断电。书架翻倒在地, 物品散落殆尽, 沉重的挂画从挂钩上脱落, 有些掉到了附近的床上。食物从没有上锁的厨房橱柜中倾倒出来, 通往出口的通道上布满了杂物。您担心自己住处建筑结构的安全情况, 也担心与您同住的人和社区居民的安全情况。



写日记进行记录

当您感觉到摇晃或手机应用程序发出警报时...

- 您和您的家人是否采取了保护措施, 例如**趴下、掩护和稳住**动作? 花些时间练习一下。
- 高大的书柜和头顶的重物是否已经牢固地固定在墙上, 以防翻倒或移位? 如果没有, 请将其做好固定。
- 您的橱柜锁好了吗? 如果没有, 请将其做好固定。
- 每个房间是否都有两个出口, 每个人是否都知道震动停止后在外面的什么地方集合? 花些时间练习一下。
- 您和您家人的行动情况如何, 是很迅速、不是很迅速, 还是根本没有行动? 写日记进行记录并做讨论。



第 1 天

您担心家中会发生天然气泄漏和水管破裂。

- 您或家中其他成年人是否知道电源、燃气和水阀的位置，以及如何关闭它们？

写日记进行记录并做讨论。



第 2 天

孩子们渴了。

- 您是如何提供喝的东西的？每人的用量是按比例分配的吗？
- 您是如何准备的？如何才能更好地做好准备？

写日记进行记录并做讨论。



第 3 天

您的家庭已经消耗了大约 1/3 的易于消化的食品，如燕麦片、肉干和水果。

- 您是否有足够的食物供家人食用两周的时间？
- 您是如何准备的？如何才能更好地做好准备？
- 如何减轻孩子们对食物太少的恐惧？

写日记进行记录并做讨论。



第 4 天

如何确保人、动物、食物和消费品废物得到适当的控制，是一个令人担忧的问题。

- 您的家人是否知道双桶大小便系统？
- 谁负责收集和處理宠物粪便？
- 如何解决每个人在附近上厕所时的不适感？
- 您对那些行动不便的人（如使用轮椅和助行器的人）做了怎样的考虑？

写日记进行记录并做讨论。



第 5 天

奶奶需要每周两次的处方。

- 奶奶手头是否备有两周的药量？
- 您是否知道在紧急情况下如何联系药剂师？

写日记进行记录并做讨论。



第 6 天

大家已经厌倦了食用未经加热的食物。

- 您是否知道如何在没有传统电源（电炉、天然气）的情况下做饭？
- 您都有哪些可以用于户外或露营烹饪的庭院用品？
- 到目前为止，您对自己的准备程度感觉如何？

写日记进行记录并做讨论。

第 7 天

乌云密布，大雨将至。

- 您是否为每个人准备了帐篷用品、睡袋或保暖的毯子？
- 您手头还有哪些可以用来遮雨的其他物品？
- 如何让孩子们勇于冒险地在户外露宿？
- 如何为使用轮椅的人提供室外避难所？

写日记进行记录并做讨论。



第 8 天

其中有一名儿童被碎玻璃割伤。

- 您是否知道如何清洗和包扎伤口？
- 您是否有适当的用品？
- 如何帮助受伤的儿童获得安全感？

写日记进行记录并做讨论。



第 9 天

您的家人渴望获得新鲜食物。

- 您或您的邻居是否有菜园或果树？
- 您能否与邻居以物换物，换取他们需要的东西？
- 您是否愿意向住在附近的邻居寻求帮助？

写日记进行记录并做讨论。



第 10 天

Bea 姨妈住在几个城镇之外，您无法联系到她。英语不是她的母语，并且她需要依靠邻居和信仰团体。

- 您和 Bea 姨妈是否测试过您的地区外联系人？
- Bea 姨妈是否知道如何联系她信仰团体中的其他人？
- 您和 Bea 姨妈是否与住在她附近的邻居相识？
- Bea 姨妈是否尽可能地在做好 2 周准备就绪方面做好了准备？

写日记进行记录并做讨论。



第 11 天

您不确定哪些腌制食品仍然可以安全食用，尤其是其中一罐番茄罐头打开后没有发出“砰”的响声，罐子里的食物闻起来有一股酸味。

- 您是否知道正确的食品装罐和保存的方法？
- 您是否知道如何辨别罐头食品是否仍然可以安全食用？
- 地震已经过去 10 天了。您的感觉如何？
- 您的准备程度对这些感觉有何影响？

写日记进行记录并做讨论。



第 12 天

储存在加仑桶中的水已经不多了。

- 您是否知道您所在的地方和周围还有哪些清洁水源？
- 您是否知道如何获取和处理这些水，以便安全地饮用和烹饪？

写日记进行记录并做讨论。





第 13 天

食物垃圾堆积如山，散发着难闻的气味。您担心它会引来昆虫、啮齿动物，甚至更大的动物，如郊狼和熊。

- 您是否知道如何堆肥厨余垃圾？
- 您是否有足够的用品来盛放家庭垃圾（非人或宠物产生的垃圾）和震慑动物？

写日记进行记录并做讨论。



第 14 天

您听到周围的车辆越来越多，这表明应急车辆可以通过的道路可能越来越多。您可以开始考虑地震后的恢复问题，以及保险公司的承保范围。

- 您是否已经利用书面记录、数码记录或照片记录了您的财物？
- 您是否有房主保险、租户保险、地震保险和洪水保险？
- 您是否有足够的保险？
- 您是否知道如何联系您的保险代理人、社区服务机构（如 American Red Cross、救世军组织、善意企业、宗教团体）、FEMA 和当地应急管理机构？

写日记进行记录并做讨论。



活动2：跟踪记录两周内的食物和水量情况



目标：创建一个工具，用于开始计划两周内尽可能自给自足所需的物品。



食用健康的食品可以促进和改善身体的备灾能力。吃得健康并不一定要花很多钱，您也不必成为美食大厨，也可以购买、分享和准备可以储存和保存的美味食物，以扩大您的2周准备就绪的食物储备。

（请参见第3单元：食物计划和第4单元：水计划，以此来了解如何以经济实惠的方式建立2周准备就绪的食物和水储备）。

想一想如何通过饮食来保持或改善健康，然后写成日记！记下每个人和宠物两周内每天的饮食情况。跟踪这些信息将有助于您制定食物和水计划，以此来帮助您做好2周准备就绪。举例如下：



您与食物之间的关系

在完成这项活动的过程中，请花点时间思考并写日记记录一下关于您的饮食情况。

- 您和与您住在一起的人（包括动物）都吃什么？
- 您从哪里购买或获得食物？
- 如果没有这些食物来源，您会怎么办？
- 您是否能够自己种植、保存和储存食物？
- 您目前在哪里储存食物？
- 您可以在哪里创造性地储存额外的食物和水？
- 您手头通常会有哪些长期食物？
- 您和您的家人有哪些饮食禁忌？
- 您是否有可以长期储存或在储藏室中轮换的不易变质的慰藉食品，如巧克力、硬糖和饮料（不需要冷藏）？
- 在发生灾难后，您的饮食会有什么不同？
- 您最喜欢的食物和饮品是什么（能让您感到慰藉的东西）？
- 特别是在没有电或天然气的情况下，您会如何调整自己喜欢的食谱？
- 您想尝试哪些新的烹饪方法？

您与水之间的关系

在完成这项活动的过程中，请花点时间思考并写日记记录一下关于您的用水情况。

- 您和与您一起生活的人（包括动物）每天要喝多少水？
- 您是否为家庭（包括动物）储存了额外的水？
- 您会在哪里储存足够家庭使用两周的水？
- 您能否创造更多的储水空间，如床下、衣柜或临时家具（放置电视机或用作桌子的箱子内）？
- 您现在是否知道如何从您所在的地方和居住小区及其周围的水源中制备出干净的饮用水？
- 您是否知道哪些水可以安全饮用，哪些水不安全？
- 如果室内没有电或天然气，如何烧水？

您与废物之间的关系

想一想并写日记记录一下如何准备和处理食物、人和动物的废物。

- 您的家庭一周要使用多少卫生纸？（将这一数量翻倍，以确定两周所需的数量）。
- 除了使用家中的厕所设施，您是否还有其他安全的处理方法？
- 您是否知道使用两个带盖大桶的 Phlush 双桶系统？（请参见第 5 单元：废物和卫生计划。）
- 您是否知道食品塑料桶的商业再利用是违法的？超市、餐馆和面包店经常会免费赠送塑料桶！您在当地的哪些地方可以打听到关于这些免费赠品的相关信息？
- 您是否有处理人、食物和动物废物的安全计划？



您与急救用品、药物和耐用医疗设备之间的关系

写日记进行关于如何为受伤、处方药、非处方药以及耐用医疗设备和辅助设备的使用做好准备方面的记录。



评估您的急救用品和技能

是否有任何物品已过期？
现在手头有什么？列出来。

您或与您同住的人是否接受过急救、心肺复苏术 (CPR) 或野外急救培训？

他们是否使用过这种培训？做好跟踪记录。写日记进行记录。



处方

列出当前的处方及其续配频率。

每天使用多少，由谁使用？做好跟踪记录。

您是否知道如何联系您的药剂师？

您是否知道如何确保药物防水？



辅助设备

您或您所在的地方是否有人使用辅助设备？

这些设备中是否有需要电源的设备？

您是否有备用电池或发电机？

您是否知道如何联系您的供应商？

食物和水跟踪器

日期	时间	名称	说明	数量	食物/水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水

备注

食物和水跟踪器

日期	时间	名称	说明	数量	食物/水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 水

备注

活动3：对未来的自己说的话



目标：写给未来的自己的一些建议，并说：“你能做到的！”

任何灾难都可能非常可怕且极为艰难。您正在迈出重要步骤，所以请花一点时间，利用以下提示，给未来的自己写一些建议和鼓励的话。



第1天：这是灾难的第一天。好消息是您已经准备好了2周准备就绪工作，所以请给未来的自己写一张便条，放在您的应急包里，以便在遇到困难时给自己一点鼓励。

- 当震动停止、电力中断时，您可能需要读些什么？
- 当您在没有公用设施和电力的情况下安顿一段时间时，您如何帮助自己（和他人）减缓紧张的情绪？
- 分享您在完成这些活动时所获得的深刻见解，或者写下一些有趣的笑话，以此来为您或他人带来些许欢乐。
- 给自己写一封感谢信，感谢自己做好了2周准备就绪工作，并提醒自己准备的比想象的还要更加充分。

第3天：自从震动停止且停电以来已经过去了72小时，并且您一切都安然无恙。您已经与亲人、朋友和邻居们联系过了。您的大部分支持网络都已做好2周准备就绪工作，这是个好消息，因为您的大部分需求都能得到满足。

首先，祝贺您自己和您的家人所付出的艰苦努力换来了准备就绪。现在，要提醒一下未来的自己的是，在这个困难的过程中，您已经尽了最大努力，然后再问自己一些重要的问题：

- 您的感觉如何？这一切都是新情况。给自己一些理解并善待自己。
- 根据您的现有情况，是否还有哪些方面可以改进或改变？
- 您如何实现现在照顾好自己的同时，还可以对他人给予支持？您可以向谁寻求支持？
- 写下您如何回答这些问题的答案，或者只写下问题本身，以提醒自己您可以做到哪些以及哪些无法做到。一切都会好起来的。

第7天：您现在已经熬过了一周的时间。不得不承认这一切都很艰难，让人感觉很疲惫，而且很无聊。没有电视，做饭也变得越来越困难，并且每个人都变得很不耐烦。退一步来看，要认识到您和您的支持网络已经实现了一个巨大的里程碑，那就是您在灾难发生后的七天里幸运的活了下来。对自己和他人说声谢谢，然后仔细想想接下来会发生什么。您可能在您所在的地区看到一些其他的急救人员和社区支持。您如何帮助他们来一起帮助您所关心的人？

列出您可能会需要哪些帮助来保持对您和您的家人的支持。您是否已经与您所关心的人有过交流？您是否与自己有过交流 – 您是否感觉很坚强？随着更多支持的到来，您将如何应对接下来的日子？随着您从这场灾难中恢复过来，您和您的社区会如何继续向前迈进？

灾后：恢复了供电！庆祝一下 – 您做到了！当然还有很多事情要做，但您的电力、暖气和水都已恢复正常。您已经可以填饱肚子，并且事情开始恢复原样。当您结束该日记练习时，问一下自己以下这些问题：

- 下次我该怎么做才能准备得更加充分？
- 我怎样才能帮助那些我关心的人也做同样的事？
- 现在最糟糕的时候已经过去了，我对社区（和家庭）的看法是否有任何改变？如果是的话，为什么会发生改变？有怎样的改变？

活动 4：练习正念来做好准备



目标：通过创造内心的平静来做好准备。

在不确定的时期，包括在灾难发生后，当您的正常日常生活受到严重干扰时，安全感会受到极大挑战。增强内心的平静可以帮助您在内心创造一片安全的净土。做好准备可以带来更大的内心平静，从而有助于您自己内心的平静。

练习正念是一种增加内心平静的自由随心的方法。正念意味着全身心的投入、清楚自己身处何方、正在做什么，并且不会反应过度，也不会被周围发生的事情所淹没。保持正念可以帮助您度过美好时光以及困难时期，包括在灾难期间。正念可以帮助您做好准备。

试一试下面的正念技巧，即刻缓解一下您的压力！

正念技巧

如何即刻缓解一下您的压力！

<p>停止 (Stop)</p> 	<p>深吸一口气 (Take a Breath)</p> 	<p>观察 (Observe)</p> 	<p>继续进行 (Proceed)</p> 
<p>用“停止”提示打断您的想法，并暂停您当时正在做的任何事情。</p>	<p>注意一下您的呼吸。通过鼻子慢慢地吸气、扩张腹部，然后通过鼻子慢慢呼气。</p>	<p>注意一下您的想法、感觉，甚至身体的反应。您注意到了什么想法？产生了什么情绪？您的身体感觉如何？试着不加评判地对待您所发现的任何事物静坐片刻。</p>	<p>仔细考虑一下您想要如何回应。您现在能够专注于哪一件事？您现在的首要任务是什么？缩小您的关注点，每次一小步地进行。</p>

您一定能做到！



关于正念的其他书籍资源

- The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results by Rasmus Hougaard and Jacqueline Carter (领导者的思想：如何领导你自己、你的员工和你的组织取得非凡的成果) 作者：Rasmus Hougaard 和 Jacqueline Carter (2018 年)
- The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening (正念的一天：从早到晚寻找到专注、平静和快乐的实用方法) 作者：Laurie J. Cameron (2018 年)
- A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions (一个安静的地方：一个教导儿童和青少年缓解压力和困难情绪的正念计划) 作者：Amy Saltzman 医学博士和 Saki Santorelli EdD 医学顾问 (2014 年)
- Mindfulness Skills for Kids & Teens by Debra Burdick (儿童和青少年的正念技巧) 作者：Debra Burdick (2014 年)
- Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens (呼吸、放松：一本向儿童和青少年介绍呼吸、冥想和放松的游戏和技术的简易书籍) 作者：Lisa Roberts (2014 年)
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate (正念的孩子：如何帮助您的孩子管理压力并变得更快乐、更友善且更有同情心) 作者：Susan Kaiser Greenland (2010 年)
- Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed (孩子的心灵：正念练习可以帮助我们的孩子更加专注、平静和放松) 作者：Christopher Willard (2010 年)
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food (正念饮食：重新发现健康和快乐与食物的关系指南) 作者：Jan Chozen Bays (2009 年)
- Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being (正念运动：十大健康练习) 作者：Thich Nhat Hanh (2008 年)