

香港賽馬會災難防護應變教研中心  
「社區防災能力建設計劃」 - 西貢區  
項目詳情

## 1. 項目計劃合作夥伴

協辦機構：香港紅十字會

夥伴及執行機構：(地區非牟利社福機構) 明愛西貢社區發展計劃 及 西貢區社區中心

## 2. 項目計劃背景

2017 年超強颱風「天鴿」和 2018 年「山竹」先後衝擊香港，造成大規模破壞，包括沿海和低窪地區出現水浸、大量塌樹、交通癱瘓，以及部分地方水電供應中斷。人類的日常活動及行為導致全球氣候暖化，引發各種極端天氣(如：強烈風暴的數目和暴雨增加)；全球暖化所引致的海平面上升亦會提高嚴重風暴潮的頻率和威脅。

西貢區位於沿海位置，較容易受颱風影響，而且通訊網絡較不穩定。在颱風侵襲時，所謂「遠水不能救近火」，加上進出區內的主要道路有不少彎道及上下坡道，惡劣天氣下政府救援隊伍未必能即時到達現場進行救援工作。因此，加強社區的自救力量變得十分重要。若社區能在災害發生前辨識社區內的潛在風險，儘早預防及作好應變準備，防患於未然，便可以大大減低社區需要承受的風險，有效應對極端天氣下更多超強颱風等大型災害帶來更大的威脅。

因此，教研中心計劃於 2022 年第一至第三季於西貢區內受災風險較高的地方，針對災害易受影響群體包括婦女<sup>1</sup>及長者<sup>2</sup>，推行「社區防災能力建設計劃」，一方面從貼近社區日常生活的角度，提供多元化的活動，一同探討人、自然與災害之間的關係，改變日常生活習慣，減輕對環境與氣候所造成的影響，減低災害發生的機會。另一方面，透過與社區人士的交流及根據地區的獨特性，共同設計災害防護及應變方案，提升社區抗災能力。

教研中心深信所有社區人士皆可獲賦權，參與災難規劃、防護、應變及復原工作，所以計劃將積極邀請社區人士共同評估災難發生的可能性和影響，認識防災設備及學習防災應用知識，不但可以減少災害發生的機率及減少災害造成的損失，亦可以藉此提升社區的危機意識及抗逆力，組成互助網絡，共同營造安全、可持續的居住環境。

---

<sup>1</sup> 不少文獻指出，婦女特別容易成為天然災害易受影響的群體，而她們因傳統較常需要擔任照顧者的角色，故較多時間留在社區內活動，擁有關於社區的豐富知識 (insider knowledge) 及人際網絡。當災害發生時，她們能運用這些資源，配合防災知識，及時協助長者及兒童減低遇災風險，令婦女成為提升災難防護及應變能力的重要對象。

<sup>2</sup> 西貢的鄉村大多環山面海，形成「斜坡社區」，對年長的居民而言，潛藏着眾多風險。加上，大部份長者活動能力隨歲月減弱，不幸遇上災難時，需要善用社區資源尋求協助。

### 3. 項目計劃研究

教研中心將會在項目計劃進行期間，邀請專業社區發展及能力建設研究人員，展開行動研究（**action research**），探討涉及多個持份者的防災教育協作模式，並從多個層面評估及量度是次計劃，對參與的社區及社區人士的抗逆能力的影響、有效性、關聯性、持續性，嘗試了解有效推行「社區為本防災教育」的有利或不利因素，對相近的社區作出合適的社區復原韌性模式（**community resilience mode**）建議，促進未來防災社區的長遠及持續發展。

研究涉及教研中心另外一個項目領域，內容及細節將在另一項目文件中清楚列明。

### 4. 項目計劃詳情

目的：

- i. 以參與及社區協作模式，透過與社區人士的交流與討論，共同設計多元化的災害防護活動，提升社區（特別是容易受災群組）的危機意識和知識。
- ii. 透過輕鬆及融入生活的手法，推廣保育自然和減低災難風險的重要性，促進可持續社區環境的營造。
- iii. 共同發掘及認識區內與防災相關的社區資源，並促進社區關懷、互助精神。

對象：

- 西貢區：婦女及年長居民
- 西貢區內其他居民
- 區外人士

日期：2022年2月至2022年9月

## 活動總覽：

活動	夥伴及執行機構	目的	預計參與／受惠人數
(一) 社區防災資源跨界別協作坊	明愛西貢社區發展計劃	以參與及社區協作模式，透過與社區人士的交流與討論，共同設計多元化的災害防護小工具及措施，提升社區的危機意識和知識，營造安全、可持續的社區環境。	約 1,200 人
(二) 防災應用知識工作坊	明愛西貢社區發展計劃及西貢區社區中心	按不同對象及小社區的需要提供相關的工作坊，提高社區人士的面對危機的意識和應變能力，同時促進社區互助精神。	約 1,000 人
(三) 生活保育防災工作坊	西貢區社區中心	透過輕鬆及融入生活的工作坊和活動，推廣保育自然和減低災難風險的重要性，促進可持續社區環境的營造。	約 150 人
(四) 社區防災故事	明愛西貢社區發展計劃及西貢區社區中心	以西貢區居民的防災的經歷和故事，提高社區人士對災害的認識，讓更多人認識西貢社區與災難的關係和歷史，同時提供平台讓社區人士交流防災方法。	約 3,000 人
(五) 計劃成果展覽	明愛西貢社區發展計劃及西貢區社區中心	透過展示社區人士在計劃內完成的防災項目或學習的保育防災知識，提高社區人士對災害的認識及危機意識，增強社區人士的抗逆力。	約 2,000 人
		共計：	約 7,350 人

5. 活動詳情：**(一) 社區防災資源跨界別協作坊**

協作坊會邀請約 8 至 20 名西貢區內人士擔任協作坊的核心小組成員，參與共 5 至 6 節的工作坊，協助收集和表達村民的需要，與跨界別伙伴（如設計師、建築師、規劃師、工程師）協作，一同針對社區需要設計和規劃減低遇災風險的方案、工具及措施（例如防災資源地圖、逃生地圖、需要的設備或建設、預警機制），並把協作坊的內容及成果帶回社區。

日期：2022 年 2 月至 2022 年 6 月

節數	內容	舉辦日期 (暫定)	時間
1.	邀請約 8 至 20 名社區人士擔任協作坊的核心小組成員，學習社區設計的技巧及搜集資料的方法。	待定	待定
2.	邀請核心小組成員與跨界別伙伴組成數個小隊（4 至 5 名社區人士一隊），一同到社區視察，找出及標示在社區內與防災相關的資訊和設施，識別在防災方面能改善的地方： <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 社區面對災難的潛在風險（例如區內曾發生的緊急事件及災害）</li> <li>➢ 社區人口概況（特別是緊急事件發生時需要協助的住戶）</li> <li>➢ 災害黑點標示</li> <li>➢ 社區內應變設施與設備及其位置（例如臨時庇護中心、滅火筒、AED 機等）</li> <li>➢ 現有的相關機制（包括逃生路線、預警機制、通信系統）</li> </ul>	2022 年 3 月 4 日 (星期五)	下午 2 至 5 點
3.	邀請核心小組成員與跨界別伙伴根據之前搜集的資訊作出討論，找出可改善的地方，共同設計更符合社區需要、減低遇災風險的方案、工具及措施（例如防災資源地圖、逃生地圖、預警機制）。	2022 年 3 月 22 日 (星期二)	晚上 7 至 10 點
4.	邀請核心小組成員與跨界別伙伴根據之前的設計方案作出討論，並提出調整建議。	2022 年 4 月 12 日 (星期二)	晚上 7 至 10 點
5.	邀請核心小組成員與跨界別伙伴一同進行第一次模型測試，收集意見，並提出調整建議。	2022 年 5 月 6 日 (星期五)	下午 2 至 5 點
6.	邀請核心小組成員與跨界別伙伴一同進行第二次模型測試，收集意見，並提出調整建議。	2022 年 5 月 27 日 (星期五)	下午 2 至 5 點
7.	跨界別伙伴完成設計及製作，製成品開始於社區中使用。	2022 年 6 月 24 日 (星期五)	///

**(二) 防災應用知識工作坊**

按不同屋村／鄉村的需要，提供相關的防災應用知識工作坊，認識防災設備；並發掘社區資源，派發緊急事故支援資訊卡，供社區人士在有需要時參考。透過項目揀選一些受災風險較高的地域作試點，以增設保障生命的設備（如 AED 機）為入手點，為居於附近的婦女及長者作配對，建立社區防災互助平台的雛型。

日期：2022 年 2 月至 2022 年 7 月

以年長居民為對象的工作坊內容：

主題	工作坊內容	舉辦日期 (暫定)	時間
防災演練	選定一至兩個受災風險較高的地域作演練試點，邀請社區人士與消防處一同參與防火演練，傳遞防火訊息。	2022 年 4 月 1 日 (星期五) 對海村大湖角  2022 年 4 月 29 日 (星期五) 伯多祿村及明順村	下午 2 至 5 點
家居安全 急救 (FAWF)	認識防災設備，學習家居安全急救知識及相關用品應用，例如認識家居安全措施、認識急救箱用品、學習正確使用急救箱用品、簡單急救常識及處理方法等。	2022 年 4 月 26 日 (星期二)	晚上 7 至 10 點
AED 機 (PAD)	初步學習急救、心肺復蘇法 (CPR) 及自動體外心臟去顫器 (AED 機) 的知識和應用，例如認識 AED 機、學習正確使用 AED 機、簡單急救常識及處理方法等。	2022 年 5 月 3 日 (星期二)	晚上 7 至 10 點
急救及 AED 機知 識和應用 (ACA)	揀選一些受災風險較高的地域作試點，以增設保障生命的設備（如 AED 機）為入手點，並為居於附近的婦女及長者作配對，作建立社區防災互助平台的雛型。  每條有興趣的試點鄉村派出 2 至 3 位村民深入學習急救、心肺復蘇法 (CPR) 及自動體外心臟去顫器 (AED 機) 的知識和應用，例如認識 AED 機、學習正確使用 AED 機、簡單急救常識及處理方法等。  村民完成工作坊後，有關的鄉村可以申請於村內增設 AED 機 (AED 機必須設於村內人士容易	2022 年 5 月 14 日 (星期六)	早上 9 時 至中午 12 時 及 下午 2 至 5 點

## Annex I: Programme Details

	<p>到達的地點，例如村公所)。所有村內人士均可在有需要時借用，惟必須妥善使用及保管。而完成工作坊的村民需擔任西貢區 AED 機大使，在有需要時為區內長者提供服務。</p>		
--	--	--	--

以**婦女**為對象的工作坊內容：

主題	工作坊內容	舉辦日期 (暫定)		時間
		第一班	第二班	
<p>急救及 AED 機知識和應用 (ACA)</p>	<p>揀選一些受災風險較高的地域作試點，以增設保障生命的設備 (如 AED 機) 為入手點，並為居於附近的婦女及長者作配對，作建立社區防災互助平台的雛型。</p> <p>每條有興趣的試點鄉村派出 2 至 3 位婦女深入學習急救、心肺復蘇法 (CPR) 及自動體外心臟去顫器 (AED 機) 的知識和應用，例如認識 AED 機、學習正確使用 AED 機、簡單急救常識及處理方法等。</p> <p>婦女完成工作坊後，有關的鄉村可以申請於村內增設 AED 機 (AED 機必須設於村內人士容易到達的地點，例如村公所)。所有村內人士均可在有需要時借用，惟必須妥善使用及保管。而完成工作坊的婦女需擔任西貢區 AED 機大使，在有需要時為區內長者提供服務。</p>	<p>2022 年 3 月 22 日 (星期 二)</p>	<p>2022 年 4 月 12 日 (星期 二)</p>	<p>6 小時</p>

**(三) 生活保育防災工作坊**

透過 8 節的工作坊，以較輕鬆、融入生活的不同主題，向區內婦女講述保育自然及減低災難風險的關係及知識，了解日常生活如何導致災難，學習掌握低碳生活資訊及技能，以健康及對環境友善的生活方式，應對氣候變化，並反思及改變生活習慣，避免加劇災難發生。

日期：2022 年 2 月至 2022 年 6 月

工作坊內容：

節數	主題	內容	舉辦日期 (暫定)		時間
			第一班	第二班	
1.	環保藝術之扎染工作坊	利用咖啡渣製造天然染料，從而染出不同花紋的布藝品。透過工作坊認識製造紡織品對環境的影響。	2022 年 2 月 22 日 (星期二)	2022 年 4 月 19 日 (星期二)	早上 9 時 30 分至 11 時 30 分
2.	環保生活之肌膚料理工作坊	面對災害時資源缺乏下情況，善用資源及社區互助尤其重要。工作坊希望以肌膚料理為題，與參加者探討簡約生活的可能，學習善用資源，認識以天然及家居日常素材作護理及清潔，減少污染及浪費，提昇參加者對資源善用的洞察及創造力，減少不必要的資源浪費及環境污染。	2022 年 2 月 25 日 (星期五)	2022 年 4 月 22 日 (星期五)	早上 9 時 30 分至 11 時 30 分
3.	低碳飲食 (一) 之日式便當常備菜暨未來飲食法工作坊	氣候改變，人類的飲食方式也隨著一方水土的改變，我們可以學習過往智慧，同時認識新食材的研發應對未來。  常備菜是傳統日本料理的智慧，利用簡單方便的飪調方法，活用蔬菜的特性，既可延長食物的食用期，又能在短時間內為一餐增添不同風味和營養，方便繁忙的都市生活可以享受多元健康的蔬食。導師也會分享未來飲食法的經驗，嚐嚐以植物製作的「肉食」，一起滿足食欲同時能善待環境。	2022 年 3 月 1 日 (星期二)	2022 年 4 月 26 日 (星期二)	早上 9 時 30 分至 11 時 30 分
4.	低碳飲食 (二) 之本地農產食品體驗暨家居種菜工作坊	香港素以美食天堂見稱，世界各地的農產都可在香港找到。然而，香港整體的糧食自給率其實不到 10%，蔬菜自給率更有 1.7%，一旦天災或疫症來臨，我們又可到哪裡「搵食」呢？	2022 年 3 月 4 日 (星期五)	2022 年 4 月 29 日 (星期五)	早上 9 時 30 分至 11 時 30 分

## Annex I: Programme Details

節數	主題	內容	舉辦日期 (暫定)		時間
			第一班	第二班	
		是次工作坊以本地種植為主題，向參加者介紹及分享本地農產的魅力，並透過一同製作時令漬物和分享家居種植方法，帶領參加者體驗在地耕種及低碳飲食的樂趣。			
5.	低碳飲食 (三)之食物再生暨天然酵素工作坊	有說：香港人每天丟掉的固體垃圾，超過三分一是食物。而全球剩食如果是一個國家，更是全球第三大碳排放國。看似無用的蔬果皮或過期食品，真的是無處可用的垃圾嗎？有沒有方法可避免剩食的產生？  工作坊將帶參加者學習減少剩食的生活實踐，示範活用市場上常被丟棄的醜蔬果製成蔬菜高湯，一起把果皮垃圾變成天然清潔劑；讓「食物再生」，同時也為減輕全球暖化出一分力。	2022年 3月8日 (星期二)	2022年 5月3日 (星期二)	早上9時30分至11時30分
6.	低碳飲食 (四)之素食料理   蔬菜咖哩與小豆芽工作坊	學習兩天便可完成的簡單小豆芽培植技巧，在短時間利用簡單家居材料，便能培養天然無添加的家常食材。  工作坊同時介紹不同本地蔬菜的特性，認識蔬菜豐富的營養價值，共同製作泰式青咖哩，學習如何使用香料增添蔬菜的天然風味，延長食物的保存期。	2022年 3月11日 (星期五)	2022年 5月6日 (星期五)	早上9時30分至11時30分
7.	認識社區防災資源之西貢社區備災導賞	西貢是香港的假日熱門出遊地點之一，美麗的島嶼海灘、樸實的漁村、獨特的地質風貌和悠閒的生活方式聞名。然而當年超強颱風「山竹」吹襲後，一瞬變得面目全非，行人道石磚被掀起、大樹倒塌、遊艇擱淺等，令人感慨風災無情。在導賞活動中，透過相片讓參加者感受颱風當天的情況，從而反思我們可如何及早做好防災備災準備。	2022年 3月5日 (星期六)	2022年 4月30日 (星期六)	下午
8.	自然生態保育防災親子團之低碳本地親子遊	參加的婦女(可攜同年幼子女)參觀位於嘉道理農場暨植物園。  a) 樹林與極端天氣 了解樹林與現今極端天氣的關係；以及從本園植樹區體驗樹林管理工作，了解種植本土	2022年 3月13日 (星期日)	2022年 5月8日 (星期日)	早上9時至下午5時 (10:00 - 16:00)

## Annex I: Programme Details

節數	主題	內容	舉辦日期 (暫定)		時間
			第一班	第二班	
		<p>樹種的生態價值、對減慢氣候變化及防災的功用；藉著參觀堆肥及生物碳工作區，了解災難中倒塌的樹木仍有價值並可加以運用，回饋自然及人類。</p> <p>b) 提升抗逆力 通過禪繞藝術，提升參加者對大自然的洞察力，與自然連繫，欣賞自然美及領會大自然療癒心靈的力量，提升個人心理質素，積極對抗逆境。同時，面對已知的潛在災難，反思及改變生活習慣，學習與自然互相尊重及和諧共處，以避免加劇災難。</p>			@嘉道理)

**備註：為鼓勵持續參與，區內婦女如**

- 出席四節或以上，會獲發逃生包紀念品。
- 出席六節或以上，會獲發逃生包紀念品及證書。
- 出席七節或以上，會獲發逃生包紀念品、證書及現金券（價值港幣 100 元）。
- 出席八節，會獲發逃生包紀念品、證書、現金券（價值港幣 100 元），以及得到與家人一同免費參加本地生態遊的機會。

#### (四) 社區防災故事

部分西貢區居民原為漁民、擁有豐富的天文知識，或見證西貢區內的防災措施的變遷，故希望透過訪問及收集不少於 5 位社區人士防災的經歷和歷史故事、相片，結集成短片系列、故事集或相展，讓更多人認識西貢社區、漁民，與災難的關係和歷史。

日期：2022 年 2 月至 2022 年 6 月

初步擬定主題：

- i. 水上人的天氣預測
- ii. 水上人的防災措施
- iii. 西貢人曾面對的天災及應變措施
- iv. 重建被天災摧毀的家園
- v. 西貢區內河道建設的改善

展示形式：待定

### (五) 計劃成果展覽

展示社區人士在計劃內完成的防災項目或學習的保育防災知識（例如故事集、跨界別的協作過程及曾提出的方案、防災資源地圖、低碳飲食、低碳烹飪食譜、低碳生活方式、盆栽、本地農產品等），並舉行 AED 大使證書頒贈典禮。

日期：2022 年 7 月（待定）

地點：西貢海濱長廊（待定）

部分活動有關數據參考：

參與機構		明愛西貢社區發展計劃			西貢區社區中心	
活動		跨界別協作坊	防火演習	防災應用知識工作坊	防災應用知識工作坊	從生活保育防災工作坊
活動進行的地點		社區中心及對面海	西貢對海村及大湖角	社區中心	社區中心	社區中心及嘉道理農場暨植物園
預計直接參與活動人數		15 人 (10 位長者，5 位婦女)	不少於 25 人	20 人	每節約 10 至 20 人	每節約 20 人，共兩節，共 40 人
預計間接受惠人數 (如：區內設備使用、觀看成果分享等)		1200 人	100 人	60 人	700 人	150 人
預計參與人士來自的村的名單		對面海邨、萬宜漁村、明順村、大湖角、漁民村、官門村	西貢對海村及大湖角	對面海邨、萬宜漁村、明順村、大湖角、漁民村、官門村	沙角尾村、對面海村、蠔涌村、太平村、北港村、窩美村等等	
村總人數	總居住人數	約 6000 人	約 1000 人	約 6000 人	38356 (西貢市中心、白沙灣、西貢離島，按 2016 年西貢離島選區的人口特徵)	
	婦女 (20-59 歲)	NA	NA	NA	約 35%	
	長者 (60 歲或以上)	NA	NA	NA	約 30%	
參與的街坊年齡範圍		50-78 歲	40-85 歲	50-78 歲	20 歲或以上	