



COPE

.....  
怎樣做好準備應對自然災害  
.....

# 地震!

曼莎·凱瑟克 + 萬里子 + 沈文偉



## 什麼是自然災害？

自然災害是一種能夠破壞生命和財產的自然力量。世界各地都有自然災害，而且發生前幾乎毫無先兆。自然災害種類繁多，包括地震、山泥傾瀉、海嘯、飢荒、颱風、暴風雪、熱浪、火山爆發、山火和旱災等。

## 什麼是地震？

地震即是地球表面的搖動或突然震動，也是地球釋放應力的自然途徑。雖然地震通常持續不到一分鐘，但是在廣泛地區也可以感受得到。

COPE 教你怎樣做好  
準備應對地震！





# COPE

怎樣做好準備  
應對自然災害——地震

© 2019 曼莎·凱瑟克、  
萬里子及沈文偉版權所有

作者 曼莎·凱瑟克  
插圖 萬里子  
編輯 沈文偉  
美術設計 雷慧敏及官健強

承印  
彩印有限公司

[www.cope-disaster-champions.com](http://www.cope-disaster-champions.com)

中文翻譯、承印及發行：



中心捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

顧問 (中文翻譯審校)：



香港天文台  
HONG KONG OBSERVATORY

香港大學教育學院中文教育研究中心兼任副教授關之英博士



COPE

.....  
怎樣做好準備應對自然災害  
.....

# 地震！

曼莎·凱瑟克 + 萬里子 + 沈文偉

## 誰是功夫婆婆？

功夫婆婆是著名的武術老師，也是峨眉山武術學校的創辦人，大家都叫她「師傅」。她要求嚴格，性格剛強，心地善良。

2008年5月汶川大地震期間，功夫婆婆的學校雖然倒塌了，但她幸運地逃過一劫。自此以後，她立志投身減災事業。



## 什麼是COPE學院？

COPE 學院由功夫婆婆創立，是一間藏身於四川省的國際災害研究中心。學院的 COPE 小隊成員糖兒 (CANDY)、奧利 (OLLIE)、阿平 (PING) 和愛迪 (EDDY) 都是十來歲的孤兒。他們在兒童院被挑選進入 COPE 學院，接受訓練，成為減災大使。

### 拯拯

狼狗

拯拯今年八歲，是一隻昆明大狼狗。有誰失蹤了，拯拯就把他找回來。拯拯最大的興趣是抓蒼蠅。

### 思思

蟒蛇

思思今年二十五歲，是一條美麗的蟒蛇。思思有特別才能，懂得預感災難。每個月功夫婆婆都會餵老鼠給她吃。



# C O P E 小 隊



## 糖兒 (Candy)

護理員

十二歲的糖兒來自南非克蘭素克。她善良、堅強、活潑，喜歡打鼓和玩呼拉圈，負責照顧受到災害影響的弱勢群體，如小孩子、老人家和殘疾人士。

受災經驗：

山火



## 奧利 (Ollie)

科學家

十三歲的奧利來自紐西蘭基督城。他聰明、討人喜歡，愛好運動，喜歡天文學和美式足球，負責了解天氣、氣候和生態環境。

受災經驗：

地震



## 愛迪 (Eddy)

工程師

十二歲的愛迪來自巴西巴伊亞。他好奇、機智、冷靜，喜歡玩樂高模型和滑板。愛迪是個天才工程師，擅長建築安全。

受災經驗：

山泥傾瀉



## 阿平 (Ping)

聯絡員

十二歲的阿平來自香港。她踏實、健談、點子多，喜歡烹飪和武術。阿平是COPE 小隊的聯絡員和發言人。

受災經驗：

水災



## COPE手語

COPE 小隊有時會用手語聊天，因為愛迪是聽障人士。

這是四川省的春天。雞啼了，太陽升起來，照亮著充滿霧氣的峨眉山。

COPE 小隊是時候起床了！





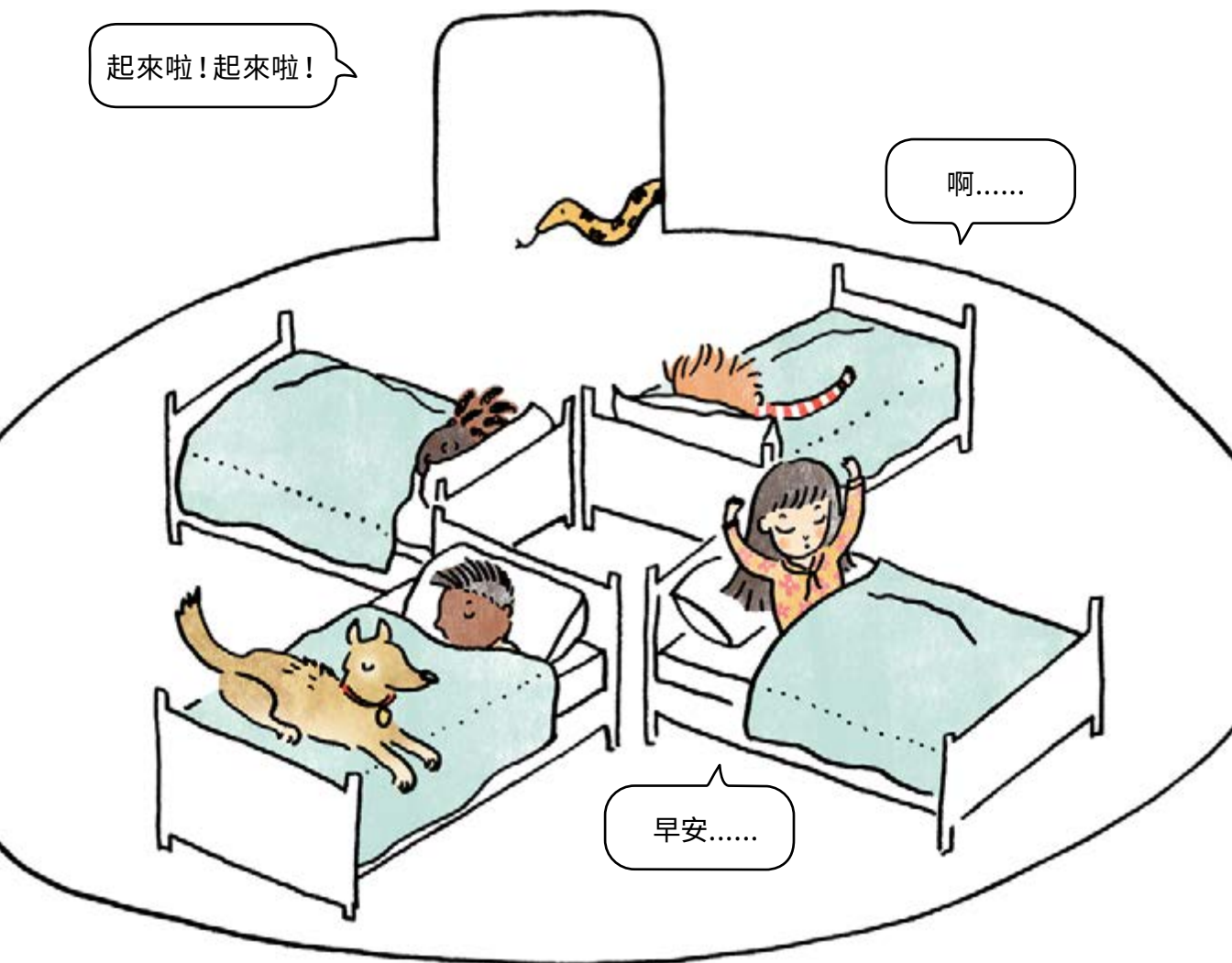


愛迪還在賴床，他就喜歡一直睡、一直睡、一直睡。

起來啦！起來啦！

啊.....

早安.....



功夫婆婆已經開始晨運了。

她張開雙臂，使出「白鶴亮翅」，打出一套太極拳。

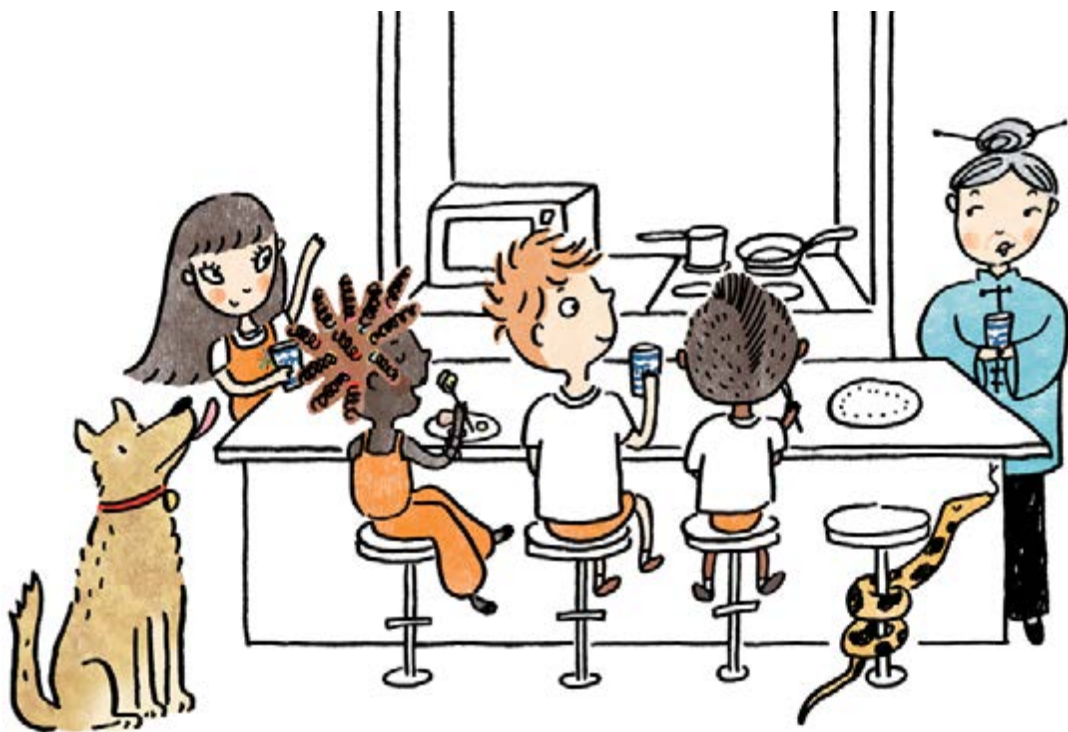


功夫婆婆從容地把思思圍在脖子上，  
然後去拿雞蛋做早餐。

早安，  
COPE 小隊！

早安，師傅。

今天要開始我們的.....**抗震**任務。  
早上七點禪修室見，不准遲到！





閉上眼睛，深呼吸三次.....

坐直身子，穩如泰山.....

我們的任務是幫助全世界的孩子

為地震做好準備！

這樣的話，我們必須堅定.....

保持冷靜，深呼吸、仔細聽。

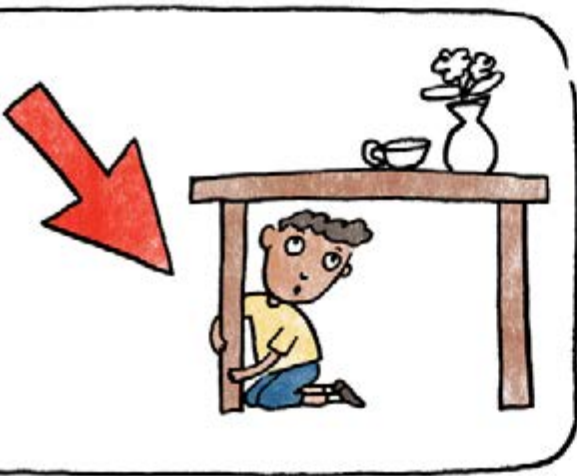
地震發生時，緊記：

趴下、

掩護、

穩住





一感受到搖晃，立刻**趴**到地上，  
爬到穩固的桌子下，**掩護**自己，  
還要**抓**緊桌腳。





糖兒，在地震停止前  
都不要動啊！



奧利，要注意餘震，  
做好準備！

1

趴

2

掩

3

穩



# 下 護 生



阿平，別慌張。



愛迪，發出警報！  
可以吹哨子，或者發出一些聲音，  
但不要用盡自己的力氣啊。

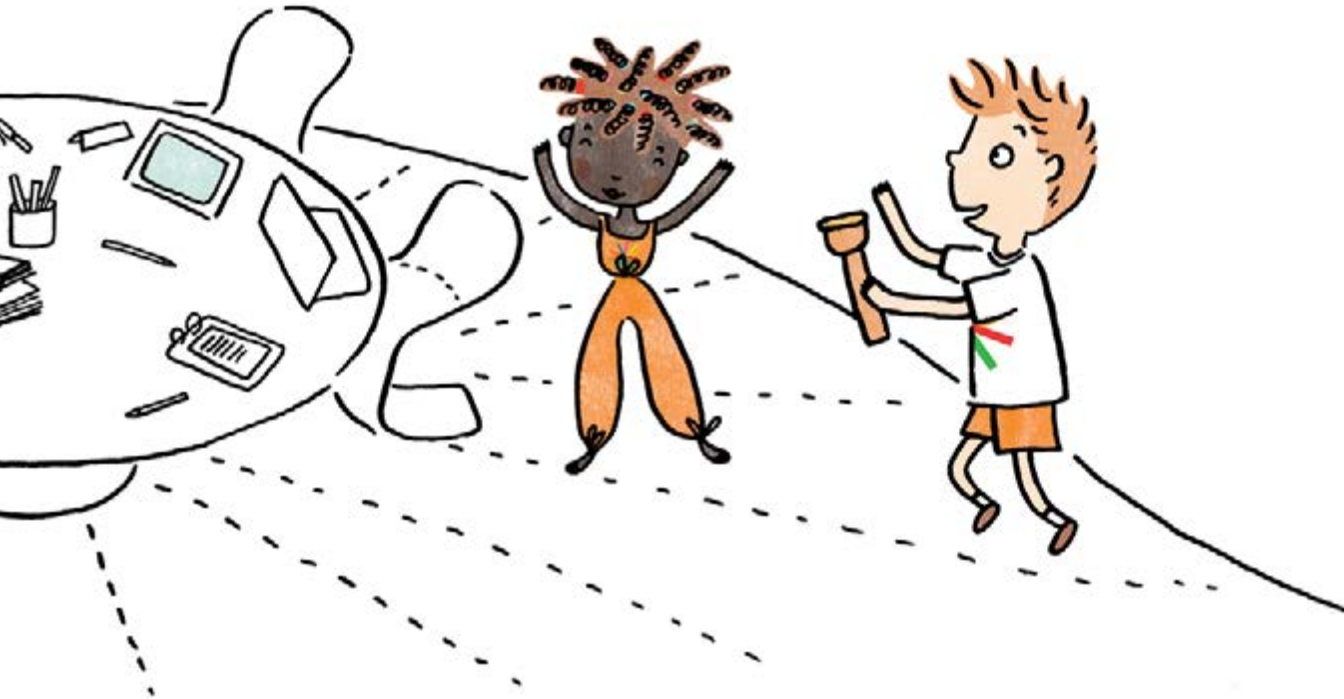
趴下、  
掩護、  
穩住

COPE 小隊，做得很好！





COPE 小隊，現在是時候把知識傳播出去！  
我們也要招募些 **COPE 減災鬥士**，  
一起教導大家地震常識。  
第一站，墨西哥的科利馬！



COPE小隊，準備好  
起飛了嗎？Over！

都準備好了！Over！

哎呀，糟了，我們差點  
忘了拯拯！





師傅，那些奇怪的黑線  
是什麼？Over！

那些都是  
地震斷層線。Over！

墨西哥 科利馬

原來這就是  
地震斷層線！Over！



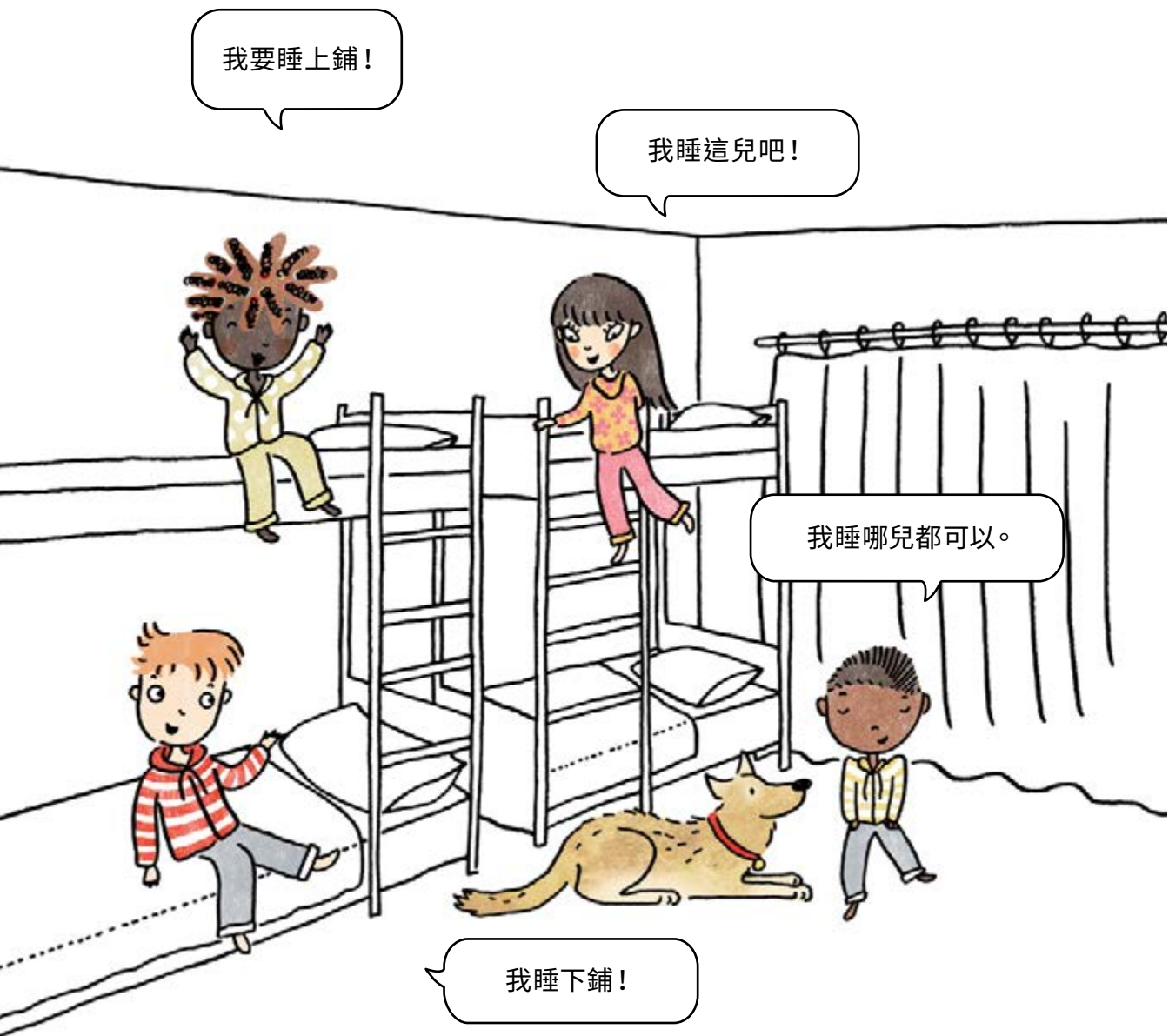
COPE 小隊住在科利馬武術學校。

我要睡上鋪！

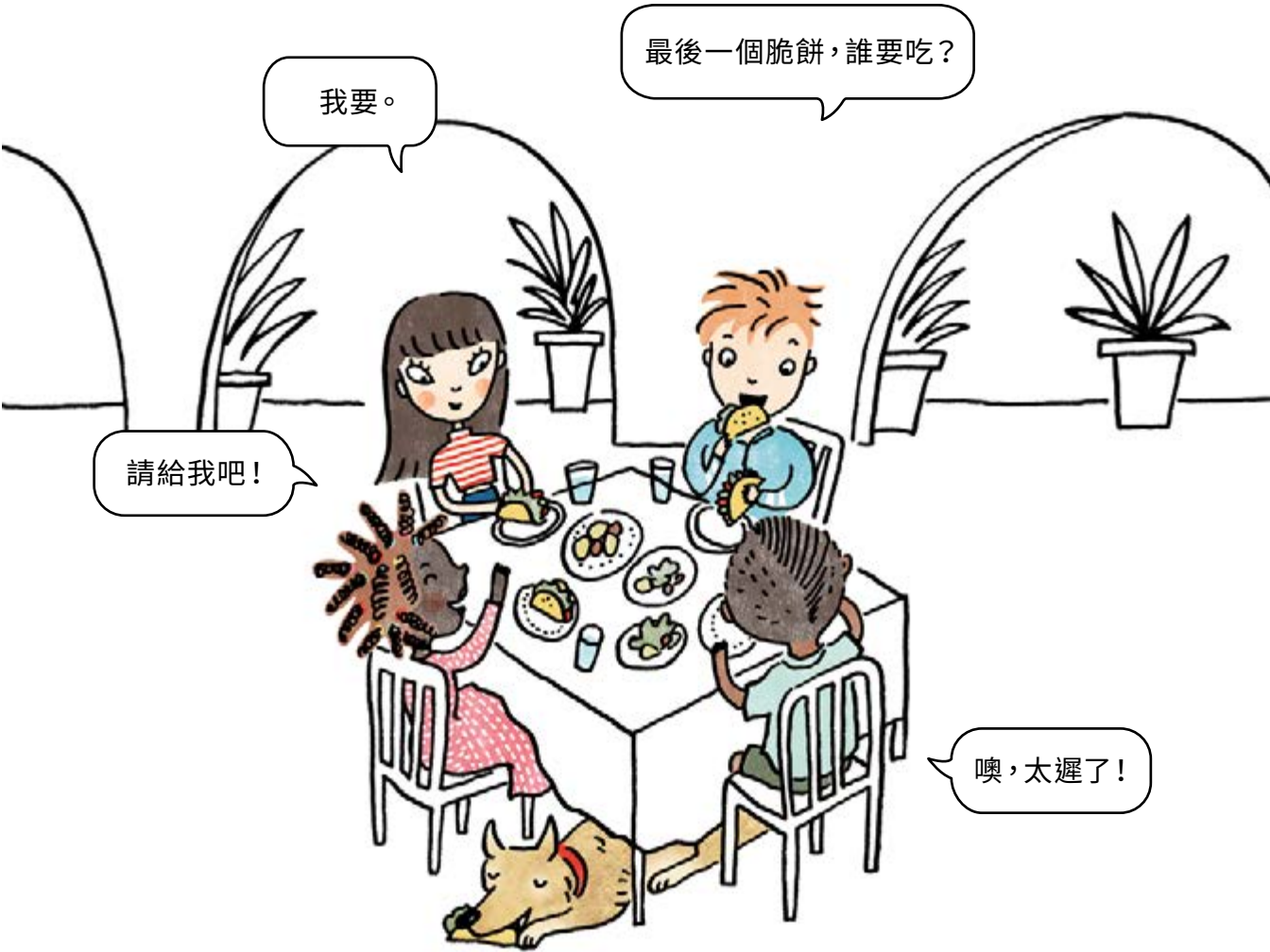
我睡這兒吧！

我睡哪兒都可以。

我睡下鋪！



那天晚上，他們大口享受墨西哥的美食。



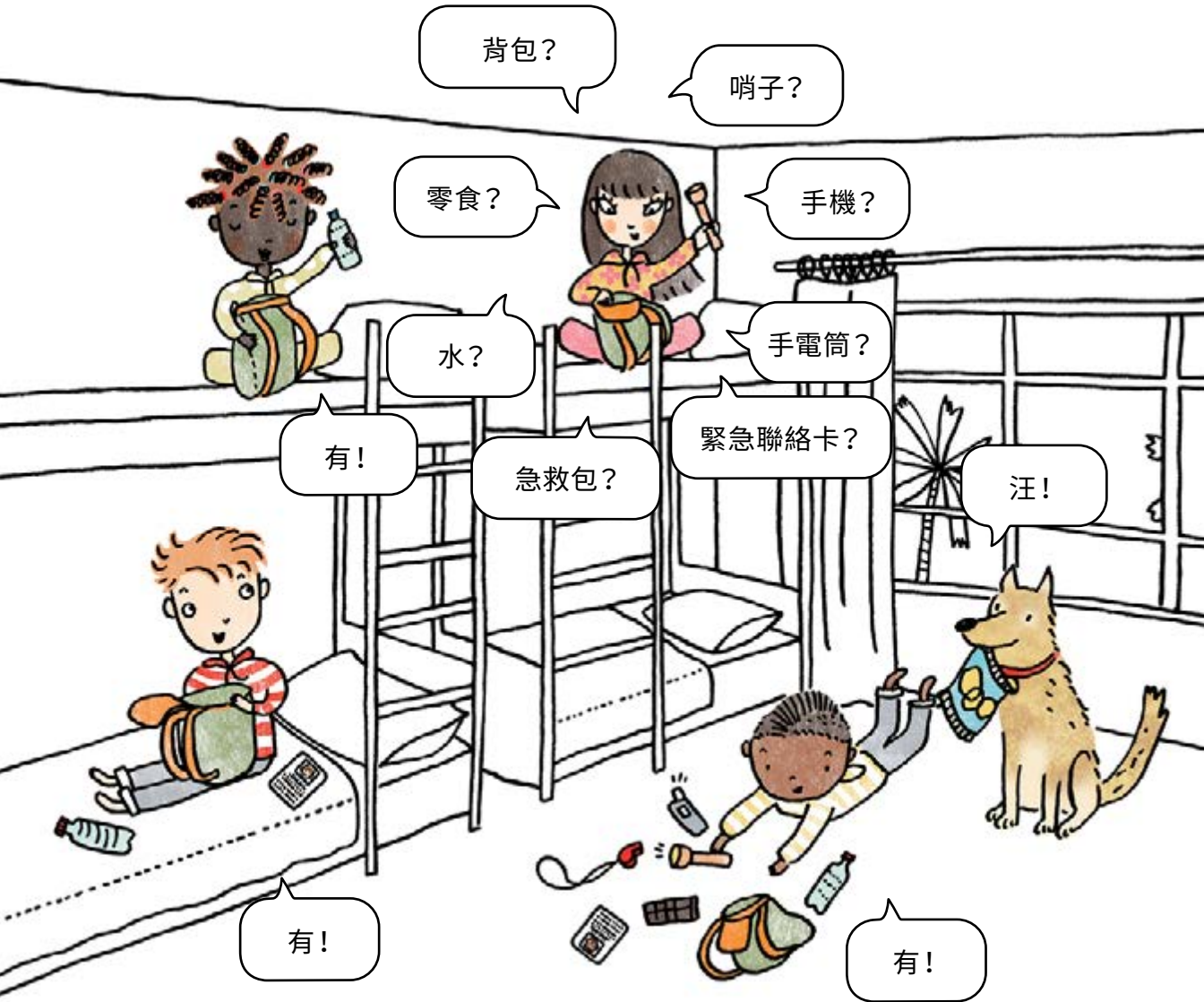
我要。

最後一個脆餅，誰要吃？

請給我吧！

噢，太遲了！

COPE 小隊一早起來，整理他們的  
地震逃生包。





COPE 小隊到了一間小學去表演。

Hola! 我們是 COPE 小隊的糖兒、奧利、阿平、愛迪。

地震隨時、隨地都可能發生。

今天我們來教大家怎樣做好準備!

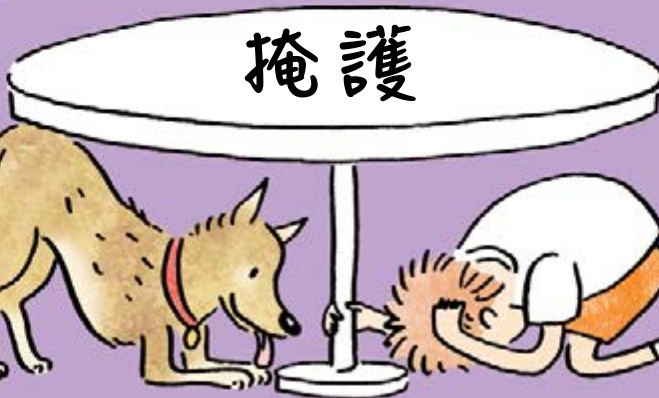


好呀!

留心聽好啊!要緊記:



趴  
下

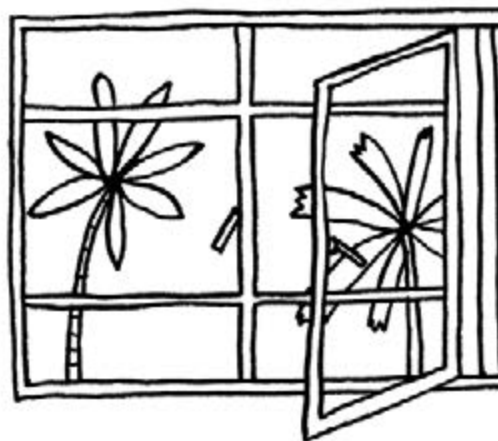


穩  
住

地震發生時，如果你正在室外，就留在外面吧！找一個空曠的地方，  
彎身伏在地上，再用袋子或書本掩護頭部。



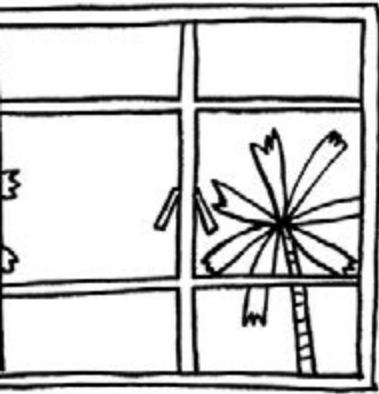
COPE 小隊跟孩子們一起玩地震遊戲。



我贏了!

這步棋下得好!





他們學會收拾地震逃生包，又寫好了自己的緊急聯絡卡。

一起來做好準備！

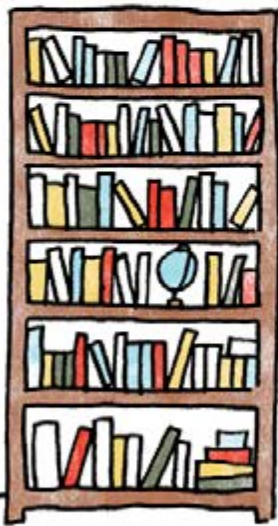
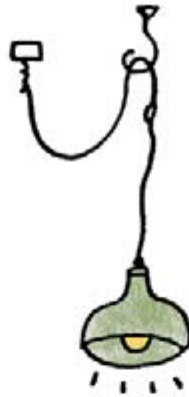


COPE 小隊進行了緊急逃生演習。



功夫婆婆和校長在學校進行安全檢查。

那個吊燈，還有這個書櫃，  
看起來都很危險呢。



COPE 小隊又和拉菲爾見面。

拉菲爾今年十二歲，是科利馬地震的生還者。

糖兒上前擁抱他，滿眼都是淚水。

地震在午餐後發生。

當時，我和哥哥、弟弟在廣場裏玩耍。

突然，所有東西開始 **搖晃**，

我們站也站不起來，到處都是灰塵。

我很害怕，還哭了起來，還好有大哥一直照顧著我。

地震一停止，我們就馬上跑回家，

看看爸爸媽媽有沒有受傷。

幸好我們的房子

**抗震能力強。**

看到他們沒事，我們很高興，也終於鬆一口氣了。







小隊成員努力招募 COPE 減災鬥士，作為社區的榜樣，教孩子們為地震做好準備。

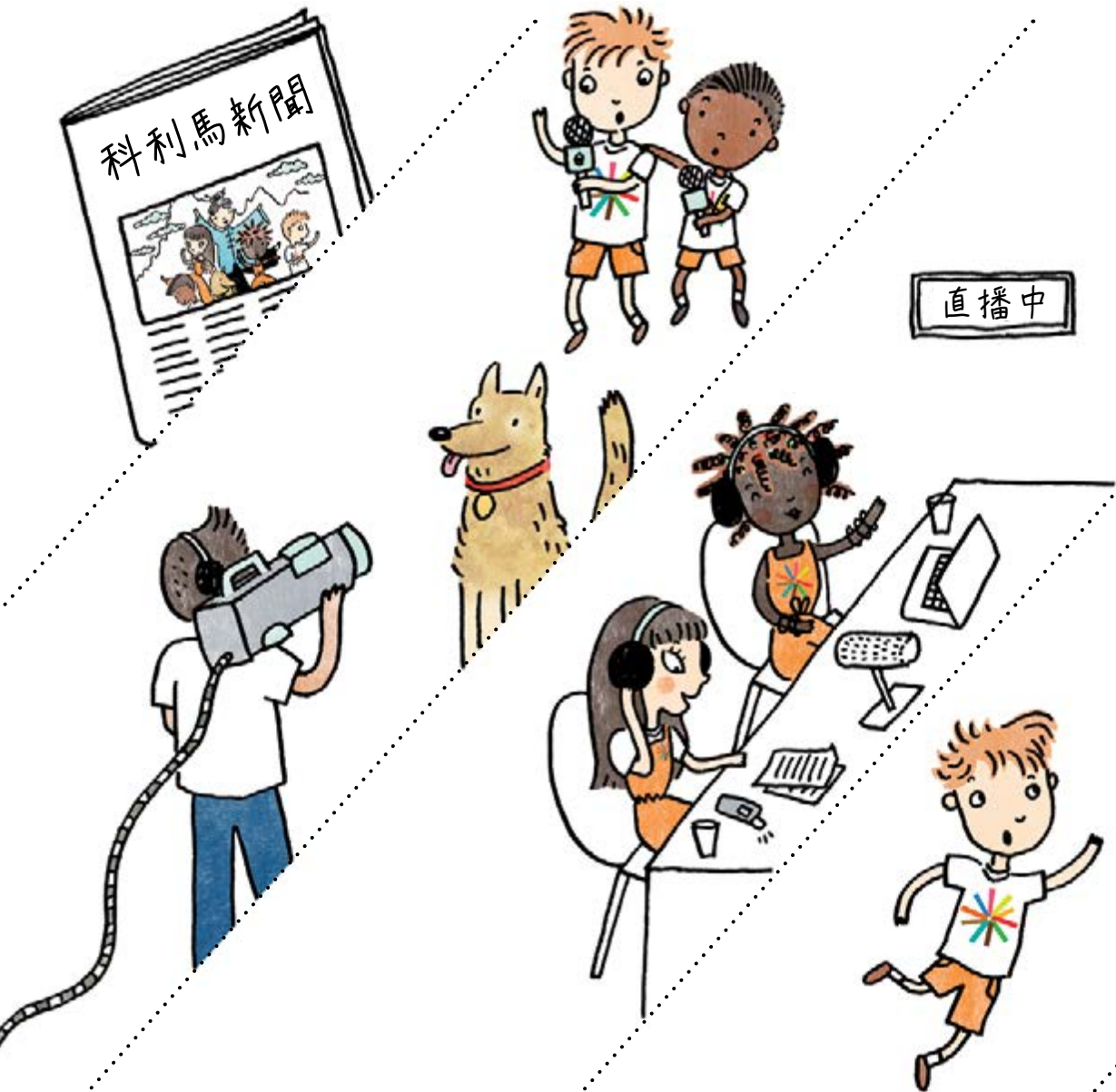


COPE 減災鬥士真棒!



大家傳開去!

當地的報紙、電視、還有互聯網，四處都是 COPE 小隊的消息。



他們到足球場表演，還去了海灘和廣場。



COPE 小隊探訪了每一戶居民，宣傳應對地震的重要訊息 ——

趴下、掩護、穩住！

COPE!



COPE!

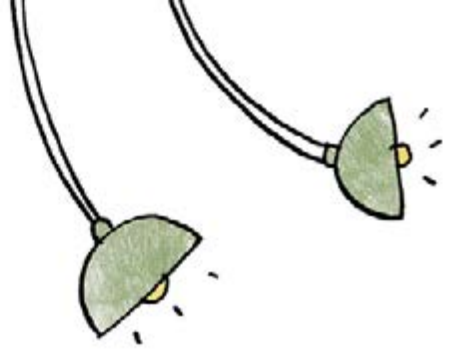
COPE!



人們跟隨他們走過街道，口哨聲此起彼落。  
他們成為了科利馬的超級巨星！  
大家都想要 COPE 俱樂部的徽章和衣服。

COPE!





到了旅程的最後一天，COPE 小隊到了當地一間圖書館。阿平忽然注意到吊燈在 **搖搖晃晃**，思思也怪怪的，不停把頭撞到門上。為什麼呢？



是地震！



地面就像海浪一樣劇烈搖晃，椅子飛到房子的另一頭。書從櫃子上掉下來，照片框也從牆壁上掉下來，摔成了碎片。

震動持續了**20**秒。

噢，不.....

救命呀呀呀呀.....



1  
趴  
下

小隊成員躲在堅固的書桌下，捉緊桌腳。大家依偎在一起，冷靜地等待著。

2 掩護



3 穩住

就在這時，糖兒聽到了哨子聲。

有人被困！

她悄悄地發現了一個被嚇壞的小女孩。

別擔心。你安全了。  
如果遇到**餘震**，  
就留在原來的地方。

謝.....謝謝你。



過了一會，功夫婆婆進來了。

這次地震達到 **6.5 級**。

幸好沒有帶來嚴重破壞。

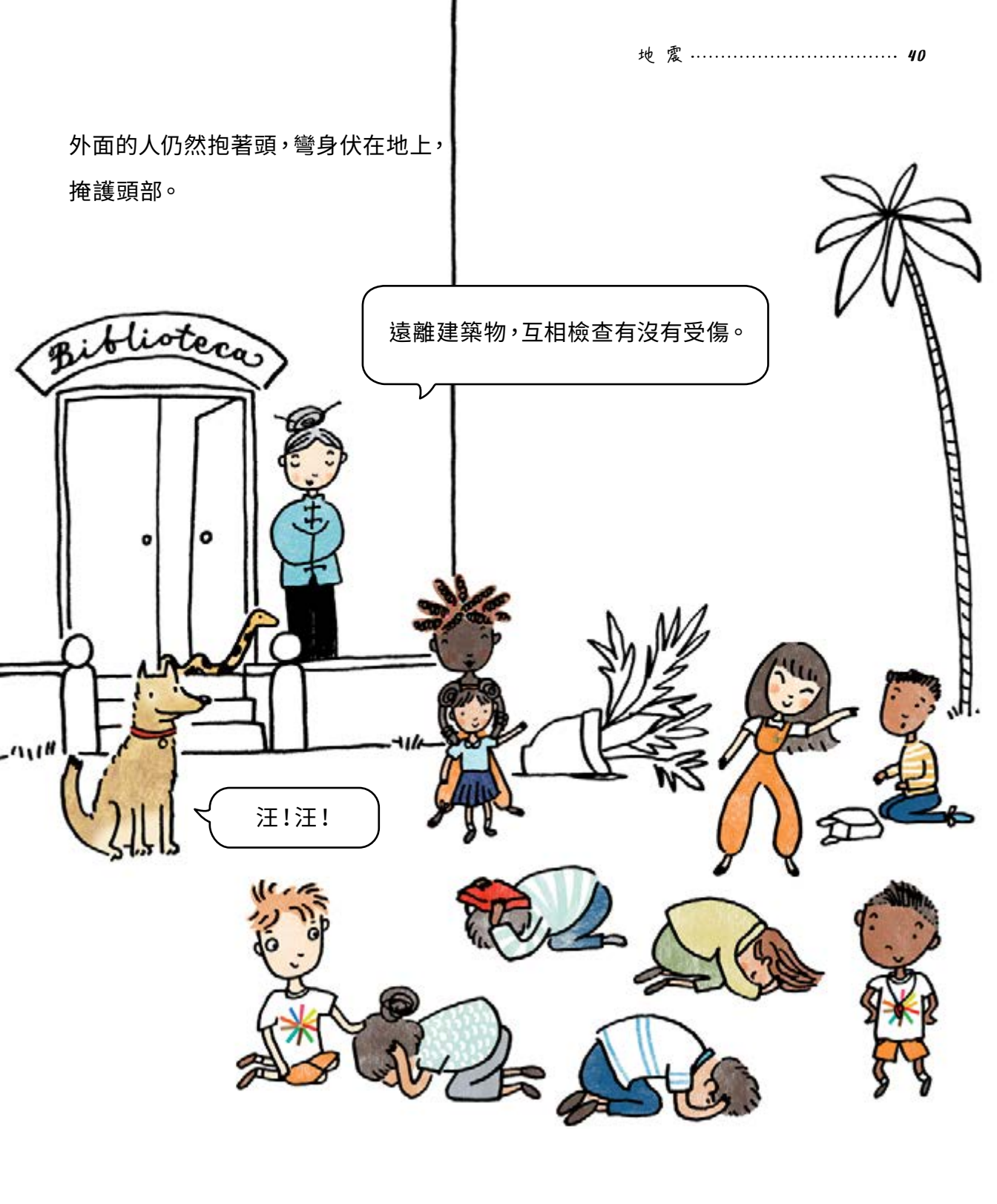
請使用緊急逃生出口離開。



外面的人仍然抱著頭，彎身伏在地上，  
掩護頭部。

遠離建築物，互相檢查有沒有受傷。

汪！汪！



這次地震，為科利馬帶來了真正的震撼。

市長誓要 **重建得更好**，

並確保所有新的建築物都是精心設計，而且結構良好的。



COPE 小隊留在科利馬，和剛完成訓練的  
COPE 減災鬥士一起，幫忙災後清理。



COPE 小隊，做得很好！  
準備起飛了嗎？Over！

是的，師傅。Over！



整個小鎮的人們向 COPE 小隊揮手道別。

功夫婆婆為她的隊員感到驕傲。



他們回到峨眉山的時候，太陽已經開始落山了。  
COPE 小隊的心情既歡欣又雀躍，  
就像春天盛放的花朵一樣。



C O P E 編 撰 團 隊



曼莎·凱瑟克  
(*Martha Keswick*)

COPE系列叢書

作者

曼莎·凱瑟克的著作包括廣受歡迎的雙語圖畫書《麥思和美美》(Max and Mei)、《中國名人》傳記故事，以及動感十足的《盤古》(Pangu) 漫畫等系列。她在凱瑟克基金會 (The Keswick Foundation) 的工作，與中國的災害支援相關。

曼莎現居香港，與她的丈夫、四名子女和兩隻狗狗同住。



萬里子  
(*Mariko Jesse*)

COPE系列叢書

插圖

萬里子畢業於中央聖馬丁藝術與設計學院，並曾擔任該校副講師。她是一位備受好評的自由商業插畫家、兒童書籍插畫家，也是專研日式木版印刷的版畫家。

萬里子現居東京，時刻為地震做好準備。



沈文偉  
(*Timothy Sim*)

COPE系列叢書

編輯

沈文偉博士現任香港理工大學護理系世界衛生組織社區健康服務合作中心副總監。他是社工出身，後來從事家庭治療師，現在則專注於減災研究，曾出版多部中、英文著作。

沈博士現居香港，與世界各地的專家學者一同研究備災課題。



這本書簡單易懂，兒童容易閱讀，是居於地震多發地區人士的必讀書目。加入兒童自己的評論，令內容更能與現實生活相連結。

- 蓮娜·多米內利 (Lena Dominelli) 教授  
斯特靈大學社會科學學院教授、  
災害、危機及復原力學院管理委員會成員

COPE 叢書系列巧妙地結合了兒童定必喜歡的人物角色，幽默又感人的藝術作品，以及經細心剪裁的減災要點，有望在國際間帶來巨大影響。

- 柯瑞卿 (Gretchen Kalonji) 教授  
中國四川大學 - 香港理工大學  
災後重建與管理學院院長

災害定期發生，COPE系列在針對兒童預防災害、賦予權力和消除疑慮方面的工作表現甚為出色。

- 約書亞·米勒 (Joshua Miller) 教授  
美國史密斯學院社會工作學院社會環境人類行為  
課程總監

COPE 系列生動活潑，色彩繽紛，排版精美易讀。角色既有趣，又教人驚喜（特別是蟒蛇），而且個性突出

- 班·韋斯納 (Ben Wisner) 教授  
英國倫敦大學學院危機及減災研究所、  
美國俄亥俄州奧柏林學院環境研究課程訪問教授

## 四川省 COPE 學院

在功夫婆婆的指導下，COPE 小隊針對自然災害進行密集式訓練，學習如何做好準備。  
一起加入他們在墨西哥科利馬的抗震任務，了解如何在現實生活中應用減災技巧。



## COPE 系列叢書

- 地震
- 山泥傾瀉
- 海嘯
- 水災
- 颱風
- 暴風雪
- 熱浪
- 火山爆發
- 山火
- 旱災



COPE

.....  
作出改變，準備就緒