



Ready 2 Help™

隨附說明書





Ready 2 Help™

聯邦應急管理局（FEMA）可免費提供Ready 2 Help（隨時可提供幫助）遊戲。
請致電800-480-2520並索取說明書，其出版號為2012。
本說明書也可以從 www.ready.gov/game 免費下載。

致領隊

感謝您幫助孩子們學會在緊急情況下採取行動。本隨附說明書提供有關如何玩Ready 2 Help紙牌遊戲的說明以及有關討論「做好準備」的有用提示。



該活動大約需要1個小時。

Ready 2 Help™ (隨時可提供幫助) 是什麼？ 在這個遊戲中，遊戲者使用本指南中描述的技能來應對緊急情況：



持安全

- 透過在區域中識別可能傷害你的的險情來找出危險。
- 如果你有危險，請去安全的地方。



保持冷靜

- 在做出反應前先深吸一口氣
- 保持冷靜可以幫助你在緊急情況下進行更清晰的思考。



獲得幫助

- 撥打9-1-1並按指示行事。
- 請你信任的人幫助你。



提供資訊

- 描述緊急情況。
- 如果你在家裡，請向9-1-1接線員提供你的地址。
- 如果不在家，請提供地址或附近的地標。



給予關懷

- 按照值得信賴的幫助者或響應者的指示行事。
- 在等待救援到來之時使用安慰性的言行舉止。

這本附隨說明書包含了什麼？

在玩Ready 2 Help遊戲之前，請使用本討論指南向遊戲者介紹他們在緊急情況下可以使用的五種技能。



供你討論的問題

閱讀問題 (用粗體字)
並讓遊戲者回答。
本指南提供了示例答案。



要閱讀的資訊

請向遊戲者讀出這幾個部分，
介紹Ready to Help的技巧和主題。



你要引導的活動

按照說明引導遊戲者 完成這些活動。

什麼是緊急情況？



什麼是緊急情況？

緊急情況是指發生嚴重事件並需要立即幫助的情況。

緊急情況可列舉的例子？

記下本指南中使用的示例或提供此示例：「你和你的朋友在公園裡。你看到一位男士走過。他的手緊抓胸部，坐在長凳上。他看上去臉色蒼白，滿身是汗。」

這個人需要什麼（或者，如果使用不同的緊急情況，請詢問需要做出什麼回應）？

他需要幫助，而你可以幫助他

如果遊戲者回答他需要救護車或醫療救助，問他們救護車或救護人員如何知道怎樣找到這位男士。



在緊急情況下，人們有時未能提供幫助，因為他們不確定該怎麼做，或者他們認為別人會提供幫助。如果你知道在緊急情況下該怎麼做，你就可以幫助自己和他人保持安全。

在緊急情況下，你需要五種技能：



保持安全



保持鎮靜



獲得幫助



提供資訊



給予關懷

注意：
儘管這些技能在能力開發過程中可能有助益，但有些遊戲者可能無法演示這些技能。強調最重要的是保持安全。

保持安全



緊急情況下你會看到、聽到或聞到什麼？



火災
車流
武器
碎玻璃



大聲喊叫
發出嘶嘶聲
噼啪作響



煙霧
汽油
化學品



危險天氣



落到地上的電
源線



從汽車上洩露
的液體



洪水



火災



在緊急情況下，你最重要的事情就是保持安全。如果你看到、聽到或聞到這些東西，那麼你所處的地方可能不安全。如果你不安全，那麼即使不得不離開受傷的人，你也要離開那個區域。一旦到了你安全的地方，你就可以繼續提供幫助。



(可選項)

在下列情況下，你如何保持安全？

一輛汽車快速駛入街道並撞上了停放的汽車。司機好像受傷了。

地面上有液體洩漏，
聞起來像是加油站的味道。

為了保持安全，請遠離汽車。洩漏的液體可能是汽油，可能會發生爆炸或火災。

在暴風雪過後，你在戶外。附近有一棵被雪覆蓋的大樹。你聽到一聲巨響，樹枝落在電源線上，將其撞落到地上。

為了保持安全，請遠離電源線。不要靠近它，也不要靠近任何與它接觸的東西。



保持鎮靜



注意：
可為遭受創傷的兒童提供支援。像「國家兒童創傷應激網路」這樣的機構可以提供資源與遊戲者及其父母或監護人分享。

保持鎮靜 想想你害怕或緊張的時候。你可能會心慌意亂或者看到自己的手在顫抖。在緊急情況下，你可能會有一種感覺，感到困惑甚至忘記自己在哪裡。如果你沉著鎮定，就能夠進行更清楚的思考。深呼吸可以透過放鬆身體來幫助你保持鎮靜

緊急情況是可怕的。我們將討論一些你可以提供幫助的方法，但有時當某人受到嚴重傷害時，你也無能為力。在緊急情況下保持冷靜非常重要，但在緊急情況結束後說出你的感受也很重要。不要害怕提問或分享你對事件的想法。

起練習

試著做深呼吸。吸氣時數到三（在心裡默數），呼氣時再數到三。再做五次這樣的練習。你有什麼樣的感覺？





獲得幫助



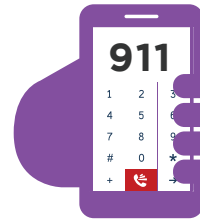
你可能不知道如何滅火，修復斷腿，或者給重病患者提供正確的藥物。但你確實知道如何找到能夠這樣做的人！

請撥打9-1-1

你知道需要撥打什麼號碼才能得到緊急援助嗎？
9-1-1!

你能舉例說明在哪些情況下應該撥打9-1-1嗎？

如果有人受了重傷，或有人昏迷不醒，或你需要員警或消防部門，請撥打9-1-1。



告訴遊戲者讓他們的父母或監護人向他們展示如何使用手機上的應急螢幕

注意：
儘管這些技能在能力開發過程中可能有助益，但有些遊戲者可能無法演示這些技能。強調最重要的是保持安全。

你撥打9-1-1 需要什麼？
一部電話！



一起練習

提醒遊戲者在與接線員交談時說話應緩慢而清晰，並且在接線員說可以掛斷之前不要先掛斷電話



不要用真的電話練習
如果你不小心撥打了9-1-1，那就要等到讓接線員知道發生了什麼才掛斷。如果你馬上掛斷，他們就需要派人前來查明你的情況。

你在哪

是清醒和呼吸的人

你的緊急情況是什麼

我可以給你回電話號碼

你能舉例說明在哪些情況下無需撥打9-1-1嗎？

- 我受了點可在家裡自我照料的輕傷，像割傷或瘀傷。
- 我的貓咪一癩一拐的。
- 我需要有人開車送我去練足球。



找到值得信賴的幫手

如果周圍有人可以幫助你或受傷的人，請向他們尋求幫助。他們可能是家庭成員、鄰居、老師、保安、或附近可以幫助你的人。

尋求幫助的最快方法是什麼？

大聲喊叫救人啊！你也可以在原地大聲喊叫並說明緊急狀況，以便更快地獲得幫助。

注意：
如果你所在的地方可以練習大聲喊叫，請讓遊戲者練習！



提供資訊



你需要向9-1-1接線員或受信賴的幫助者提供以下資訊：



幫助他們找到你



幫助他們瞭解所發生的事情

個人資訊

你應該始終知道以下資訊：

- 自己的全名；
- 自己的地址；
- 你的父母或看護人的姓名；以及
- 重要的電話號碼，如父母的手機號碼、鄰居或祖父母的電話號碼。

你可能會想到把這些資訊寫在卡片上，並將其保存在安全的地方，譬如你的背包裡。

當你撥打9-1-1或尋找值得信賴的幫助者來獲得幫助時，你可能還需要提供有關此人的資訊。這將有助於他們儘快獲得妥善的護理。關於緊急情況的資訊

關於緊急情況的資訊

你應該向值得信賴的幫助者或響應者提供有關緊急情況的所有詳細資訊。你注意到的關於事故或傷者的細節可以幫助他們更快地獲得其所需的護理。需要注意的重要事項為：



你與傷者說話時，他們能應答嗎？

尋找線索。你是否看到他們的胸部有起伏？你能聽到他們的呼吸聲嗎？如果你把手放在他們的鼻子下面，能感覺到他們在呼吸嗎？

有多少人受傷？你注意到傷者附近是否有可能會危及第一響應者

如果此時此刻我們這裡發生了緊急情況，

- 而你需要撥打9-1-1，你如何告訴接線員你在哪裡？
- 你知道地址嗎？
- 你知道大樓的名稱嗎？
- 你會如何描述這個地點？

注意：解釋你可以找出你身處何處的某些方法，包括尋找路牌和地標，或提供詳細描述。

注意：

如要從FEMA訂購這些遊戲牌，你可以撥打800-480-2520 (遊戲牌的出版號為1095)，或訪問ready.gov/publications。





給予關懷



想像一下你受傷了。你會希望別人為你做些什麼？

得到幫助

讓我感覺更好

和我一起坐，直到
幫助到達這裡

告訴我什麼時候有幫助

在等待救援來到的同時，你可做某些事情來幫助傷者。你可以說些安慰的話，做些安慰的舉動。你還可以按照9-1-1接線員或值得信賴的幫助者提供的說明，來提供幫助。盡量只與他們說些你知道的東西，並避免談及他們的處境，以免讓其更感沮喪不安。



注意：
如需瞭解更多有關「給予關懷」的方法，請參閱「瞭解更多」部分。

融會貫通



我們一起來談談某種情況。想像一下，你和你的朋友在公園裡。你看到一位男士走過。他的手緊抓胸部，坐在長凳上。他看上去臉色蒼白，滿身是汗。

在這種情況下，你會採取什麼步驟？

保持安全、保持冷靜、尋求幫助、提供資訊、並給予照顧。

在這種情況下，你怎麼能保持安全？

避開人流車流，遵守家人關於陌生人的個人安全規定。

你會如何保持冷靜？

做深呼吸。

你會怎麼去尋求幫助？

你可以找一個值得信賴的幫手，自己的手機或者向那個男士借用手機撥打9-1-1。如果你不知道密碼，可能需要訪問緊急螢幕。

你會提供什麼樣的資訊？

描述事情的經過及這個男士的狀況。告訴接線員公園的名稱或位置，以便他們知道將救護車調派到哪裡。

在救援到達之前，你會怎麼提供照料呢？

你可以告訴他你已經撥打了9-1-1以及救援到達那裡需要多長時間（如果接線員已經告訴了你的話）。

注意：

你可以使用遊戲者在討論開始時提出的狀況。讓遊戲者有機會討論緊急情況。如果他們要求獲得更多的細節以便幫助他們做出決定，你可以編造這些細節。例如，如果遊戲者問是否有人走過，你可以說「是的，有一家人在附近遊玩」或「否，大家都在上班，附近沒有人」。



瞭解更多資訊

以下是有關獲得培訓、參與行動和瞭解情況的一些資源。
請與這些機構核實年齡要求。



其他技能

使用急救包在許多不同類型的緊急情況下提供幫助 www.redcross.org

當某人癱倒時，只使用雙手提供心肺復蘇術，使其保持血液流動 www.redcross.org 或 cpr.heart.org

使用直接壓力阻止或減緩出血 www.bleedingcontrol.org

當兒童或成人被異物哽噎時，使用腹部推力幫助他們清通氣道：www.redcross.org



參與行動

尋找更多的活動和資源，幫助兒童和青少年做好準備 www.ready.gov/youth-preparedness

瞭解在救援到來之前如何提供幫助：www.ready.gov/untilhelparrives

加入社區緊急回應小組（CERT）或青少年CERT：www.ready.gov/cert

查找你附近正在進行的活動：www.ready.gov/prepare



瞭解情況

訂閱聯邦應急管理局（FEMA）《兒童與災難通訊》：www.ready.gov/youth-preparedness

及時瞭解在「做好準備」方面的訊息：community.fema.gov/news

做好準備，並在應用商店和Google Play上免費下載FEMA應用程式。透過使用安全提示瞭解在緊急情況發生之前、期間和之後應做些什麼，並從美國國家氣象局接收多達五個不同地點的天氣警報 www.fema.gov/mobile-app

瞭解哪些災害可能影響你所在的地區，並瞭解在每種緊急情況發生之前、期間和之後應採取的措施 www.ready.gov/be-informed

Endnotes

- i. Prepare With Pedro Disaster Preparedness Activity Book
- ii. Maternal & Child Health Bureau (1999) Basic Emergency Lifesaving Skills (BELS): A Framework for Teaching Emergency Lifesaving Skills to Children and Adolescents. Newton, MA: Children's Safety Network, Education Development Center, Inc.
- iii. <https://safelectricity.org/public-education/tips/talk-about-electrical-safety-with-your-children/>
- iv. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx>
- v. <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx>
- <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Helping-Your-Child-Cope.aspx>
- vi. <http://www.pollyklaas.org/safe/enews-stories/9-1-1-practice-script.html>
- vii. http://www.911forkids.com/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=1
- viii. http://www.missingkids.com/content/dam/ncmec/en_us/publications/kidsmartzpreventingabduction.pdf
- ix. http://www.missingkids.com/content/dam/ncmec/en_us/publications/kidsmartzpreventingabduction.pdf



Ready 2 Help™

說明



適合 2-4
個 遊戲者

8+

適合 8 歲及
以上兒童



30
分鐘

目標

成為第一個收集五張應急牌的遊戲者。

紙牌

盒子中有以下類型的紙牌：



應急牌

(拿到五張應急牌者為贏家)



技能牌

(透過發揮所需的技能來收集應急牌)



行動牌

(使用這些牌來幫助你獲得應對緊急狀況所需的技能)

遊戲墊

在這本隨附說明書的末尾有四個遊戲墊。給每個遊戲者發一個遊戲墊。

遊戲者可以使用遊戲墊來計算遊戲中的得分。

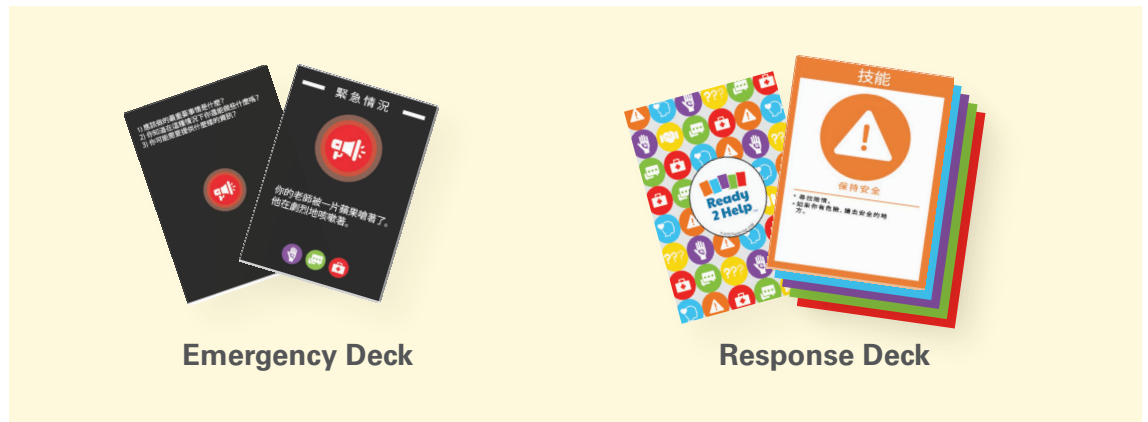
8歲以下兒童的替代遊戲：透過使用技能牌玩紙牌配對或記憶遊戲，向年幼的孩子介紹保持安全、保持冷靜、尋求幫助、提供資訊和給予關懷的概念。



設置遊戲

將紙牌的各部分分開

將應急牌疊（應急牌）與響應牌疊（技能牌和行動牌）分開。



給遊戲者發牌

如果遊戲者使用遊戲墊，那就給每個一種發一個。
年齡最大的遊戲者從響應牌疊中向每個遊戲者發五張牌。

設置遊戲區域

把應急牌疊面朝上放在桌子上。從響應牌疊拿出五張牌，在桌子中央放成一排，牌面朝上。將那疊響應牌牌面朝下放置，作補牌用

玩牌區

面朝上的影響牌

技能 提供資訊 • 描述緊急狀況 • 如果你在室中，請向9-1-1 提供緊急地址。 • 如果你不在室中，請提供地址或 座機。	採取行動 做深呼吸 你記住透過做深呼吸來保持冷靜！ 補兩張牌（牌面朝上或朝下）	技能 保持安全 • 尋找掩護。 • 如果你有危險，請去安全的地 方。	採取行動 共同合作 與另一位遊戲者一起應對緊急情況！ 告訴其他遊戲者你需要什麼牌， 給你牌的人可拿到這張牌。 他們可以將它用作緊急牌。	技能 保持冷靜 • 在擊出反應之前深吸一口氣。 • 在緊急情況下持續做深呼吸。
---	---	--	---	---

打出的牌堆

補牌疊

應急牌疊

圖標表示響應所需的技能牌。

輪到你了

莊家向每個遊戲者讀出最上面的那張牌面朝上的應急牌。從莊家開始，遊戲者按順時針依次玩牌。每次輪到時，遊戲者應該先補牌，打出手中的技能牌或行動牌（如果他們可以打的話），然後輪到下一個遊戲者。

1) 補牌

在每個回合開始時，遊戲者抓一張牌面朝上的牌或者從補牌的那一疊牌中補取兩張牌。如果遊戲者拿到一張牌面朝上的牌，應將該牌放回到補牌疊中。

2) 打出技能牌或使用行動牌

如果遊戲者手中有他們需要的牌，那麼他們可以打出這些牌來應對緊急情況（請參見下圖作為範例）。如果他們沒有所需的技能牌，那麼他們可以嘗試使用行動牌來獲得他們所需要的技能牌。在輪到時，遊戲者能打出多少牌沒有數量限制。

打出技能牌來應對緊急情況

如果遊戲者擁有緊急狀況所需的所有技能牌，那麼就可以響應緊急狀況而獲得那張牌。

打出技能牌



要求:

- 技能**
尋求
「標打 1-1」並讀出牌。
讓你信任的人幫助你。
- 技能**
提供
「標打 1-1」並讀出牌。
幫助你信任的人。
「標打 1-1」並讀出牌。
幫助你信任的人。
「標打 1-1」並讀出牌。
幫助你信任的人。
- 技能**
給予照護
「標打 1-1」並讀出牌。
在等待救援到達時使用技能牌進行禁止。

所需的技能牌顯示在應急牌的底部。當遊戲者擁有響應緊急狀況所需的所有技能牌時，他們就大喊 Ready 2 Help!（隨時可提供幫助！）響應的遊戲者將每張技能牌（或行動牌）放在桌子上，然後抓起應急牌並將其放在其遊戲墊上。

使用行動牌

- 採取行動**
共同合作
將你的牌和另一個遊戲者的牌結合使用，來應對緊急情況。
與另一位遊戲者一起使用緊急牌！
在緊急情況發生時，將你的牌和另一位遊戲者的牌結合使用，來應對緊急情況。
- 採取行動**
做深呼吸
補取兩張牌（面朝上或面朝下），爭取拿到應對緊急狀況所需的牌。
在緊急情況發生時，將你的牌面朝上或面朝下。
補取兩張牌（面朝上或面朝下）。
- 採取行動**
使用萬能牌
在響應緊急情況時，可使用這張牌代替任何一張技能牌。
將這張牌和其他技能牌放在一疊牌中，以便在緊急情況發生時使用。
將這張牌和其他技能牌放在一疊牌中，以便在緊急情況發生時使用。

注意:
隨著遊戲者在桌子上打出技能牌來應對緊急狀況，鼓勵他們大聲讀出該技能。

使用行動牌

如果遊戲者無法使用手中的牌來應對緊急情況，他們可以使用手中的任何行動牌。他們可以使用這些牌與其他遊戲者合作獲得他們需要的牌，補取額外的牌，或使用行動牌替換所需的技能牌。在輪到時，遊戲者一次可以使用多少張行動牌並無限制。

共同合作。 遊戲者A將這張牌放在桌面上並說出他所需要的來自其他遊戲者的牌，來響應緊急狀況。如果另一個遊戲者（遊戲者B）可以向遊戲者A提供其應對緊急情況所需要的所有牌，那麼就可以將這些牌送給遊戲者A。遊戲者A響應緊急情況，而遊戲者B則收到一張「共同合作」牌，並將其放在自己的遊戲墊上。遊戲者A可以根據需要用每張共同合作牌從另一個遊戲者接受任意數量的牌。如果多個遊戲者可以提供所有必需的牌，遊戲者A可從中選擇一個幫助者。

做深呼吸。 將這張牌放入已打出的牌堆中並補取兩張牌（兩張面朝上或兩張面朝下或各取一張）如果遊戲者在輪到時補到這張牌，他們可以立即用它來再補取兩張牌。

使用萬能牌。 在響應緊急狀況時，可使用萬能牌代替任何技能牌。要使用這張牌，遊戲者必須討論應急牌背面的問題。使用應急牌的遊戲者應在可用時閱讀應急牌上的答案。

注意：
某些應急牌問題的特定答案倒印於紙牌的背面。

3) 輪到下一位遊戲者

如果遊戲者已經對緊急狀況作出了響應，或者已完成可做的所有行動，那麼輪到他們時就可跳過去，讓下一個遊戲者接著玩。每次遊戲者在打完牌後手中最多只能有五張牌。如果手中的牌多於五張，他們必須選擇要打出的牌或者丟入打出的牌堆中。如果手中的牌少於五張，他們就不需要做出任何行動。

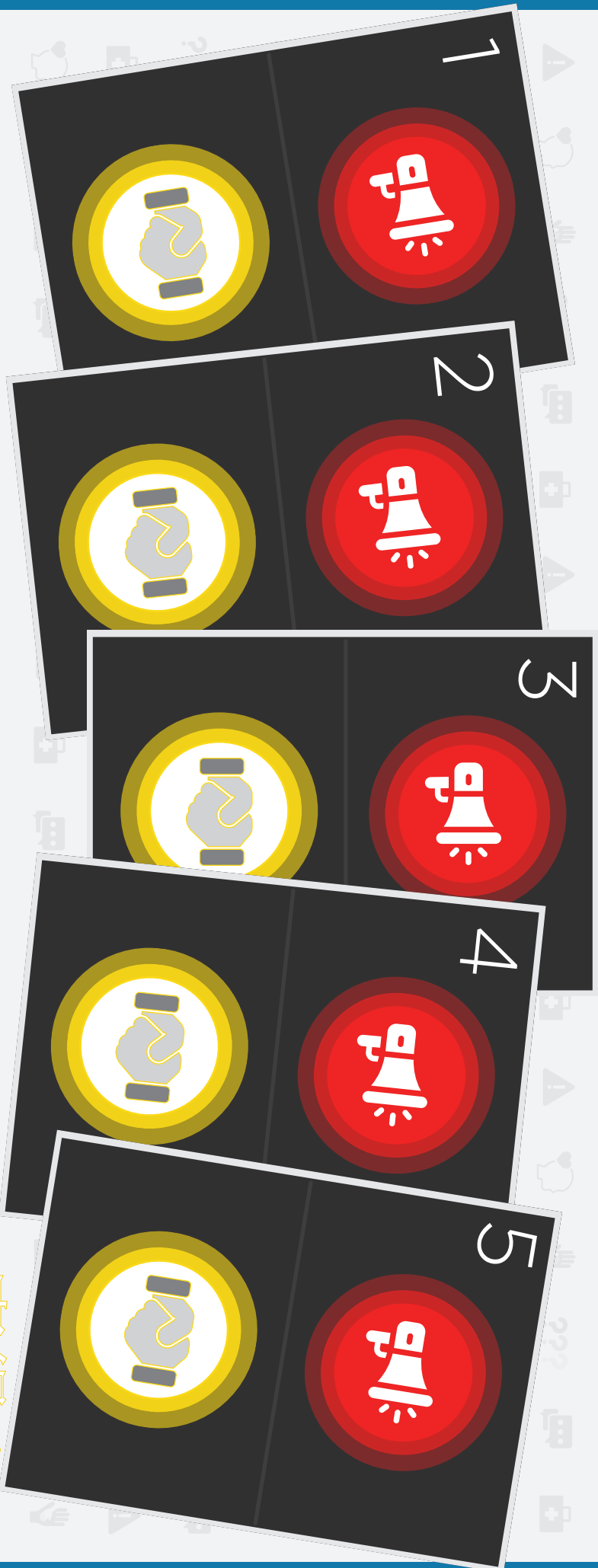


如何獲勝

遊戲者在其遊戲墊的所有五個空格都放滿（或者在不使用遊戲墊時收齊五張應急牌）時就為勝方。在幫助另一位遊戲者後取得的共同合作牌可代替一張應急牌。



🏆 贏得！



保持安全



保持冷靜



尋求幫助



給予關懷



提供資訊

當你賺錢
將地圖放在一起
緊急卡或工作
上面的空間。第一個球員
完成所有五個勝利的空間！





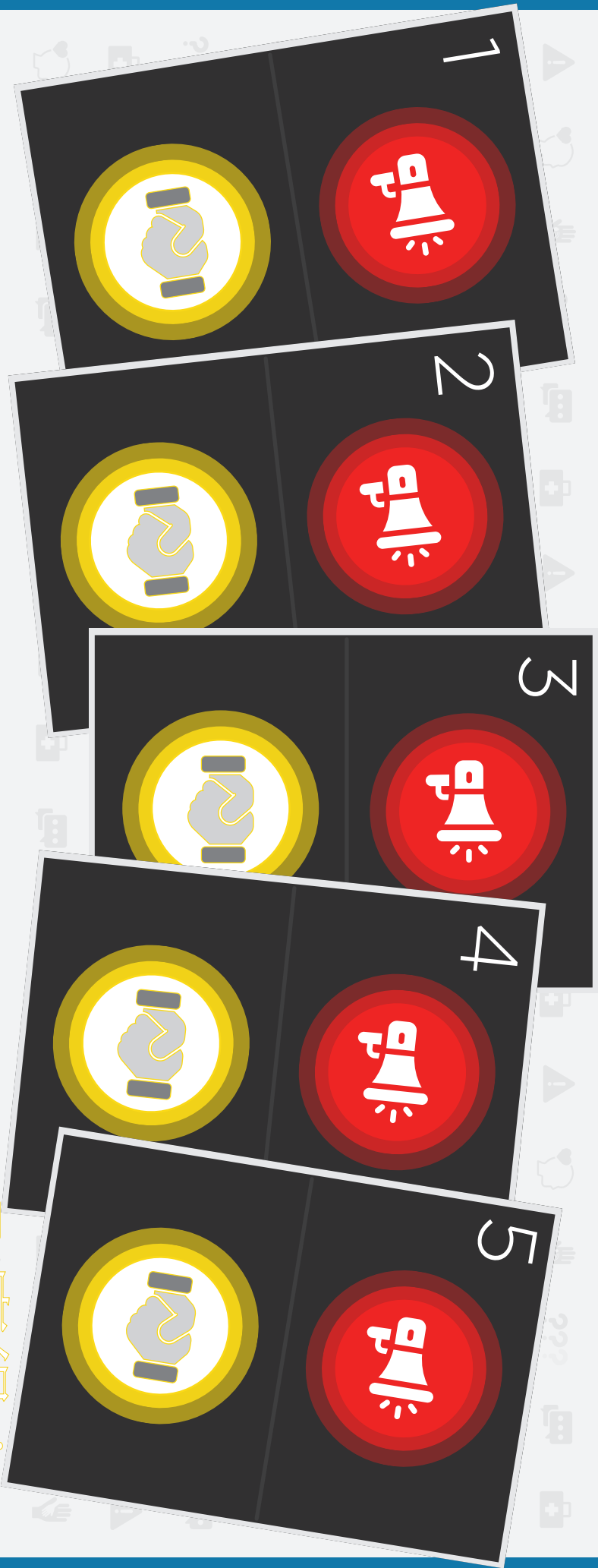
Ready 2 Help™

立即在[Ready.gov/game](https://ready.gov/game)上獲取您的副本



FEMA

贏得！



保持安全

保持冷靜

尋求幫助

給予關懷

提供資訊



當你賺錢

緊急卡或工作 將地圖放在一起
上面的空間。第一個球員 完成所
有五個勝利的空間！



FEMA



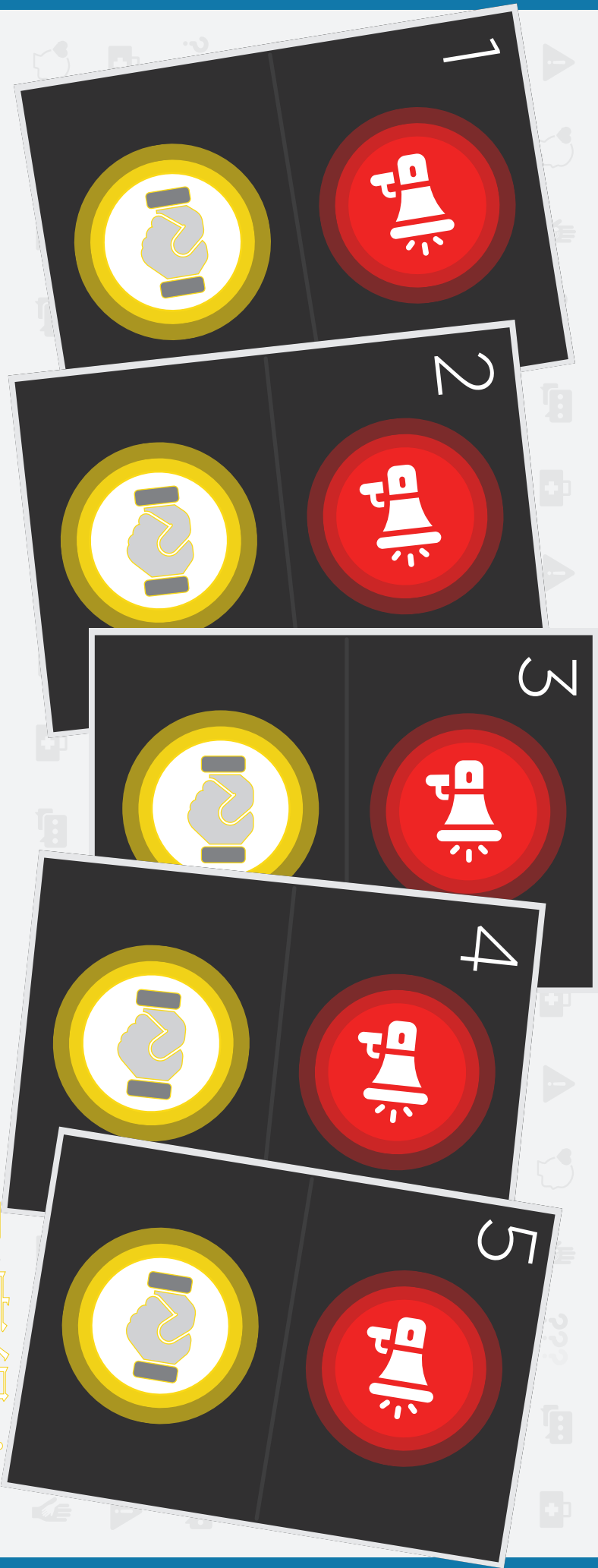
Ready 2 Help™

立即在[Ready.gov/game](https://www.ready.gov/game)上獲取您的副本



FEMMA

贏得！



保持安全

保持冷靜

尋求幫助

給予關懷

提供資訊



當你賺錢
緊急卡或工作 將地圖放在一起
上面的空間。第一個球員 完成所
有五個勝利的空間！



FEMMA

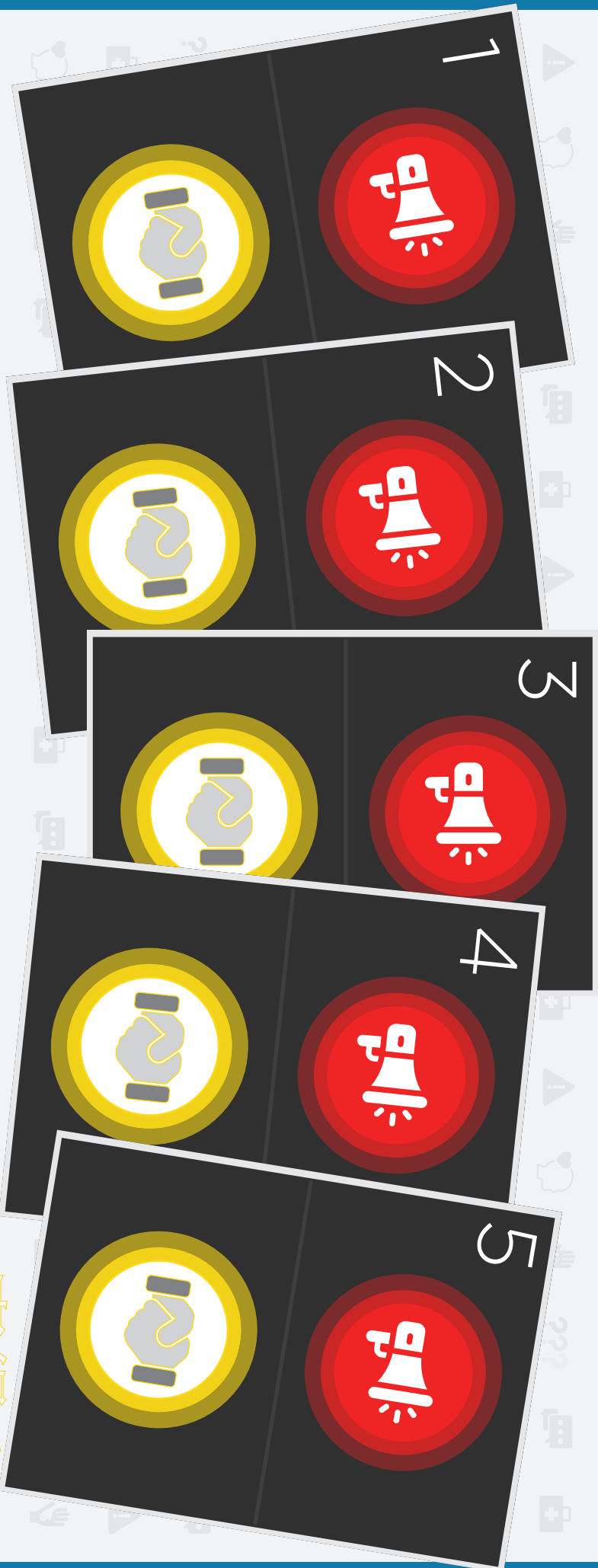


Ready 2 Help™

立即在[Ready.gov/game](https://www.ready.gov/game)上獲取您的副本



FEMA



🏆 贏得！

	保持安全
	保持冷靜
	尋求幫助
	給予關懷
	提供資訊

當你賺錢
 緊急卡或工作 將地圖放在一起
 上面的空間。第一個球員 完成所
 有五個勝利的空間！





Ready 2 Help™

立即在[Ready.gov/game](https://www.ready.gov/game)上獲取您的副本



FEMMA



Ready 2 Help™

[Ready.gov/game](https://ready.gov/game)

P-2012/2018年9月