

# 駐休士頓辦事處教育組「留學生自我安全防護指南」

2021. 03. 23

近期世界各地地震、豪雨、颶風、各種病毒感染症或政治動盪事件頻傳，請同學出外參加研習會或旅遊活動時，務必妥善規畫行程，並與家人朋友保持聯繫。在進行跨國旅遊前，請至外交部領事事務局網站 ([www.boca.gov.tw](http://www.boca.gov.tw)) 查閱國外旅遊相關資訊並完成“出國登錄”、下載“旅外救助指南”APP，以利緊急時及時聯繫並提供協助。

如遇緊急狀況，請立即與駐休士頓教育組聯繫 713-504-6060 / 415-609-2541 或 駐休士頓辦事處 24 小時緊急聯絡手機 832-654-6041。亦可撥打鄰近之我駐外館處或駐處教育組緊急聯絡電話求助。

災難事故	防護對策
颶風	<p>在颶風狀況威脅海岸地區約 48 小時前，國家氣象局會發佈颶風預告（熱帶風暴風速將保持在 39 - 73 海哩）。您所在的地區發佈預告後，您便應該準備好下列事項：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 持續關注本地廣播電台或電視台的有關指示。</li><li>2. 檢查生活必需品是否足夠，特別注意存水（每人每天至少要有一加侖的用水，建議儲存 7 天的用量）。</li><li>3. 將汽車及發電機加滿燃油。</li><li>4. 門窗加釘木板。</li><li>5. 將戶外所有傢俱、玩具、工具移至室內。</li></ol> <p>發佈颶風警報指，36 小時內颶風風速會達到 39 - 73 海哩以上，水會漲至危險深度，海上會有驚濤駭浪。您所在的地區發佈颶風警報時，您應該：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 持續關注本地廣播電台和電視台的有關指示。</li><li>2. 如果當局要求，應盡早從撤離區域遷出。</li><li>3. 如果不在撤離區域內：清點確認家庭緊急計劃清單上的物品都已齊全。</li><li>4. 在洗澡盆和所有可用的容器裡儲備用水。</li><li>5. 遠離門、窗及開放地區。</li><li>6. 當撤離宣佈以後，電子媒體、高速公路路況廣播電台、高速公路電子顯示牌都將向汽車駕駛人提供重要的撤離信息。</li></ol> <p>颶風過後：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 對不安全的食物及／或飲水要提高警覺。除非當局認為沒有必要，否則自來水一定要煮沸以後才可喝。</li></ol>

# 駐休士頓辦事處教育組「留學生自我安全防護指南」

2021. 03. 23

	<p>2. 公用設施可能被切斷。應假設所有斷落電線都帶電，避免接近。嗅到瓦斯應立即遠離漏氣地區，前往安全區域並通知有關當局。</p>
洪水	<p>洪水是所有自然災害中最為常見的一種。做好防備工作是保護生命和財產安全的關鍵步驟。洪水共有兩種類型：驟發性洪水和洪水。當大量的水流沖下河床或海灣，形成迅猛的危險水流時，便會發生驟發性洪水。當暴雨緩慢填滿溝渠和河流時，久而久之便會發生其他洪水。國家氣象局會通知公眾，洪水發生在某個地區（Areal Flooding）還是特定區域（Forecast Point Flooding）。</p> <p><b>注意事項：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 瞭解您家附近哪些地區可能發生洪災。</li><li>2. 若水深且路面狀況不明，請勿駕車前往或靠近發生洪災的街道、地區。</li><li>3. 請切記，Turn Around - Don' t Drown。</li><li>4. 車內放上救生工具，以敲碎玻璃和/或切開安全帶。</li></ol>
龍捲風	<p>龍捲風來臨之前幾乎沒有任何徵兆。家家戶戶都應制定龍捲風應對方案，並指定安全避難所。演練您與家人擬定的方案。如果您所在的地區發生了龍捲風，最安全的做法是尋找居所、學校或辦公室最底層的室內避難區域。</p> <p><b>注意事項：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 進入並留在室內，遠離門窗。</li><li>2. 在最底層的無窗房間中尋找避難所（通常為衣櫃或浴室）。</li><li>3. 如果您在移動房屋、拖車或汽車內，請立即下車並前往實體建築物內。</li><li>4. 如果附件沒有實體建築物，則可躲避在溝渠、峽谷或涵洞中。</li><li>5. 請勿嘗試駕車逃離龍捲風。</li><li>6. 如果您在學校、療養院、醫院、工廠或購物中心內，請前往預先指定的</li><li>7. 避難區域或最底層的室內大廳。</li><li>8. 如果您在高層建築中，請前往最底層且空間較小的室內房間或走廊。</li></ol>

# 駐休士頓辦事處教育組「留學生自我安全防護指南」

2021. 03. 23

一般緊急 事故	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 在手機和緊急用品箱中保存一份聯絡資料清單。確保家中準備一部非充電電話。</li><li>2. 在自己家中找一個安全的避難場所。</li><li>3. 決定一條逃生的途徑，並在每個房間找出兩個逃生的途徑。</li><li>4. 萬一您回不了家，應在住宅以外的地方找一個集合地點。</li><li>5. 設定一個本地和外地／外州家人可以打電話聯絡的集合地點，以防萬一與家人分散時所需。</li><li>6. 準備一個 5-7 天的緊急用品箱，供受災時使用。</li><li>7. 將重要文件放置在一個安全儲物盒中或其他安全、乾燥的位置。</li><li>8. 當交通信號熄滅或紅燈閃爍，請按照四向停車路口對待。</li></ol>
高溫緊急 事件	<p>流汗是人體應對高溫的一道防線，但是這種降溫方法在高濕度環境下無法發揮作用。如果身體無法維持正常體溫，則會出現熱痙攣、熱衰竭和中暑。為了幫助人們更好地瞭解這些狀況對身體的影響，便出現了“熱指數”這一術語。熱指數是一種溫度和濕度的綜合指標，用於描述人體感覺到的熱度。熱指數的值是在通風避光的環境中而測量得出。</p> <p>長時間暴露在以下熱指數範圍環境中可能會發生的情況：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 80° 至 90° F ，可能引起疲勞。</li><li>2. 90° to 105° F ，可能引起熱痙攣和熱衰竭。</li><li>3. 105° to 130° F ，更易引起熱痙攣和熱衰竭。還有可能引起中暑。</li><li>4. 大於 130° F ，可能有致命的危險。</li></ol> <p><b>注意事項：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 將劇烈運動安排在清晨或傍晚。</li><li>2. 穿著寬鬆、淡色的衣服。</li><li>3. 多喝水。</li><li>4. 儘量待在空調房間內。</li></ol>
低溫緊急 事件	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 如果路面有結冰危險，除非迫不得已，否則應避免駕車。</li><li>2. 如果您必須駕車出行，請慢速行駛，與前方車輛保持足夠車距，並避免突然剎車和加速。</li><li>3. 如果出現撞車或拋錨情況，應待在車內。濕滑條件下，切勿站在車輛旁邊。</li></ol> <p>在嚴寒溫度環境中，請注意以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 應當穿著暖和，多穿幾層衣服，避免出現低體溫症（體溫不</li></ol>

# 駐休士頓辦事處教育組「留學生自我安全防護指南」

2021. 03. 23

	<p>正常降低)。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. 動物應留在室內，或溫暖的睡覺地方。</li><li>3. 室外或房屋地下的管道應包裹保溫材料，以避免內部結冰而破裂。</li><li>4. 植物應覆蓋保溫材料或放入室內以防凍死。</li></ol>
逃生包	<p>逃生包用於在撤離時攜帶。逃生包應便於攜帶，如背包或滾輪行李箱。將其儲存在便於取用的地方。</p> <p>逃生包清單：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 重要文件影印本放在防水袋中</li><li>2. 一套備用汽車和住宅鑰匙</li><li>3. 備用行動電話充電器</li><li>4. 足夠 5 至 7 天的瓶裝水及零食，如能量棒或麥棒</li><li>5. 急救箱、手電筒和哨子</li><li>6. 帶電池的收音機（切記準備備用電池）</li><li>7. 藥品清單，以及至少 14 天用量的各種藥品</li><li>8. 牙膏、牙刷、濕紙巾等</li><li>9. 家人的聯絡及集合地點資料，以及一小張當地地圖</li><li>10. 雨衣</li></ol>
恐怖攻擊	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 避免前往易發生恐怖攻擊之國家或地區旅行。</li><li>2. 避免到人群聚集的地點，尤其觀光客經常聚集的場所或當地政府機關、外國使領館等敏感機構地區。</li><li>3. 隨時注意周遭環境變化，盡量結伴同行避免獨自外出，縮短在公共場所及人潮聚集地點的逗留時間。</li><li>4. 發生緊急狀況時，聽從當地維安人員之指揮進行避難。</li><li>5. 通過可靠的資訊來源(如政府或媒體)確定報告，不要散布謠言。</li><li>6. 不要接受陌生人的包裹或是行李，不要將無人照管的箱子放在公共場所。</li><li>7. 如果收到可疑包裹或信封，請不要打開。撥打 911 並向絡當地執法機構報告。如果接觸到包裹，應立即用肥皂水洗手。</li><li>8. 如果發現有可疑行為-如某人進入限制區域，某人穿著不合時宜的衣服，或某人在交通設施或公共設施附近徘徊，就應向絡當地執法機構報告。</li></ol>

<p>危險物質 事故</p>	<p>由於危險物質其化學、物理及生物性質，一旦流出，便會危及生命、健康及財產。在製造、儲存、運輸、使用或廢棄這些物質的過程中都可能發生危險。</p> <p>發生危險物質事故時應注意的事項：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 若目擊危險物質事故應立即打電話給 911。</li><li>2. 遠離現場，使被污染或接觸的危機降至最低限度。</li><li>3. 發生事故時若被困在外，應盡量去往上游、高處和逆風處。</li><li>4. 如在車內，應關閉車窗及通風系統。</li></ol> <p>原地避難訣竅（留在室內）</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 遵守有關緊急事務當局之指示。</li><li>2. 封閉所有進口處，關閉門窗，以減少危險物質揮發之毒氣侵入屋內的機會。</li><li>3. 關閉所有通風系統。</li><li>4. 關閉所有壁爐擋板。</li><li>5. 用銀布膠帶密封窗型冷氣機、門窗、廚房排油煙管（架）、爐台及烘乾機之排氣管周圍的漏縫。</li><li>6. 盡量關閉屋內的房門。</li><li>7. 萬一得到戶外有發生爆炸可能的警告，應拉上窗簾、布幔及幃簾，遠離玻璃窗門，以免被破碎玻璃割傷。</li><li>8. 留在建築受保護的內部，毒氣較稀處。</li><li>9. 注意收聽新聞媒體的報導。</li></ol> <p>若被建議撤離，應立即執行：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 收聽電池收音機裡的指示。</li><li>2. 如果時間允許，關閉所有窗戶和通風系統以減少污染。</li><li>3. 使用當地官方建議的交通路線。</li><li>4. 避免接觸溢出的液態物質、空中的霧狀物或濃縮的固態化學物質。</li><li>5. 切勿食用或飲用可能被污染的東西。</li></ol> <p>事故發生後應注意的事項：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 在有關單位沒有發佈該地區安全以前，不可擅自回家。</li><li>2. 一旦回到家，應打開窗、門、使用電風扇使空氣流通。</li></ol> <p>萬一有人或物品受到危險化學物質污染，請採取以下步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 遵守有關單位的消毒指示。</li></ol>
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# 駐休士頓辦事處教育組「留學生自我安全防護指南」

2021. 03. 23

	<ol style="list-style-type: none"><li>2. 如有任何中毒徵狀，應就醫治療。</li><li>3. 如果您被污染卻無法立即就醫，應脫去污染衣物，淋浴，然後換上乾淨衣物。</li><li>4. 盡快就醫。</li><li>5. 被污染的衣物應置於密封容器內，同時打聽妥善的廢棄程序。</li><li>6. 向地方當局打聽有關如何清潔房屋的方法。</li></ol>
大規模槍擊事件	<p>Active shooter 指經常在封閉及人口密集區域槍殺或試圖槍殺的人士。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 受害人為隨機選</li><li>2. 事件無法預期並演變迅速</li><li>3. 通常需要透過執法結束槍擊事件</li></ol> <p>當您附近有槍擊者時，您必須做好心理及生理的雙重準備應對狀況。</p> <p>您有三個選擇：</p> <p>快跑</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 設計逃跑路線並在腦中計劃</li><li>2. 丟棄隨身物品</li><li>3. 撤離，不論其他人是否願意跟隨</li><li>4. 如有可能，幫助他人逃跑</li><li>5. 請勿試圖移動傷者</li><li>6. 阻止他人進入槍擊者所在區域</li><li>7. 將雙手放在可見處</li><li>8. 安全後撥打 911</li></ol> <p>隱藏</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 隱藏在槍擊者視線外</li><li>2. 鎖住隱藏地點的大門或堵住入口</li><li>3. 將手機調至靜音（包括震動模式）並保持安靜</li></ol> <p>搏鬥</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 不到最後時刻或生命岌岌可危之時，切勿妄自搏鬥</li><li>2. 嘗試使槍擊者失去攻擊能力</li><li>3. 盡可能地採取身體攻擊</li><li>4. 使用臨時武器，或向槍擊者投擲物品</li><li>5. 積極行動，這攸關您的性命</li></ol>

	<p>執法機構抵達時：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 保持冷靜並遵循指示</li><li>2. 放下手中的一切物品（如背包、夾克）</li><li>3. 舉起雙手並伸開手指</li><li>4. 始終將雙手放在可見處</li><li>5. 出於安全考慮，避免向警官作出快速動作，比如抓住他們</li><li>6. 請勿亂指、尖叫或嘶喊</li><li>7. 疏散時，請不斷地向警官尋求幫助或指示。</li></ol> <p>提供給 911 接線員的資訊：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 槍擊者位置</li><li>2. 槍擊者人數</li><li>3. 槍擊者外形描述</li><li>4. 槍擊者所持武器數量及類型</li><li>5. 現場潛在受害者人數</li></ol> <p>第一批警官抵達現場並無法停下救助傷者。預計救援小組將緊跟第一批警官抵達。救援小組將會治療及帶走傷者。到達安全地點後，執法機構可能讓您停留原地，直至情況受到控制，所有目擊者的身份將被確定並接受詢問。在執法機構指示前，請勿離開。</p>
<p>網路犯罪</p>	<p>如今科技在我們的生活中，扮演越來越重要的角色。讓許多事情變得簡單的同時，科技也會帶來危險。您可以遵照以下建議，保護自己和家人免遭網路攻擊。瞭解詳情，請訪問 <a href="http://stopthinkconnect.org">stopthinkconnect.org</a> 或 <a href="http://staysafeonline.org">staysafeonline.org</a>。</p> <p><b>保持設備更新</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 開啟自動更新，保持作業系統、殺毒軟體和防火牆為最新。</li><li>2. 確保所有連網設備（包括手機和視頻遊戲機等）得到保護。</li><li>3. 打開檔之前，用防毒軟體掃描。</li><li>4. 定期資料備份，出現檔遺失或被盜情況時可恢復。</li></ol> <p><b>保護個人資訊</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 請使用至少 8 位元的複雜密碼，包含大、小寫字元、數位及符號。</li><li>2. 請勿多帳戶使用相同密碼，或者將密碼告訴他人。</li><li>3. 訪問網站時進行隱私和安全設置，確保個人資訊安全。</li><li>4. 要求網站記住密碼時應當謹慎，尤其是公用電腦。</li></ol>

# 駐休士頓辦事處教育組「留學生自我安全防護指南」

2021. 03. 23

	<p>5. 出現資金遺失、身份被盜或其它網路犯罪時，請訪問 <a href="http://ic3.gov">ic3.gov</a> 或 <a href="http://onguardonline.gov/filecomplaint">onguardonline.gov/filecomplaint</a> 報告情況。</p> <p><b>具備上網常識</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 如果郵件、tweet 消息、發文或廣告可疑，請勿點選連結。</li><li>2. WiFi 可用時請勿使用自動連接，使用公共 WiFi 輸入個人資訊時，應當保持謹慎。</li><li>3. 線上完成資金交易時，確保網址以“https://”開頭，而非“http://”。</li><li>4. 警惕那些要求您立即行動的網上資訊，比如好得難以置信的優惠，或者要求您提供個人資訊。</li></ol>
電話詐騙	<p>電話詐騙日益猖獗，曾有在美我學生遭假冒為中國警方或中國總領館人員之歹徒，聲稱當事人在中國大陸涉及犯罪案件，脅迫當事人匯款至指定帳戶，且不得對外張揚，否則將被遣送離美且入獄。案件當事人雖未曾到過中國大陸，卻在歹徒言語壓力下，受騙逕行匯出鉅額款項。事後察覺有異，已難以追回匯款。</p> <p>遇到疑似電話詐騙案，請採取下列步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 防詐騙「一聽·二掛·三查」。一聽，聽清楚對方在電話中說什麼，有無要求提供個資或銀行帳戶資訊等。二掛，聽完後，立即掛電話，並記下號碼及電話內容。三查，向相關部門查證電話的真實性。若有疑慮亦可通報警方或本處急難救助專線 832-654-6041 尋求協助。</li><li>2. 切勿依據電話指示匯出任何款項。</li><li>3. 若不慎將護照資料提供給不肖人士，可立即向所在地區之經濟文化辦事處申換護照。</li><li>4. 若詐騙受害，除立即向警方報案及通知銀行止付外，亦可向美國聯邦調查局 (FBI) <a href="https://www.ic3.gov.default.aspx">https://www.ic3.gov.default.aspx</a> 或聯邦貿易委員會(FTC) <a href="https://www.ftc.gov">https://www.ftc.gov</a> 之網站提出申訴備案，並留下報案頁面資料，以防個人資料被詐騙集團盜取冒用之後續責任。</li><li>5. 發揮團結精神，遇同學有不尋常的借貸情形，應多加關心詢問，協助確認，防詐騙於未然。</li></ol>

資料來源：The City of Houston Disaster Preparedness Guide  
City of Houston - Office of Emergency Management