

時，你最需要帶的求生工具是——知識
決的不是物資，而是〔求生知識〕

911



原價220元
救援特價
119元

恐怖災難 自救手冊

STAYING ALIVE

INTERNATIONAL HANDBOOK OF SURVIVAL TACTICS

紐約 911 事件後，人們才意識到整個世界隨時充滿危機，國際災難求生專家基爾先生，整合多年經驗及最新專業知識，用最簡單快速的方法教你在面臨〔恐怖份子・生化武器・核彈・炭疽熱〕攻擊，或遇到天災如〔地震・水災・火災或土石流〕時如何掌握第一時間自救救人。如果你不想坐以待斃，如果你不想讓心愛的親人成為恐怖份子或天災人禍的犧牲品，你就必須擁有這本書，救你自己，也救自己的親人！

國際求生專家
教你如何在〔恐怖分子・生化武器・核彈・炭疽熱〕
攻擊時自救求生

〔國際災難求生專家〕傑利・基爾 JERRY GILL ◎著 劉若谷◎譯

當你陷入一場災難時，你最需要帶的求生工具是——知識
禍應賑災，我們提供的不是物資，而是〔求生知識〕

911



恐怖災難

自救手冊

STAYING ALIVE

INTERNATIONAL HANDBOOK OF SURVIVAL TACTICS

國際求生專家

教你如何在〔恐怖分子・生化武器・核彈・炭疽熱〕
攻擊時自救求生

〔國際災難求生專家〕傑利・基爾JERRY GILL ©著

國家圖書館出版品預行編目資料

911恐怖災難自救手冊／傑利·基爾著·——初版·——台北市：快活堂，2001〔民90〕
面；公分·——(Know-how腦好書；26)

ISBN 957-470-384-3 (平裝)

1·求生術

411.96

90018216

The International Handbook of Tactics: Staying Alive

Copyright © 1999 by Jerry Gill

This Edition Arranged with GLB Worldwides

Through International Titles

Complex Chinese Edition Copyright:

Hotkey House Publishing CO., LTD.

All Rights Reserved.

911 恐怖災難自救手冊


KNOW-HOW
腦好書
026

西元2001年11月
初版一刷
Printed in Taiwan

作者：傑利·基爾
譯者：劉若谷

執行編輯：吳慧玲

美術編輯：王麗雅

出版者：快活堂出版有限公司

新聞公司：文山風景中街二號五樓

電話：(02) 931-9831

印刷：躍製版彩色印刷有限公司

總經銷：建報社

電話：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

地址：台北市中正區

傳電：(02) 227-0237

版權所有，翻印必究。
如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝。
單冊購書一律九折。
欲掛號寄書，請加付郵資30元。

目錄

第一章

地震時如何自救求生

第一節	地震小檔案	022
第二節	地震可能在任何地方發生	025
第三節	地震時，你在室內的10種緊急應變措施	028
第四節	地震時，你在室外的緊急應變措施	036
第五節	地震後，我還能待在家裡嗎	038
第六節	地震時的終極求生技能	041

第二章

快速擬定災難應變計劃

第一節	平時就有應變災難的習慣	046
第二節	把你的應變計劃，一點一點寫下來	050
第三節	跟自己玩「萬一」的遊戲	053
第四節	天災人禍，有備無患	055

第三章

如何在第一時間安全逃生

第一節	安全撤離的幾個原則	060
-----	-----------	-----

第二節	小心「驚慌的群眾」要比災難更恐怖	062
第三節	如何在驚慌群眾中求生	065
第四節	如何在家自製「擔架」	067
第五節	崩塌大樓的救援守則	068

第四章

如何在第一時間自救救人

第一節	特殊情況下的「心肺復甦術」	072
第二節	你應該懂的止血常識	075
第三節	你必懂的休克常識	079
第四節	窒息	084
第五節	灼傷	085
第六節	分娩	088
第七節	脫臼	091
第八節	骨折	092
第九節	熱痙攣	100
第十節	熱能的消耗	101
第十一節	熱中風	102
第十二節	脊椎傷害	103

第五章

地震引發火災時如何求生

第一節 最常在火災中喪生的原因	109
第二節 發生火災時的安全求生法則	111
第三節 火災求生自救黃金守則	114

第六章

生化毒劑求生法則

第一節 化學毒劑求生的通用保護法則	120
第二節 不同化學毒劑的徵兆	122
第三節 疾病與傳染	125
第四節 生化威脅求生法	139

第七章

核爆

第一節 核爆前的預備措施	148
第二節 核爆進行中的應變措施	149
第三節 原子塵	152
第四節 長期求生策略	154

第八章

恐怖攻擊求生術

第一節	行李箱逃脫術	160
第二節	綁架求生術	167
第三節	預防劫車	175
第四節	劫機求生術	178
第五節	爆炸	180
第六節	恐嚇記錄	183

附錄一

台灣百年來地震統計表

附錄二

1 2 項增加災難存活率的技能

附錄三

1 2 項讓你在災難中致命的錯誤行為

當你陷入一場災難時，你最需要帶的求生工具是——知識
禍應賑災，我們提供的不是物資，而是〔求生知識〕

911



恐怖災難

自救手冊

STAYING ALIVE

INTERNATIONAL HANDBOOK OF SURVIVAL TACTICS

國際求生專家

教你如何在〔恐怖分子・生化武器・核彈・炭疽熱〕
攻擊時自救求生

〔國際災難求生專家〕傑利・基爾JERRY GILL ©著

國家圖書館出版品預行編目資料

911恐怖災難自救手冊／傑利·基爾著·——初版·——台北市：快活堂，2001〔民90〕
面；公分·——(Know-how腦好書；26)

ISBN 957-470-384-3 (平裝)

1·求生術

411.96

90018216

The International Handbook of Tactics: Staying Alive

Copyright © 1999 by Jerry Gill

This Edition Arranged with GLB Worldwides

Through International Titles

Complex Chinese Edition Copyright:

Hotkey House Publishing CO., LTD.

All Rights Reserved.

911 恐怖災難自救手冊


KNOW-HOW
腦好書
026

西元2001年11月
初版一刷
Printed in Taiwan

作者：傑利·基爾
譯者：劉若谷

執行編輯：吳慧玲

美術編輯：王麗雅

出版者：快活堂出版有限公司

新聞公司：文山風景中街二號五樓

地址：台北市中山區文山風景中街二號五樓

電話：(02) 2771-3548

傳真：(02) 2771-9831

印刷：躍製版彩色印刷有限公司

總經銷：建報社

電話：(02) 2271-231

傳真：(02) 2271-3091

版權所有，翻印必究。
如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝。
單冊購書一律九折。
欲掛號寄書，請加付郵資30元。

這本書，不是寫給每一個人的
而是寫給那些有求生意志的人

staying alive-我要活下去

【想活下去，就必須讓自己成為求生大師】

這不是危言聳聽，我們真的正進入高度危機的災難時代。

當我們處在愈來愈危險的世界，沒有什麼地方是真正安全的；我們唯一能做的，就是讓自己成為求生大師，在任何意外和災難狀況下，都可以充分運用求生技能自救，讓自己和自己的家人活下去！

【或許你不相信，但這卻是事實】

史上（自有記錄以來）最酷熱的十年，將出現在往後的日子中。

關於彗星或隕石撞地球的事，科學家都一致認同：問題的關鍵不在於這有沒有可能發生，是在於什麼時間發生，而災難規模將有多大？

全球約有五億人，生活在火山活動頻繁的危險區域；而且這些區域，大部分也是著名的觀光勝地。因此，別說你不需要應變火山災害的知識。

地球每年發生12,000次以上的有感地震，其中約有一百次是規模驚人，且大肆蹂躪城市的強震（日本的阪神和台灣的集集大地震就是其中之一）。這些強震何時來臨，至今沒有人可以預測。

全球每年發生十萬次以上的暴風雷雨。全球每年都會發生一萬次以上的洪水災害，平均每次災害都造成上萬人的喪生，和數千萬至億萬元的損失。

全球溫室效應，就和彗星撞地球的研究一樣，科學家們無法提出精確的數字來說明，但一致贊同這種現象是真有其事。

早在911前，全球恐怖份子已經愈來愈活躍，而且他們隨時會出現在你身邊。

每個人都可能，在不到一秒鐘之內，面臨大自然的災害或非大自然的意外（墜機、沈船、炸彈等等）中。最重要的是，本書所提到的所有大自然災害，去年發生後，今年及明年甚至以後，都有可能再發生。絕不要抱著僥倖的心理。

然而，面對隨時可能發生的意外和災難，我們除了期待自己運氣好和政府救援機構不會有問題外，真正必須做的，就是讓自己成為「求生大師」，隨時提高警覺，平時就做好萬全準備，然後再運用本書所提供的簡單但有效的知識，在災難和意外發生時，冷靜有效地救自己，救自己的家人和朋友。

本書是國際求生技能專家傑利·基爾所策劃著作，他是美國陸軍特種部隊的醫療和武器專家，也是野外求生專家；他策劃這套叢書的目的就是希望大家可以把求生技能，當做平常預防感冒或是家電修理的必備常識一樣，一旦遇到任何意外或災變，都可以自救或救人，減少一些傷亡。

因為「九二一」因為「九一一」，本社編輯部日夜趕工，就是希望能提供的最基本而重要的求生技能和知



識，讓大家懂得如何求生之外，不僅可以自救，還可以援救家人和其他的人。

這是我們所期待的，也希望大家從這刻開始重視災難求生的重要性。

[本叢書的使用方法]

記住！地球上的每個角落都不是安全的。任何災難都可能隨時發生在你身上，或是你所愛的人身上。

當你面對不可避免的災難時，這本書可以幫你活下去。

你第一次閱讀本書時，必然可以即時獲得一些求生的知識，但當你讀第二次或第三次時，你就可以把自己的生活模式，調整為本書所強調的安全模式，讓預防災變的安全模式，成為你生活的基礎。

如果你想隨時保持災難應變能力，最好本書再拿出來讀一遍，此外，平時最好也把本書放在最容易拿的地方，以應不時之需。

當你去遠足或露營時，也別忘了帶著這本書出遊。只要你能充分吸收書中的知識，並在適當時機活用，你定能本書中獲得很大的助益和好處。

目錄

第一章

地震時如何自救求生

第一節	地震小檔案	022
第二節	地震可能在任何地方發生	025
第三節	地震時，你在室內的10種緊急應變措施	028
第四節	地震時，你在室外的緊急應變措施	036
第五節	地震後，我還能待在家裡嗎	038
第六節	地震時的終極求生技能	041

第二章

快速擬定災難應變計劃

第一節	平時就有應變災難的習慣	046
第二節	把你的應變計劃，一點一點寫下來	050
第三節	跟自己玩「萬一」的遊戲	053
第四節	天災人禍，有備無患	055

第三章

如何在第一時間安全逃生

第一節	安全撤離的幾個原則	060
-----	-----------	-----

第二節	小心「驚慌的群眾」要比災難更恐怖	062
第三節	如何在驚慌群眾中求生	065
第四節	如何在家自製「擔架」	067
第五節	崩塌大樓的救援守則	068

第四章

如何在第一時間自救救人

第一節	特殊情況下的「心肺復甦術」	072
第二節	你應該懂的止血常識	075
第三節	你必懂的休克常識	079
第四節	窒息	084
第五節	灼傷	085
第六節	分娩	088
第七節	脫臼	091
第八節	骨折	092
第九節	熱痙攣	100
第十節	熱能的消耗	101
第十一節	熱中風	102
第十二節	脊椎傷害	103

第五章

地震引發火災時如何求生

第一節	最常在火災中喪生的原因	109
第二節	發生火災時的安全求生法則	111
第三節	火災求生自救黃金守則	114

第六章

生化毒劑求生法則

第一節	化學毒劑求生的通用保護法則	120
第二節	不同化學毒劑的徵兆	122
第三節	疾病與傳染	125
第四節	生化威脅求生法	139

第七章

核爆

第一節	核爆前的預備措施	148
第二節	核爆進行中的應變措施	149
第三節	原子塵	152
第四節	長期求生策略	154