



出版前言

二〇〇八年五月十二日下午二点二十八分，中国四川汶川突发了震撼世界的里氏八级大地震。面对这一突然而至的灾难，全国人民在中共中央、国务院、中央军委的果决领导下，和灾区人民一起，抗震救灾，众志成城，与巨大的灾难和惨烈的命运进行了不屈的抗争。

一方有难，八方支援。全国人民与灾区人民血脉相通，骨肉相连，在这一巨大灾难中，处处闪耀着我灾区人民的人性光辉，处处彰显出我中华民族坚忍不拔的伟大精神。抗震救灾的分分秒



震后儿童心理救助手册

秒，凸现出我中华民族的旷世情怀和巨大生命力！

死者安息，生者抚慰。作为灾区的出版人，我们必须要为灾区的父老乡亲 and 亲人做一点事，以此抚慰我们的亲人、我们的孩子。针对巨灾之后灾难心理抚慰及健康心理重建的现实需求，针对今后很长一段时间灾区人民重建心灵家园的特别需要，我们决定尽快出版《震后儿童心理救助手册》。这本书由台湾幼狮文化事业公司在台湾一九九九年“九二一”大地震后编辑出版的两本口袋书合编而成，分为两个部分，一部分是防灾实用，一部分是心灵抚慰。同样是大地震，同样是炎黄子孙，大陆与台湾，我们血脉相通，文化相承。这本书为我们现实的汶川大地震中儿童的心灵抚慰，提供了非常有益的借鉴。正如幼狮公司总编辑孙小英所言：“许多知识、许多观念，也都从震碎的瓦砾中，重新以‘爱’相凝聚，用‘希望’共鸣，更怀抱着坚定不移的‘梦想’，构



筑出新世纪的一片天地。”为了表达对灾区人民血浓于水的情谊和爱心，著者以及台湾出版单位无偿向我们提供中文简体版版权，成都一览文化传播广告有限公司在版权联络方面付出了艰辛的努力。正是同仁们的慷慨义举，成就了这一非常时期的善果，再次让我们体味了人性的温暖。

天地出版社

二〇〇八年五月



原版·出版人心语

急救袋里的爱 希望与梦想

是什么力量，
把我们紧紧凝聚在一起？
是哪根琴弦，
永不止歇地于内心深处拨动？
是怎样的情怀，
让日月星辰跟随身边围绕？

又是一场如何横空而来的天崩地裂，比野蛮
游戏还要惊心动魄？



就在地球转动间，背向太阳的时刻，急急的板块运动波涛汹涌地奔向集集，一九九九年九月二十一日凌晨一点四十七分，地震撼动了睡梦中的人们，震垮了辛苦建造的家园。黑夜里，没有任何预警；摇晃时，未尝说明规则。所有的游戏都不是这样的，真的不是这样的，为什么？为什么不可以从头来过？

当朝阳升起，清晨的微风轻轻吹来，扭曲的大地、山河，挤压的人身、屋舍，割裂成永远无法愈合的伤痕。我们不会忘记那刺骨的疼痛，更难以磨灭生命写下的历史。接下去的分分秒秒，是救人，大家抢着做；是重建，大家共同做。像一波波的海浪，不断地拍向沙滩。

在这股风起云涌的救灾浪潮中，始终秉持为青少年服务的幼狮公司，积极捐款、捐书、损灾后辅导录音带之外，还即刻筹编了两本口袋书：一本是防灾实用手册（平常就要熟读），一本属心



震后儿童心理救助手册

灵重振手册。许多知识、许多观念，也都从震碎的瓦砾中，重新以“爱”相凝聚，用“希望”共鸣，更怀抱着坚定不移的梦想，构筑出新世纪的一片天地。

把这两本小书珍放在急救袋里。陪伴你的，有幼狮无尽的关怀；有擦着眼泪，以爱笔耕的暖暖姐姐、陶陶姐姐、李宪章大哥；有默默相助、暗中帮忙的幼狮好友；还有一位诗人罗青先生，他，捐了两首诗。



目 录

第一辑

爱 没有断层

地震——悼念一九九九年“九二一”

- | | |
|------------------------|----|
| 集集大地震的受难者/罗 青 | 16 |
| 心灵能量 彩绘希望/暖 暖 | 18 |
| 欢迎与关怀 温度要恰恰好/暖 暖 | 26 |
| 因为无常 所以珍惜/暖 暖 | 34 |
| 让善意与真诚细水长流/暖 暖 | 43 |
| 明天会更好/暖 暖 | 48 |



学习做个称职的小主人 / 陶 陶	57
听说大地震还要来 / 陶 陶	64
难道人性真的“本恶”？ / 陶 陶	73
我很酷 我也很乐于助人 / 陶 陶	78
走出悲伤 勇于伸手 / 陶 陶	85

第二辑

地震 完全求生手册

自序 / 李宪章	92
----------------	----

一九九九年九月二十一日

凌晨一时四十七分十二点六秒

台湾集集发生里氏七点三级百年强烈大地震

造成两千多人死亡九千多人受伤

一万多幢房屋倒塌数十万人无家可归

有感 / 罗 青	95
----------------	----

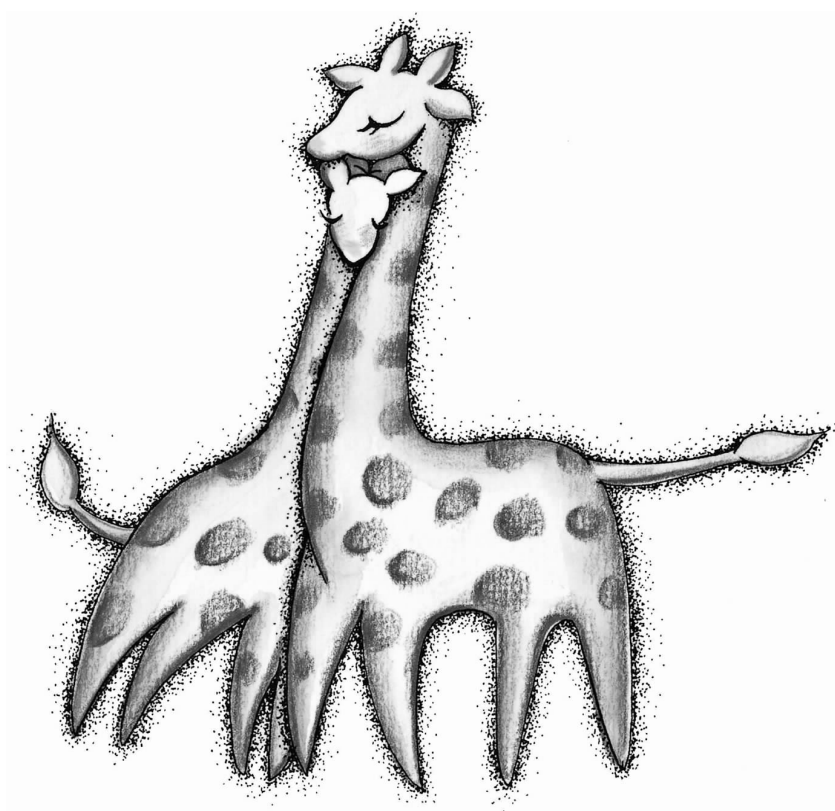


一 地震的原因	96
A. 什么是地震?	98
B. 了解当地气象部门发布的地震消息	99
C. 地震的震度阶级及相对影响	101
D. 地震可能造成的危害	105
◆山崩地裂, 对土地造成直接的破坏 ...	105
◆屋倒人亡, 对建筑物及人类的伤害 ...	106
◆火灾水患, 伴随地震而来的间接灾难 ...	106
E. 台湾过去发生的大地震	107
F. 认识台湾已有的活动断层	111
二 平时居家的防震措施	114
A. 了解自家的房屋状况	116
◆美化装潢房屋, 如何兼顾耐震效果? ...	117
B. 摆放家具有哪些应注意事项?	120
◆家中橱柜的正确安置法	120
◆其他应注意的家具摆置要领	123



震后儿童心理救助手册

- C. 应急、医疗用品的准备 124
 - ◆平时该准备哪些基本物品? 125
 - ◆将应变物品装在专用的地震包、
地震袋内 129
- D. 练习在地震中如何紧急应变? 132
 - ◆全家总动员, 一起做避难、逃生演练 ... 133





三 遇上地震的紧急应变要领	136
A. 在家如何应变?	138
◆立刻关闭燃气、电源总开关	139
◆在家里的第一时间避难动作	140
◆如果时间许可, 你应该顺便做 这些事情	142
◆强烈的地震刚过去, 接下来要 怎么办?	143
B. 在学校里该如何应变?	145
◆在教室遇上地震	145
◆如果已经逃到操场上	147
C. 在公共场所如何应变?	148
◆公共场所应变基本准则	148
◆在所住的饭店内遇上地震	152
D. 在户外如何应变?	154
◆户外应变基本准则	154
◆在特殊地点遇上地震	157



震后儿童心理救助手册

- ◆在车上该如何应变? 158
- E. 因地震引起火灾怎么办? 160
- ◆发生火灾时的基本应变准则 160

- 四 地震过后的紧急处理 163
- A. 在家里要马上做哪些事? 164





◆居家的基本善后工作	164
B. 万一受困，该怎么办？	167
◆受困时的基本应变要领	167
C. 检查自住房屋是否安全	170
◆房屋受损的简易检查法	170
五 附录	174
附录一 灾后卫生防病宣传标语口号 ...	174
附录二 灾后心理重建口诀	176
附录三 当你与灾区孩子在一起时 的“五要”“十不要”	177
附录四 保护受灾儿童简单口诀	181
附录五 部分政府机关、保险机构、 寻亲热线联系方式及网址	182

第一辑

爱 没有断层

暖暖
陶陶 合著





地震—— 悼念一九九九年“九二一” 集集大地震的受难者

这一次

只震落了我全部的头发所有的眉毛而已

我的脸还在

这一次

只震掉了我半只鼻子一只眼睛两只耳朵而已

我的嘴还在

这一次

只震裂了我一个下巴两片嘴唇十三颗牙齿而已

我的头还在



这一次

只震断了我八只脚趾两条大腿一只手臂而已

我的胸膛仍在

这一次

只震碎了我的脊椎我的血管我的胸膛我的头

脸而已

我的心尚在

一次一次一次又一次

我永远也震不碎震不裂震不断震不掉震不落

的心

永远存在

罗青

