當危機來臨時

臺灣全民安全指引

prepare.mnd.gov.tw

這是我們深愛的臺灣。

我們能夠享受著自由民主，做國家的主人，
是因為無數臺灣人前仆後繼的努力。

但無論是天災、疫病、極端氣候，還是中國的侵略威脅，
我們面對的挑戰，從未停歇。

在這個充滿挑戰的時代，
我們的安全，建構在堅定的防衛意志，
與平時就做好準備的決心。

有準備，更安全。

這本手冊將提供每位民眾重要的安全指引，
讓我們學習如何保護彼此，守護心愛的家園。

你是否想過以下問題：

你家總共幾個人？

有沒有需要特別照顧的長者、小孩或寵物？

通訊中斷時，
你有和家人約定好的集合處嗎？

停電時，你家是否有充足的食物、水及必要的物資？

你有充足的行動電源嗎？隨時有電嗎？

以加壓馬達打水至頂樓水塔的住宅，
可能會在停電後不久停水。

你們全家的食物存量，可以維持幾天所需？

冰箱可能因停電失效，裡面的食物無法長時間保存。

你的慢性病處方藥物，現在剩下幾天份？

如果遭到侵略，你知道網路上會充斥敵人釋放的假訊息
動搖民心與破壞社會穩定嗎？

你有沒有一台可攜式收音機？
你知道緊急狀態時的收聽頻道嗎？

你知道無論停電或網路中斷，提款機運作可能受到阻礙嗎？

你是否隨時備有少量現金？

停電時，你仍然可以自由行動嗎？

電動鐵捲門，電子鎖，對講機鎖、電梯等，
都可能在停電時失效。

你是否認識你的鄰居？你們能在必要時互相幫助嗎？

當網路、手機通訊中斷，你家有市內電話嗎？

在緊急危難中，你能與身邊的人互助合作嗎？

距離你家最近的緊急避難所在哪裡，
你知道嗎？

01 平時的準備

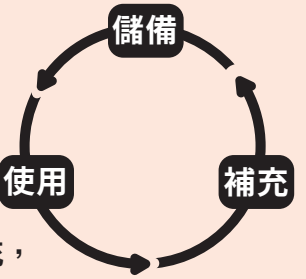
平時先做好準備，危急時刻才能不慌不忙。

現在就請跟著這份指引，讓我們一個步驟一個步驟地，
一起為安全增添一份保障：

- 日常的居家儲備
- 緊急避難包準備
- 當我聽到防空警報時
- 當我聽到海嘯警報時
- 當我收到警報訊息時
- 守護資安注意事項
- 你可以如何增加防災知識和技巧

有準備，更安全

日常的居家儲備



建議最少準備一週份量

採用循環儲備方式，平時儲備、使用、再補充，
讓防災簡單又無負擔。
請根據你的具體需求和情況，調整清單中的建議。

食品

每人每日至少3公升飲用水、泡麵、乾麵、米、罐頭、調理包、餅乾、巧克力、堅果、油、鹽、糖等調味料。

生活用品

塑膠袋、保鮮膜、衛生紙、手套（防切割、耐磨）、布質膠帶、食品用塑膠袋等。

衛生用品

急救箱、口罩、酒精噴霧、消毒濕紙巾、常備藥、處方藥、拋棄式隱形眼鏡、女性生理用品等。

嬰兒用品

奶粉、奶瓶、奶嘴、紙尿褲、濕紙巾等。

年長者用品

助聽器電池、假牙清潔劑。

寵物用品

寵物食品、水、寵物項圈牽繩、寵物排泄用品、寵物餐具、飼主連絡資訊。

防災用品

卡式爐、卡式瓦斯罐、手電筒、LED手提燈、頭燈、乾電池、可攜式收音機、濾水工具。

緊急避難包準備

危機來臨時，很難把所有居家儲備都帶走。
請於平時就依自身需求，挑選必要用品放入緊急避難包，
以便不時之需。

整體準備	**緊急糧食飲水**	□ 飲用水兩瓶 600mlx2 □ 餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等乾糧
	醫療清潔品	□ 優碘、棉花棒、紗布等 □ 酸痛貼布或藥膏 □ 個人用醫藥品 每日服用藥、常用及常備藥等，注意保存時效及保存方式 □ 體溫計 □ 衛生棉、護墊 □ 口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙
	禦寒保暖衣物	□ 手套 防切割、耐磨 □ 雨衣 □ 小毛毯或鋁毯、暖暖包 □ 個人用輕便外套、內衣、襪子、毛巾 □ 小型睡袋
	貴重物品	□ 身分證、健保卡、存摺影本 紙本或數位 □ 其他合法證明重要證件影本 □ 少許現金、零錢
	其他	□ 哨子 □ 紙筆 □ 防災地圖 下載消防防災e點通App 離線地圖或自行製作 □ 可攜式收音機、手電筒、電池 □ 打火機、瑞士刀 □ 行動電源、充電器材 □ 防中暑物品如帽子、雨傘、防曬乳
	鞋子	□ 鞋子 輕便耐走

嬰幼兒	緊急糧食飲水	□ 奶瓶、奶粉、真空包裝或罐頭副食品		
	醫療清潔品	□ 尿布、尿褲、嬰兒背帶		
	其他	□ 奶嘴或小玩具		
高齡長者	緊急糧食飲水	□ 營養果凍、銀髮友善食品		
	醫療清潔品	□ 拋棄式內衣褲、紙尿布		
	其他	□ 枴杖、假牙、助聽器、老花眼鏡等		
寵物	緊急糧食飲水	□ 寵物糧食	禦寒保暖衣物	□ 保暖毯 □ 寵物衣物
	醫療清潔品	□ 常備藥品	其他	□外出籠、寵物牽繩

當建築物嚴重受損，需要立即緊急撤離建築物，這時候緊急避難包就可以派上用場，立即取用前往避難場所，及時遠離災害。

- **選購標準** 質輕、容易取用物品的雙肩背包。
- **更新頻率** 背包外標註更新日期，以提醒記得每半年檢查一次緊急避難包，確保物品無損壞、遺漏或已屆使用期限需替換之情形。
- **放置位置** 建議放置於大門口或玄關附近等隨手可取得之處。
- **重量限制** 內容物請儘量簡便，並依照自身負重能力衡量；一般建議男性15公斤、女性10公斤。

當我聽到防空警報時

15 5 5 5 5 5 15 5 5 5 5 5 15 5 5 5 5

1長聲2短聲、長聲15秒、短聲5秒；
每次間隔5秒、循環3次、共115秒。

平時

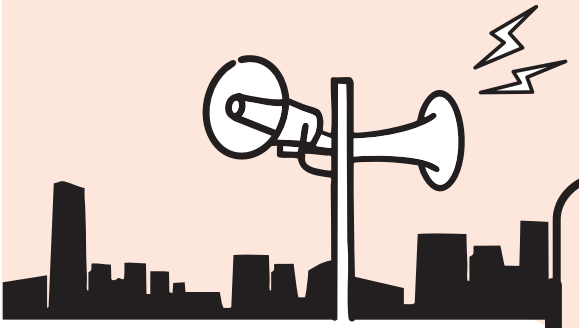
下載警政服務App、消防防災e點通App，掌握離家裡最近的防空避難設施。

危機時

依防空避難標示，或聽從警察及民防人員引導，儘速至最近、最方便的避難場所。

90

長聲90秒，防空警報解除。



警政服務App

可於警政服務App中，取得防空避難處所位置

◂ios　　android▸

當我聽到海嘯警報時

5 5 5 5 語音廣播 語音廣播

鳴 5 秒、停 5 秒、鳴 5 秒後，立即以語音廣播「海嘯警報，海嘯警報，請所有民眾迅速往高處疏散」2次。

（或無語音方式：持續鳴5秒、停5秒）

平時	危機時
下載消防防災e點通App， 按照海嘯警報避難須知行動。	往內陸、高處及遠離海岸邊 進行垂直避難為原則， 建議高度為3層樓之上。

90

長聲90秒，海嘯警報解除。

當我收到警報訊息時

平時政府也會根據不同狀況發布不同的警報訊息，例如大雷雨即時訊息、土石流及大規模崩塌、水庫放水警戒等，收到訊息時，請不要緊張，依照簡訊指示展開行動，保護自己。

[地震速報 Earthquake Alert]

05/14 10:48左右東南海域發生顯著有感地震，慎防強烈搖晃，就近避難「趴下、掩護、穩住」，氣象署。Felt earthquake alert. Keep calm and seek cover nearby. CWA
避難宣導：https://gov.tw/KNs

[海嘯警報 Tsunami Warning]

04/03 07:58臺灣東部海域發生地震，引發海嘯預計約在04/03 09:58影響海峽沿海地區，迅速疏散至避難場所或較高處，氣象署。
A tsunami warning has been issued.
Quickly evacuate to shelter or higher ground.
CWA

消防防災e點通App

可於離線地圖中
取得避難處所位置

◂ ios　　android ▸

守護資安注意事項

掌握四不六要，養成良好資安習慣，避免成為受駭對象。

四不

1. 不瀏覽可疑網站或點選不明連結。
2. 不亂掃QR code。
3. 不下載可疑的檔案、App及來路不明的軟體。
4. 不連接可疑的Wi-Fi。

六要

1. 要定期更新密碼，避免過於簡單。
2. 要備份資料與更新軟體。
3. 要關閉未使用的Wi-Fi/藍芽等介面。
4. 連結Wi-Fi時，要開啟加密防護。
5. 機敏資料不再使用時，要刪除。
6. 接收網路訊息，要存疑、謹慎查證。

請隨時留意你所使用的App與軟硬體所可能帶來的資安風險。部分中國製App，如DeepSeek、WeChat、TikTok(抖音)及小紅書等，可能涉及個資蒐集風險；此外，一些具備攝影功能的中國品牌設備，如監視器及影像感測器，也可能導致隱私外洩。

在危機發生時，這些設備甚至有可能被敵方所用。

你可以如何增加防災知識和技巧

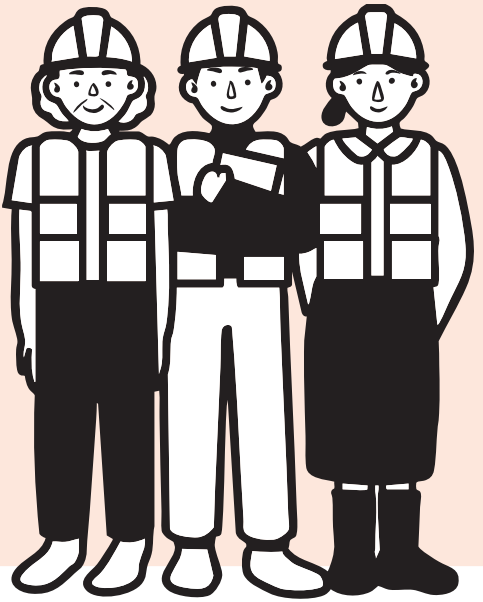
保護自己+守護家人

報名參加防災士訓練，成為防災士，有助危機時保護家人，並增進整體安全。

培訓課程包括

- 災害認識。
- 個人、居家與社區災害防護措施。
- 基礎急救訓練等。

2日課程 + 測驗合格 = ✔ 防災士證書 + 防災士合格識別證



立刻報名

防災士培訓課程查詢

02 當危機來臨時

當危機來臨時，依照我們平時的準備，以及本章的指引，我們就會變得更加安全！

現在就請跟著這份指引，讓我們一起沉穩地應對每一個挑戰：

- 如何自救與互救
- 我們可能遇到的威脅
- 不同危機的應變方式－天災
- 不同危機的應變方式－軍事侵略
- 掌握正確資訊
- 如何獲取資訊
- 當民生必需品短缺時
- 當住家毀損無法居住時
- 當我感到焦慮
- 如何與孩子討論危機與軍事侵略

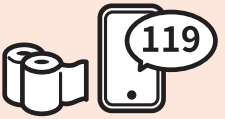
有準備，更安全

如何自救與互救

臺灣的醫療制度相當強韌，平時我們撥打119，
消防和醫療人員就會提供緊急醫療救護服務。
但危機來臨，他（她）們可能會比平時有更多的任務，
因此我們必須學會簡單的自救、互救能力，
在關鍵時刻保護自己及家人。

燒、燙傷

沖 大量乾淨冷水沖洗傷口。
⬇
脫 去除傷口部位衣物。
⬇
泡 持續以冷水浸泡傷口。
⬇
蓋 乾淨毛巾或紗布蓋在傷口上。
⬇
送 尋求醫療協助。



毒化物質災害

避 以手帕、濕布遮住口鼻，
往上風方向離開。
⬇
脫 到達安全區域脫去外衣、遮蔽物。
⬇
沖 先以乾布擦拭、
去除明顯的汙染物，若有清水，
⬇ 再以大量清水從頭到腳沖洗。

蓋 用乾淨外衣覆蓋，注意保暖。
⬇
送 立即就醫或送醫。

核子事故

停 應立即進入室內，關閉門窗。
⬇
看 打開電視機、收音機等注意政府資訊。
⬇
聽 政府會在適當時機發布民眾配合措施，如疏散、服用碘片等
（另碘片屬於藥品，請勿擅自服用）。

無意識時

確認反應及呼吸

↓

求救 呼救與撥打119

↓

CPR胸部按壓

兩乳頭連線中央位置，
以兩手相扣、雙臂打直、以掌根垂直下壓。每分鐘100-120下，至少5公分深。

↓

使用AED電擊

打開電源，依照AED語音指示進行急救。

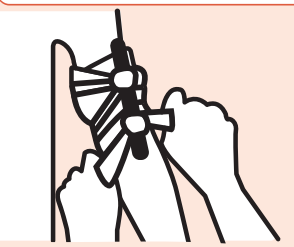
大量出血

立刻撥打119

↓

傷口加壓止血或使用止血帶

- 若有止血帶
  將止血帶綁於出血點上方5-8公分，並記錄止血帶開始使用時間。
- 若無止血帶
  用衣物或毛巾對出血處進行加壓；或使用替代品如圍巾、絲巾，搭配長棍作為臨時止血帶。



↓

救護人員抵達

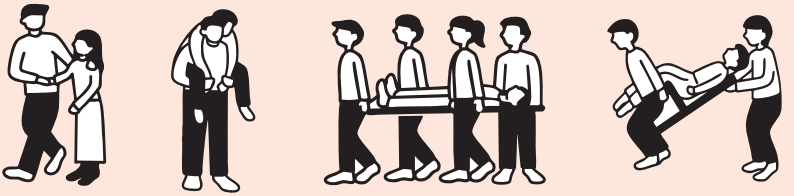
自救互救影片

相關影片
請至「全民安全指引」網站觀看

搬運傷患

遠離危險現場 若確有必要緊急搬離傷患，應謹慎搬運，並固定受傷部位，避免造成二次傷害。

- **扶 持 法** 沒骨折、傷勢不重、沒有心臟病。
- **揹 負 法** 長距離，不可下樓、下坡。
- **擔架運送** 前進時，傷者腳朝前；
  上坡上樓、進車或進房、傷者頭朝前。
- **椅子運送** 平地、上樓時，搬運者站椅子前後搬運；
  下樓時，搬運者站椅子兩側搬運。



⬇

儘速送醫

衛福部官網

提供自救互救
連結影片

消防防災e點通App

可於離線地圖中
取得避難處所位置

◀ios　android▶

我們可能遇到的威脅

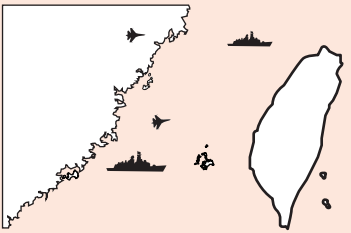
天災

臺灣位於環太平洋地震帶，時常遭遇地震；同時，地處副熱帶地區、常面臨颱風、豪雨、乾旱與土石流等天然災害，對人民生命財產造成嚴重威脅。除此之外，我們亦須強化對其他風險的應變能力，例如傳染病的爆發與極端氣候所帶來的衝擊。

軍事侵略

全球威權國家野心不斷上升，以軍事侵略威脅國際秩序，整個印太區域的和平穩定皆受到挑戰。
我們可能遭遇到的軍事威脅態樣有:

- 重要基礎設施、多數海纜遭破壞、大規模網路癱瘓。
- 敵國巡航繞臺要求登檢我國船隻。
- 敵國在我周邊進行實彈操演，或利用軍演名義單方面劃設禁航區。
- 敵國無人機出現在我國領空。
- 對岸單方面宣布停止兩岸交通、商業活動。
- 敵國發動攻擊、武裝侵略或滲透破壞。



不同危機的應變方式－天災

地震

室內

- 趴下：躲在桌下或牆角。
- 掩護：保護頭部、頸部避免受傷。
- 穩住：抓住桌腳。

室外

- 遠離建築玻璃招牌掉落區。
- 遠離電線桿、高架橋下危險區域。
- 使用手提包或帽子保護頭頸。
- 避開山坡崖邊，防落石崩塌。
- 停止搖晃後再行動，保持警覺。

土石流

- 留意土石流警戒區發布訊息。
- 提高警覺，主動疏散避難。
- 遇災情，配合地方政府撤離。

海嘯

- **往高處** 垂直避難，建議3層樓以上。
- **往內陸** 遠離海岸邊，短距離不使用車輛。
- **找堅固** 尋找堅固建築物避難。
- **抓牢固** 尋找固定物，並緊緊抓牢。

颱風

- 平時做好防颱準備。
- 隨時掌握氣象資訊。
- 關窗，加強固定物品。
- 清除排水溝雜物。
- 備妥食物與照明。
- 勿外出，避免危險。

不同危機的應變方式－軍事侵略

防空避難

當防空警報響起，以進入地下室或防空疏散避難設施優先，若無法及時進入，請依所處情境，迅速採取避難行動，以保障自身安全。

避難原則

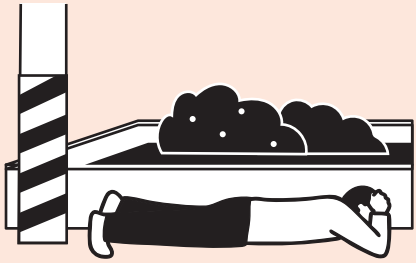
地下優於地上、室內優於室外、遠離外牆門窗、避開危險物品。

遠離外牆

避開門窗與外牆，以降低震波與飛散碎片造成的傷害。

戶外防護姿勢

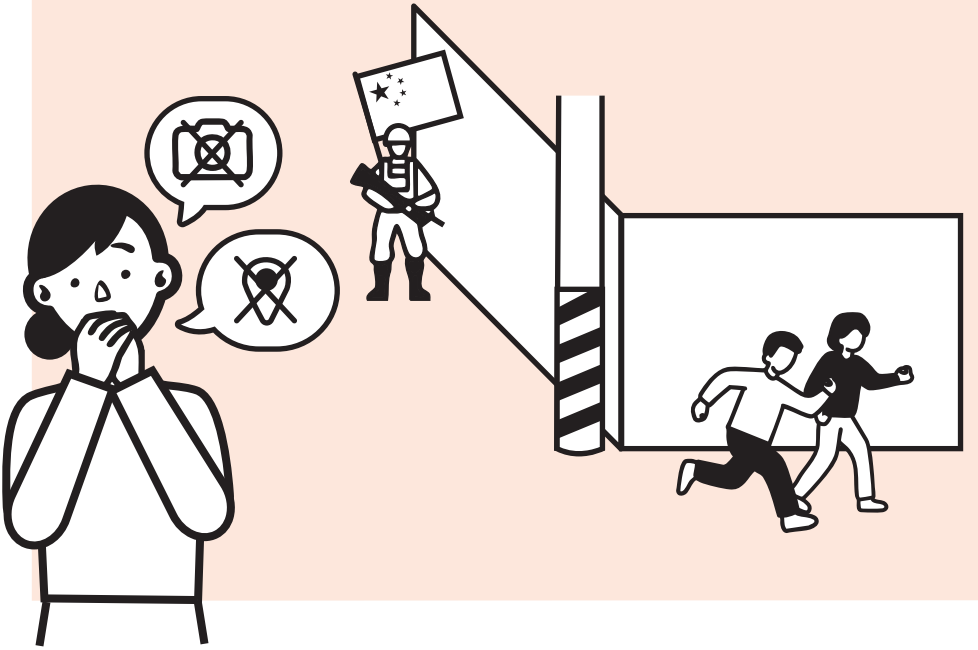
保持趴下姿勢、嘴巴微張、保護頭部、背對爆炸方向、穩定靜止，等待機會移動。



若你發現敵軍行蹤

多數時候一般民眾可能因距離、環境等許多因素，難以明確辨別敵軍、我軍身分，而敵軍也可能偽裝成我軍，因此請遵守以下幾個原則：

- 發現疑似軍隊活動，請儘速離開該危險區域。
- 若無法及時離開，請立即隱蔽於安全、遠離門窗處。
- 也請勿隨意拍照錄影，上傳我軍軍事動態，以免置我軍於危險。



掌握正確資訊

無論是平時還是危機來臨時，境外敵對勢力都可能利用錯誤的宣傳來分化、削弱我們保護自己的決心，包括透過假帳號或在地協力者發布深偽影片，斷章取義、散播陰謀論等。

請大家保持戒心，堅持「3不1要」原則

1 不製造　2 不輕信　3 不轉傳　1 要查證

倘若臺灣遭受軍事侵略，任何有關國家戰敗或政府宣布投降的訊息，都是假訊息！

In the event of a military invasion of Taiwan, any claim that the government has surrendered or that the nation has been defeated is false.

假訊息驗證管道

◂ 台灣事實查核中心

◂ 行政院即時新聞澄清專區

如何獲取資訊

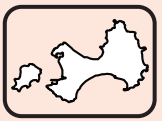
若網路或通訊中斷，可透過廣播獲得資訊。
若在危機來臨時，廣播系統遭受破壞無法使用，請改至附近派出所、村里辦公室獲取正確資訊。

馬祖地區
教育FM 91.5

北部地區
警廣FM 94.3
警廣FM 101.3
警廣FM 104.9
漢聲FM 106.5

中部地區
警廣FM 94.5
漢聲FM 104.5
警廣FM 105.1

金門地區
漢聲FM 107.3



澎湖地區
漢聲AM 846
漢聲AM 1269

東部地區
警廣FM 94.3
警廣FM 101.3
警廣FM 104.3
漢聲FM 104.5
漢聲FM 105.3
警廣FM 106.5

南部地區
警廣FM 93.1
漢聲FM 101.3
警廣FM 104.9
漢聲FM 107.3

當民生必需品短缺時

當危機發生時，政府會盡全力維持民生經濟穩定，
並透過完善的配售機制提供全民生活必需。

同時，也建議平時就參考本手冊第一章的指引，
提前做好一週份的日常居家儲備。

消防防災e點通App

可於離線地圖中
取得配售站位置

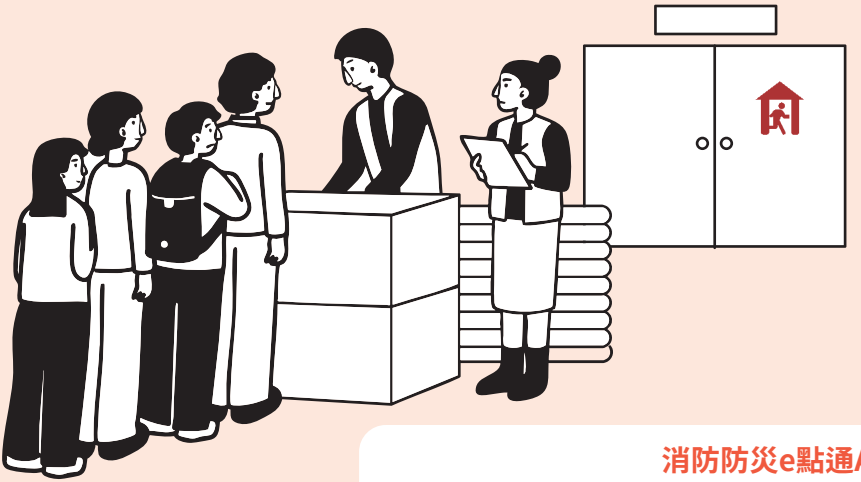
◀ ios　　android ▶

當住家毀損無法居住時

1.至鄰近親友家暫時躲避／至政府開設的救濟站。
2.至救濟站登記身分資料，暫時獲得可以生活和居住的空間。
3.你可以於此：

- **擁有穩定的膳食及用水。**
- **擁有向外界聯繫的通訊管道。**
- **擁有心理輔導資源。**

4.遵守救濟站之生活公約，並可加入自治會共同維持救濟站的運作。
5.配合情勢轉移或返家。



消防防災e點通App

可於離線地圖中
取得救濟站位置

◂ ios　　android ▸

當我感到焦慮

遭遇重大災變或軍事侵略，容易讓人產生心理壓力，出現緊張、焦慮、害怕等，是很正常的反應。當出現這些反應時，我可以：

- 提升緊急應變能力，做好準備，降低對未知威脅的恐懼。
- 與家人、親近的朋友談論你的感受，維持與親友的連結，降低孤獨感。
- 維持良好的飲食、睡眠與運動習慣，保持健康同時找到方式紓解壓力。
- 減少閱讀新聞或網路資訊，避免過多資訊導致焦慮增加。
- 尋求專業心理機構協助。

消防防災e點通App

可於離線地圖中
取得救濟站位置

◂ios　　android▸

如何與孩子討論危機與軍事侵略

不同年齡的孩子，可能會以不同方式展現其擔憂。
當孩子展現出壓力或憂慮的跡象時，我可以：

- 傾聽孩子的焦慮，並邀請他們參與對話。
- 誠實解釋、大方討論我們所面臨的危機。
- 培養孩子辨別正確資訊的能力。
- 與孩子一起準備緊急避難包。
- 規劃家庭活動，轉移注意力，並放鬆心情。

03 守護家園

我們的家園，需要每一位臺灣人的守護；
歡迎每一位你/妳，一起保護我們的家園。

- 我們需要你和妳

有準備，更安全

我們需要你和妳

民防團隊

義警、義交：親自前往或致電至附近警察局或派出所洽詢。

義　　消：親自前往或致電至附近消防局或消防分隊洽詢。

民防組織（NGO）

歡迎加入所在地區民防組織。

替代役備役

退役後尚未除役前均為替代役備役役男，請在收到召集令時，依照指定時間、地點報到。

後備軍人

退伍後，尚未除役前即為後備軍人，請在收到召集令時，立即前往你的戰鬥位置。

防災士

歡迎報名參加防災士訓練，並成為防災士。

▼防災士培訓課程查詢

國軍人才招募中心

對於守護家園，想盡一份心力的民眾，歡迎加入國軍志願役。

▼志願役線上報名系統

▼各地區人才招募中心資訊

除了加入上述工作，
你也可以加入社區志工，為臺灣盡一份力！

這是我們的玉山，
歷經擠壓與淬鍊，依然堅毅挺立。
正如這片土地上的2300萬人民，
篳路藍縷，築起自己的家園。

自由民主並非偶然，
而是無數臺灣人犧牲、爭取而得。
正因如此，我們不會向侵略低頭，
我們會昂首捍衛得來不易的生活。

團結一致，勇敢前行，
臺灣人將繼續在世界舞台發光發熱，
中華民國臺灣永世屹立。

政府重要緊急專線

警政專線	110	長照服務	1966
緊急救難	112	海巡專線	118
消防專線	119	金融服務	1998
安心關懷	1925	縣市政府	1999

在危機來臨時，專線可能遭受癱瘓無法使用，
服務內容也可能有所調整。如遇此狀況，
請改至附近派出所、村里辦公室獲取正確訊息。

聽語障人士報案專線

◀ 119　　110 ▶

◀ 可剪下隨身攜帶

自製緊急避難地圖以及與家人約定緊急會合地點

本地圖可依住家或工作地
於**消防防災e點通App**自行擷取或貼上。

本區塊可以貼上自製緊急避難地圖

現在位置　防空避難處所　醫院　配售站　救濟站

▪ 寫下三個與家人約定的緊急會合地點

緊急會合地點 _____

緊急會合地點 _____

緊急會合地點 _____

▪ 重要親友聯絡資訊

姓名 _____ ／電話 _____ ／備註 _____

姓名 _____ ／電話 _____ ／備註 _____

姓名 _____ ／電話 _____ ／備註 _____

本頁可依需求，完成註記後列印放置個人緊急避難包內，供緊急避難時檢查運用。

緊急避難包準備

可剪下隨身攜帶 ▶

整體準備	緊急糧食飲水	□ 飲用水兩瓶 600mlx2 □ 餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等乾糧
	醫療清潔品	□ 優碘、棉花棒、紗布等 □ 酸痛貼布或藥膏 □ 個人用醫藥品 每日服用藥、常用及常備藥等，注意保存時效及保存方式 □ 體溫計 □ 衛生棉、護墊 □ 口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙
	禦寒保暖衣物	□ 手套 防切割、耐磨 □ 雨衣 □ 小毛毯或鋁毯、暖暖包 □ 個人用輕便外套、內衣、襪子毛巾 □ 小型睡袋
	貴重物品	□ 身分證、健保卡、存摺影本 紙本或數位 □ 其他合法證明重要證件影本 □ 少許現金、零錢
	其他	□ 哨子 □ 紙筆 □ 防災地圖 下載消防防災e點通App 離線地圖或自行製作 □ 可攜式收音機、手電筒、電池 □ 打火機、瑞士刀 □ 行動電源、充電器材 □ 防中暑物品如帽子、雨傘、防曬乳
	鞋子	□ 鞋子 輕便耐走
嬰幼兒	緊急糧食飲水	□ 奶瓶、奶粉、真空包裝或罐頭副食品
	醫療清潔品	□ 尿布、尿褲、嬰兒背帶 **其他** □ 奶嘴或小玩具
高齡長者	緊急糧食飲水	□ 營養果凍、銀髮友善食品
	醫療清潔品	□ 拋棄式內衣褲、紙尿布
	其他	□ 柺杖、假牙、助聽器、老花眼鏡等
寵物	緊急糧食飲水	□ 寵物糧食 **禦寒保暖衣物** □ 保暖毯 □ 寵物衣物
	醫療清潔品	□ 常備藥品 **其他** □ 外出籠、寵物牽繩

手冊網站版也已上線!

手冊書名 當危機來臨時：臺灣全民安全指引

出版機關 國防部全民防衛動員署

諮詢機關 內政部、國防部、教育部、經濟部、衛福部、環境部、數發部、核安會、通傳會

聯絡地址 臺北市中正區博愛路172號

網　　址 https://prepare.mnd.gov.tw

印 刷 者 國防部軍備局生產製造中心第401廠北部印製室

出版日期 2025年9月21日初版一刷

授權條款 本手冊僅允許使用者下載教學用，不得為商業目的，亦不得修改本著作；本手冊保留所有權利，欲利用全部或部分內容者，須徵求出版機關同意並以書面授權，版權所有翻印必究。

prepare.mnd.gov.tw

國防部全民防衛動員署

All-Out Defense Mobilization Agency