拿了就走！

家庭24 小時核心撤離包

& 家庭緊急聯絡卡

先顧好最重要的，走過最混亂的第一天。



『防災避難包』不是要你把所有防災物資都塞進一個背包。

我們先處理一件事：如果現在必須離開，你與家人怎麼在「背得動」的前提下，保留最重要的生存功能。

避難包分層｜不同階段，不同模組，不同任務

01
24 小時核心撤離包
每人一包
先保住生命、身分、體溫與基本行動力。

02
48 小時續航模組
家庭共用
補足第 2–3 天的水、食物、急救與電力。

03
特殊需求模組
依需求加掛
孩子、長者、慢性病、孕婦、身心障礙、寵物等。

04
7 天以上居家儲備
留在家中
建物安全時，支撐停水停電與日常生活。

24 小時核心撤離包先守住四種功能

水
水 · 熱量 · 必要藥物

急
基本止血

證
身分與聯絡

暖
保溫與防水

重要：四種功能不是「完整物品清單」。

實際工具仍要依年齡、體力、氣候、路程與災害情境調整；下一頁會把可操作的最低配置拆開。

官方原則也將「緊急避難包」與「日常居家儲備」分開：前者以背得動、簡便為原則；後者以家庭至少 7 天為準。

家庭共識｜在災害發生前先說好

找不到彼此時，各自先確保安全，再依約定前往集合點；不要貿然返回危險區找人。

每位家庭成員都知道聯絡卡與撤離包放在哪裡。

至少每半年檢查一次聯絡資訊、藥物效期與物資狀態。

24 小時核心撤離包｜建議清單

水量怎麼算？ 官方緊急避難包示例為 600 mL × 2（1.2 L）。這是「攜行量參考」，不是完整 24 小時生理飲水需求。

成人版

- [ ] 飲用水：約 1.2 L 為攜行起點，依體力／氣候／路程調整
- [ ] 不需烹煮的常溫食物＋能量點心個人常用藥／處方藥
- [ ] 基本包紮用品：乾淨紗布、繃帶等
- [ ] 輕便雨衣＋保暖毯／外套
- [ ] 頭燈或小型手電筒＋電池
- [ ] 哨子
- [ ] 手機充電線＋充飽的行動電源
- [ ] 身分證／健保卡等影本（紙本防水或離線數位備份）
- [ ] 紙本避難地圖＋家庭聯絡資訊
- [ ] 少量小面額現金＋簡單紙筆
- [ ] 工作手套＋耐走鞋

青少年版

- [ ] 飲水：依年齡、體型與負重能力調整
- [ ] 不需烹煮的高熱量點心
- [ ] 個人必要藥物
- [ ] 輕便雨衣＋保暖毯
- [ ] 小型手電筒／頭燈
- [ ] 哨子
- [ ] 家庭緊急聯絡卡＋身分資料
- [ ] 健保卡等必要影本／離線備份
- [ ] 手機＋簡易充電電源（有需要時）
- [ ] 耐走鞋
- ⭐ 原則：不分攤家庭重物

兒童版

- [ ] 飲水：依孩子實際負重能力調整
- [ ] 容易吞嚥、熟悉的點心
- [ ] 個人必要藥物
- [ ] 兒童雨衣＋保暖毯
- [ ] 身分辨識卡／防水聯絡卡
- [ ] 容易操作的求救哨
- [ ] 熟悉的小型安撫物
- [ ] 耐走鞋
- ⭐ 原則：容易背、容易辨識，不讓工具妨礙移動

兒童包不要放

× 尖銳刀具
× 打火機／火柴
× 過重水量
× 需要複雜操作的工具

實背檢查，比清單更重要

裝好後背上它，走樓梯、走 15–20 分鐘，確認肩帶、鞋子、重量與雙手活動是否可接受。

若明顯影響移動：先刪低優先物，再把第 2–3 天用品移到家庭續航模組，不要硬撐。

核心包完成後，再依需求加入不同的模組

48 小時續航模組

由體力較完整的成人分攤，讓整體續航拉到約 72 小 時。

- 額外飲水／淨水工具
- 額外即食食物
- 完整家庭急救包
- 額外行動電源／收音機
- 簡易防水庇護材料

特殊需求模組

依家庭成員準備，不要平均塞進每一個人的包裡。

- 長者：處方藥、助聽器電池、備用眼鏡
- 嬰幼兒：奶粉、奶瓶、尿布、紙巾
- 孕婦：產檢資料、個人用藥、聯絡資訊
- 寵物：飼料、飲水、牽繩、外出籠

居家儲備｜如果建物安全，不需要撤離

這些東西很重要，但角色是「留在家裡撐久一點」，不是「立刻背著跑」。

- 飲水：每人每日至少3L，家庭至少準備7天
- 7 天以上常溫食物
- 卡式爐與適量燃料
- 大型照明／收音機／備用電力
- 家庭衛生與排泄處理物資
- 大型儲水桶與家庭急救箱

災時聯絡｜先有共同規則

- 基地台可能壅塞，避免反覆撥打非緊急語音電話。
- 可依當下可用管道嘗試簡訊或網路訊息。
- 每人攜帶紙本聯絡卡，約定第一／第二集合點。
- 事先安裝「消防防災 e 點通」，並熟悉避難處所資訊。

注意：1991 急難通信平台已於 2022/12/31 終止服務。

現在先做四件事

- 找一個家中現有、結實、背得動的後背包。
- 依清單放入核心物資，實際背走並調整重量。
- 填寫下一頁家庭緊急聯絡卡，每人一份。
- 全家約定集合點與撤離原則，把包放在逃生動線附近。

下一步｜從「一個包」變成完整的家庭防災系統

如果這份「24小時核心撤離包」已經幫你把第一層做起來，下一步不是繼續塞更多東西，而是把整個家庭的風險、撤離、居家備援與不同災害情境串起來。

先完成你現在真正需要的那一層，再決定要不要往下一層準備。

查證與使用說明

主要查核：臺灣全民安全指引 prepare.mnd.gov.tw（緊急避難包／日常居家儲備）；內政部消防署 1991 急難通信平台終止公告。

本文件提供一般家庭防災準備參考，不取代政府災害指示、醫療專業建議或個人處方。特殊健康／照護需求請依專業人員建議調整。

希望這一份《家庭24小時核心撤離包》能協助你開始準備自己的第一份防災避難包。如果你希望不只準備災時逃生，也涵蓋停水停電、通訊、物資、長期生活維持等情境的操作與準備，可以傳訊給【梁淳禹 | Parama】，我就會將《台灣家庭韌性操作手冊》完整版的購買資訊傳給你。

家庭緊急聯絡卡｜每人一張

填好、剪下、防水收納。真正混亂時，不要只依賴手機通訊錄。

家庭緊急聯絡卡

剪下後放進錢包／撤離包

姓名 _____　　血型（不確定可留白） _____

過敏物質 _____　　重要病史／慢性病 _____

常用／必要藥物 _____　　其他照護資訊 _____

第一聯絡人（姓名／關係／電話） _____

第二聯絡人（姓名／關係／電話） _____

跨區聯絡人（姓名／關係／電話） _____

第一集合點（住家附近） _____

第二集合點（跨區／社區） _____

緊急電話速查（每支電話用途不同，請依情境選用）

電話	什麼情況打這支
119	火災、有人受傷急需救護車、受困需要救援
110	遇到犯罪、治安事件
112	手機收訊極差、打不通119/110，或沒插SIM卡時，任何電信商訊號都能撥打
118	發現海上可疑船隻或活動，通報海巡署（小橘書列為重要緊急專線）
1999	家附近道路坍塌、路樹倒塌、淹水等「不會立即致命但影響生活」的狀況，用來通報地方政府
0800-077-795	重大山難、海難、大規模土石流掩埋等地方消防局處理不了、需要動用直升機或跨部會搜救時
0800-246-246	發現土石流、大規模崩塌災情，通報農業部水土保持署
1966	長照服務諮詢，家中有長者或行動不便者需要長期照護資源時
1998	金融服務諮詢
113	保護專線，家暴性侵受虐相關
1925	安心專線，情緒低落、需要人陪
1995	生命線服務
1980	張老師，生活適應困擾