

附件：「全民國防應變手冊」個人緊急避難包宣導

平時準備

一、緊急避難準備事項

(一) 個人緊急避難包

當戰爭發生時，緊急避難包是個人臨時避難，可立即隨身携行攜帶之必備物資（例如：前往防空避難處所），有助維持生存基本需求。平時即完成避難包準備，內容可依個人需求調整，建議如下：

1. 必備

- 背包
- 個人所需適量飲食（水、食物【如罐頭或易保存食物】）
- 保暖用品（如睡袋、毛毯或禦寒衣物）
- 手電筒（含電池）
- 重要證件影本（身分證、戶口名簿、健保卡）
- 個人醫療用品（慢性病用藥、急救用藥、處方箋影本）
- 粗棉手套
- 哨子
- 簡易求生工具（如小刀、開罐器、鋼製杯碗等）
- 行動電話
- 收音機（含電池）



2. 其他

- 清潔用品（衛生紙、濕紙巾、毛巾）
- 小面額現金零錢
- 行動電源（充飽電）
- 輕便雨衣
- 嬰幼兒尿布、奶粉、奶瓶等
- 成人或女性生理用品
- 備份鑰匙
- 寵物乾糧



3. 背包標註更新日期，每半年檢查 1 次，確保無損壞、遺漏或過期情形。

(二) 家庭必備物資準備

若暫時於家中避難，可能遭遇停水停電、糧食短缺情形，可比照緊急避難包內容做好下列準備：

- 3 日份以上的食物及飲水
- 小型、手搖式發電機、備用電源或太陽能充電板
- 急救箱（含常用藥品）



緊急避難包示意圖 / 來源政戰局