

公寓大廈減災防護指引

社區自主防災隊



家，是我們最安心的地方

《臺灣全民安全指引》提醒我們，安全來自平时的準備

常說「遠親不如近鄰」

面對地震、颱風、極端氣候及各種安全威脅

唯有彼此協力、共同準備

災害來臨時，才能守護家人，也守護社區

希望《公寓大廈減災防護指引》凝聚更多住戶

建立能自助、互助的自主防災團隊

共同打造更具韌性的社區、更加安全的臺灣

有準備，更安全

總統

賴清德



你的社區準備好了嗎？

災害來得很快

搭電梯時遇到停電怎麼辦？

社區緊急發電機在哪裡？

管理室如果斷電，社區怎麼通報？

豪雨來時，地下室如何預防淹水？

大樓戶外設施有哪些容易被強風吹落？

火災逃生通道到底在哪裡？

哪一戶有長者

行動不便者或需要協助的人？

目錄

01	認識災害風險	P.03
02	建立社區自主防災隊	P.09
03	平時整備	P.16
04	災時應變	P.22
05	附錄	P.40

自助、互助、協作

災害發生時，第一步是保護自己與家人
確認安全後，再協助鄰居
通報狀況，關懷需要幫助的人



01 認識災害風險

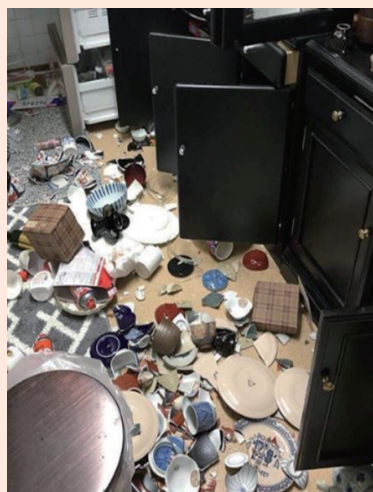
- 地震、強風與掉落物的風險
- 水火無情，應妥善整備
- 電氣火災怎麼預防？
- 瓦斯外洩怎麼處理？
- 停電後，社區要注意什麼？

地震、強風與掉落物的風險

地震發生時，公寓大廈可能同時面臨搖晃、物品掉落、電梯停止、牆面龜裂、管線受損或人員受困。



大樓傾斜倒塌

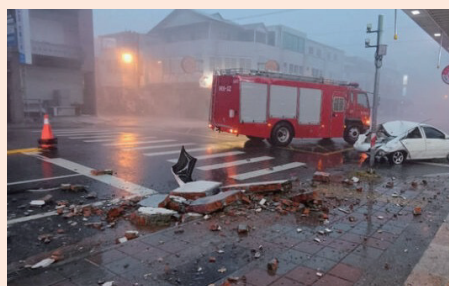


櫥櫃物品掉落

颱風或強風來臨時，女兒牆、外牆磁磚(石材)、鐵皮、廣告、招牌、花盆、雜物或未固定設備，都可能成為掉落物。



公寓頂樓鐵皮屋遭強風吹落，影響通行



大樓女兒牆掉落、砸中路過車輛

水火無情，應妥善整備

公寓大廈火災可能從地下室、停車場、電氣設備、管道間或其他公共空間發生，濃煙往往比火勢更快擴散至走廊與樓梯間，影響逃生安全。發現火災時，應立即通報、迅速避難，並確認樓梯間及逃生通道保持可用，切勿貿然進入濃煙區，所以平時安全梯間防火門應保持關閉，災時更應隨手關閉且勿上鎖，避免煙囪效應。



管道間起火



安全梯間防火門未關閉
導致濃煙進入梯間



大樓內部
走廊煙燻情形

豪雨發生時，水可能從車道、排水口或低窪處快速進入地下室，一旦地下停車場淹水，車輛、配電室、機電設備、抽水設備都可能受影響，甚至造成停電、停水或社區運作中斷。



社區地下室停車場淹水

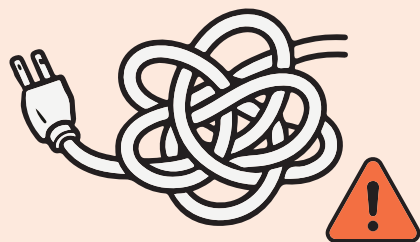


防水閘門應預先佈設



電氣火災怎麼預防？

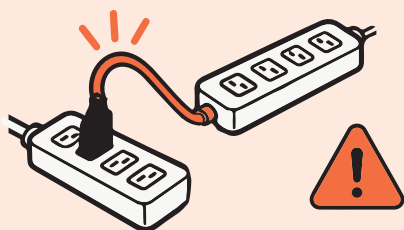
公寓大廈用電設備多，住戶家中、管理室、公共空間與地下室都可能
有電氣火災風險。延長線串接、插座過載、電線老化或電線被壓在地
毯下，都可能增加危險。平時定期檢查、汰換破損線材，並正確維護
電器，是減少火災的重要步驟。



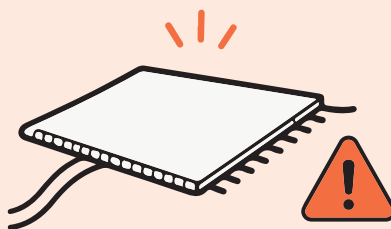
避免出現「電線綑紮」的現象



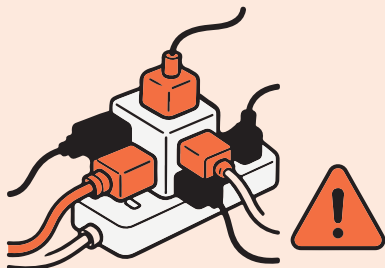
檢查/更換已破損
或老化的電線與插頭



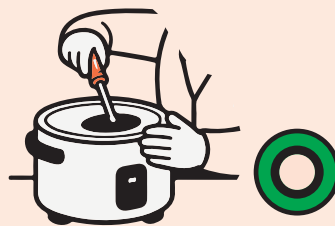
勿將延長線串
接另一個延長線



勿將電線鋪設於地毯下面



勿讓電源插座用電過載



正確維護各種電器
定期檢查與修理



瓦斯
安全使用守則



防範
一氧化碳中毒

瓦斯外洩怎麼處理？

瓦斯外洩可能造成窒息、火災或爆炸風險；若瓦斯燃燒不完全會產生一氧化碳，一氧化碳無色、無味，容易在不知不覺中危害生命。使用瓦斯設備的空間，應注意通風與設備狀況。如發現疑似瓦斯外洩，應先遠離危險環境並通報，不要操作電器開關。

民眾若遇到瓦斯洩漏或疑似瓦斯的臭味時 也切勿驚慌，緊急處理口訣是

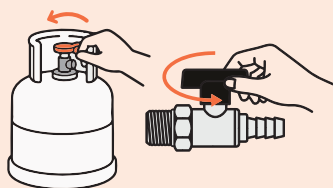
禁

嚴禁觸動電氣設備
開關或點燃菸
爐火等火源



關

關閉瓦斯桶或
天然氣開關



推

推拉打開窗戶
用自然通風方式
將瓦斯排出



離

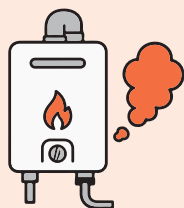
離開現場至室外
通風良好處



一氧化碳危害



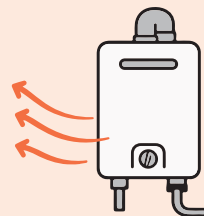
無色、無味
具有毒性的
致命性氣體



燃燒不完全時
將產生一氧化碳



一氧化碳濃度過高
會導致一氧化碳中毒



應安裝有
強制排氣的熱水器
並確保良好通風環境

停電後，社區要注意什麼？

公寓大廈停電時，受影響的不只是照明。電梯、門禁、對講機、抽水設備、監視器、管理室通訊與部分機電設備，都會同時受影響。平時先確認哪些設備需要備援、誰負責通報與巡查，災時才能維持應變功能。

停電當下

人員安全：若不慎受困電梯，請冷靜按下緊急按鈕求救，並等待大樓管理員或消防隊救援。

電器保護：關閉冷氣、電腦、微波爐等電器，並拔除插頭或關閉總開關。

冰箱保鮮：避免頻繁開關冰箱，以防冷氣流失。未開關的冷藏室可保冷約 4 小時，冷凍庫約 24 小時。

照明安全：優先使用手電筒或充電式 LED 燈，避免點燃蠟燭，以免引發火災。

水資源：若遇停電連帶停水，請適度節約使用預先儲存的備用水。

公共區域注意事項

切勿搭乘電梯：應改走安全梯，以免受困。

公共區域供電優先：大樓備用發電機通常僅優先供應消防設備、逃生緊急照明及公共梯間用電，並無法供應每戶日常電力。

蓄水池與抽水馬達：社區通常依賴抽水馬達（揚水泵）將水打至頂樓水塔。若停電時間過長，大樓可能面臨缺水，請節約用水。

復電安全須知

復電安全須知：復電後若聞到焦味或發現電器冒煙，應立即關閉電源總開關。

遠離危險設施：戶外若有垂落的電纜線或樹木壓在電線上，切勿靠近，應通報台電1911專線處理。

02 建立社區自主防災隊

- 社區自主防災隊能做什麼？
- 架構與分工
- 社區自主防災隊如何運作？
- 管委會、大樓管理員與住戶角色
- 個人防護裝備
- 社區團體救災裝備

社區自主防災隊能做什麼？

建立社區自主防災隊，是由社區居民及管理人員共同組成，在專業救援抵達前，協助通報、疏散、關懷與初期應變的互助組織，工作重點**不是進入危險區冒險救災**，而是在確認自己與家人安全後，協助通報、疏散、關懷需要協助的住戶、控制小火、進行基礎救護處理，並把現場狀況回報給專業救援人員。



社區自主防災隊

進行初期應變

通報119

縣市消防局

進行更專業的搶救

- 居民疏散
- 簡易搜救
- 協助通報
- 基礎救護



架構與分工

社區自主防災隊需要簡單清楚的分工。原則上可由指揮官統籌，再依社區規模設置通報避難組、搜索救護組、後勤組及機動組。大型公寓大廈若由多棟組成，也可依棟別建立隊伍，讓每棟都有熟悉環境的人協助初期應變。



多棟組合而成的公寓大廈
建議每棟成立一支社區自主防災隊，負責該棟的緊急任務

指揮原則

災害發生後，最早抵達指定作業區的人，可先擔任首任指揮官，協助設置指揮站。指揮官應以人員安全為首要原則，蒐集受傷、損壞與災情資訊，再分配任務。隨著更多成員到場，也可將指揮權交給更適合的人。

社區自主防災隊如何運作？

社區自主防災隊可以由管委會、大樓管理員、保全人員、住戶組成，依據各自專長，建立社區自主防災隊分工編組。

例如：主委、副主委或資深具防災背景者→指揮官

警政背景者→通報避難組

消防/醫護背景者→搜索救護組

防災士背景者→機動組

管理委員及其他住戶→後勤組

- ✓ 先建立人員名冊
- ✓ 再確認分工角色
- ✓ 裝備位置要清楚
- ✓ 集合地點先約定
- ✓ 演練後持續修正



管委會、大樓管理員與住戶角色

公寓大廈的減災防護，管委會要先推動自主防災制度，平時分工清楚，災時合作應變。

平時分工清楚

管委會

- 推動制度
- 資源整備



大樓管理員 及保全人員

- 熟悉設備
- 通報流程



住戶

- 先做好家庭準備



防災隊

- 協助關懷、通報與疏散
- 回報現場資訊



災時合作應變



個人防護裝備

災害發生時，想協助他人之前，必須先保護自己。社區自主防災隊或協助應變的人員，應視情況穿戴頭盔、護目鏡、手套、堅固鞋靴、口罩、反光背心，並準備哨子與無線對講機。裝備不是形式，而是降低受傷風險的基本條件。



社區團體救災裝備

社區若要在災害初期協助通報、警戒、照明、簡易搬運或初步救護，平時就應知道基本裝備放在哪裡。裝備不只是購買，更要定期檢查、妥善收納，並讓管委會、大樓管理員、保全人員與防災隊成員知道取用方式。

建議每隊以18-25人配置

1



多功能
指揮棒

建議數量 5支

2



標示噴漆

建議數量 10瓶

3



封鎖繩索

建議數量 5組

4



封鎖
警示帶

建議數量 5組

5



軟式擔架

建議數量 2只

6



防水
投射燈

建議數量 5只

7



大聲公

建議數量 1只

8



急救包

建議數量 1只

03

平時整備

-
- 家庭要先準備什麼？
 - 緊急避難包與重要資料
 - 家庭急救箱
 - 社區防災地圖
 - 社區聯絡網怎麼連結？

家庭要先準備什麼？

社區減災的第一步，是每個家庭先做好基本準備。家中應備有必要藥品、急救用品、重要聯絡資訊，以及可隨身帶走的避難資料。若家中有長者、幼童、慢性病患者或寵物，也應事先確認需要的用品與照顧方式。

日常居家儲備清單

檢查日期：____年____月____日

放在家裡，就地避難時使用（以家庭為單位／準備至少3天份）

1. 水和食物

- ☐ 飲用水
準備每人每天3公升
- ☐ 不用煮的主食
提供基本飽足感，如麵類、即食飯、米餅、口糧餅乾等
- ☐ 能量點心
快速補充熱量，如營養棒、果乾、堅果、巧克力、糖果等
- ☐ 簡單煮的主食
環境允許時可簡單烹煮，如調理包、米、泡麵、乾麵條等
- ☐ 基本調味料
基本調味補充營養，如油、鹽、糖等

2. 衛生用品

- ☐ 口罩
- ☐ 衛生紙
- ☐ 消毒濕紙巾、酒精噴霧
- ☐ 女性生理用品（如有需要）
- ☐ 濾水工具
- ☐ 急救箱
包含藥膏、繃帶、紗布等醫療用品
- ☐ 常用藥物、個人處方箋
- ☐ 備用眼鏡、拋棄式隱形眼鏡（如有需要）

3. 生活防災用品

- ☐ 手電筒、頭燈（含電池）
小範圍局部照明，移動時方便使用
- ☐ LED手提燈（含電池）
照明範圍廣，可照亮整個空間
- ☐ 可攜式收音機
無網路時仍可接受資訊
- ☐ 乾電池
生活工具電源，準備時注意電池型號
- ☐ 充電器
手機等設備充電用
- ☐ 充飽的行動電源
停電時的備用電源
- ☐ 小型手搖發電機
行動電源沒電時，用來緊急充電
- ☐ 工作手套（防切割、耐磨）
搬東西、清理時保護雙手
- ☐ 塑膠袋
用於隔離垃圾保持衛生、防水包裹物品等多種用途
- ☐ 保鮮膜
包裝食物、覆蓋傷口等多種用途
- ☐ 卡式爐、卡式瓦斯罐
停電時可簡單烹煮
- ☐ 布質膠帶
隔絕、固定封裝或簡易修理用途

4. 照護用品（依需求準備）

- ☐ 嬰幼兒用品（如有需要）
奶粉、奶瓶、紙尿褲等
- ☐ 寵物用品（如有需要）
寵物食品、排泄用品、寵物牽繩、飼主聯絡資訊等
- ☐ 年長者用品（如有需要）
銀髮友善食品、假牙清潔劑、助聽器電池等
- ☐ 其他照護對象用品（如有需要）



(iOS) (Android)
消防防災e點通App

緊急避難包與重要資料

當建築物受損、地下室淹水或社區住戶需要撤離時，家中準備好的資料與物品可派上用場。避難包重點是放入必要物品、個人資料、親友聯絡方式與會合地點。平時整理好，災時才不會臨時找不到。

緊急避難包清單

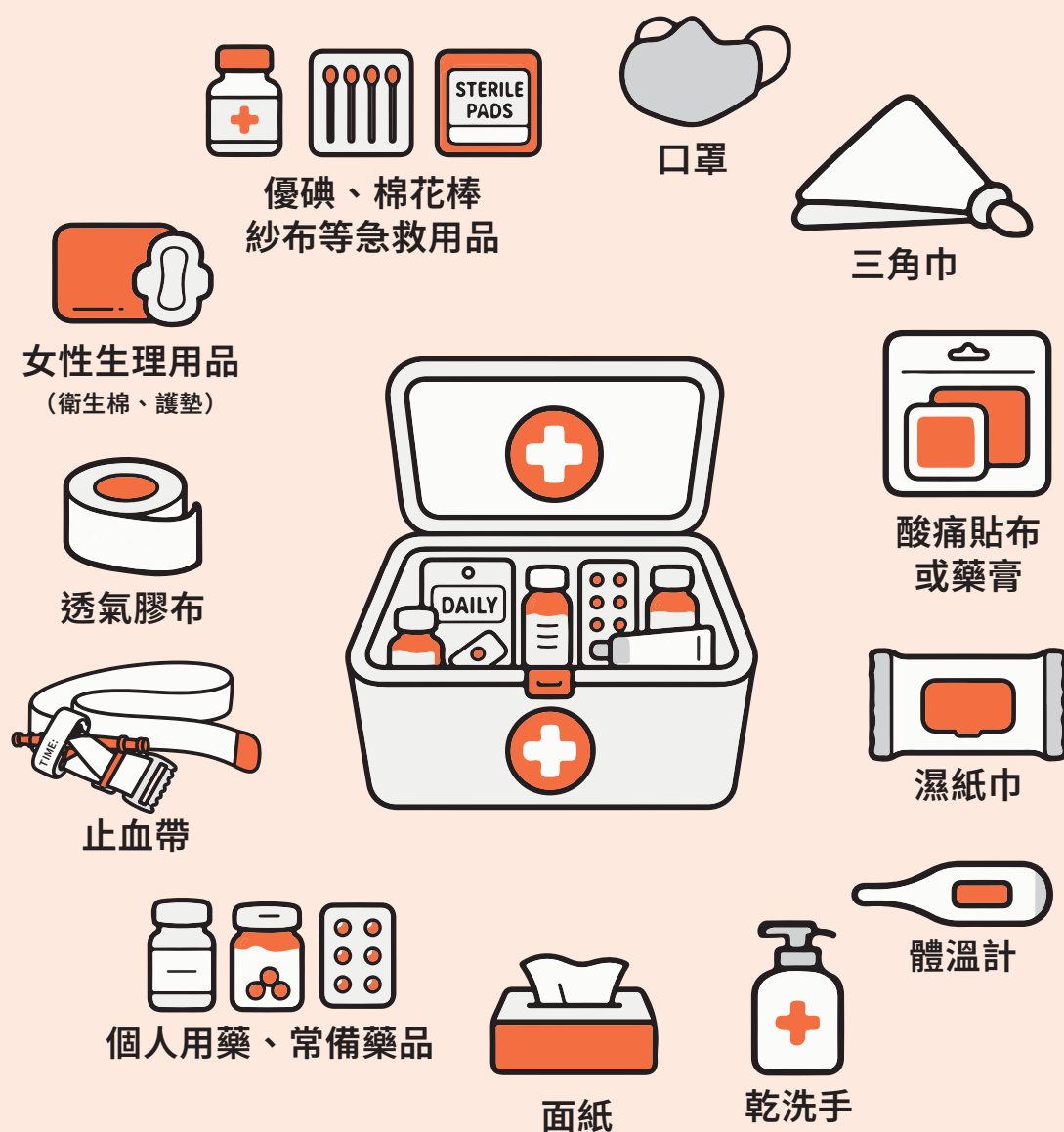
外出避難專用（以個人為單位）

檢查日期：____年____月____日

整體準備		嬰幼兒	
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		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 ☐ 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	醫療清潔品 ☐ 尿布、尿褲、嬰兒背帶	
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、褲子、毛巾 ☐ 小型睡袋	其他 ☐ 奶嘴或小玩具	
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		高齡長者	
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 ☐ 個人式簡易淨水設備 ☐ 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	緊急糧食飲水 ☐ 營養果凍、銀髮友善食品	
鞋子 ☐ 鞋子 輕便耐走		醫療清潔品 ☐ 拋棄式內衣褲、紙尿布	
		其他 ☐ 拐杖、假牙、助聽器、老花眼鏡等	
		寵物	
		緊急糧食飲水 ☐ 寵物食品	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

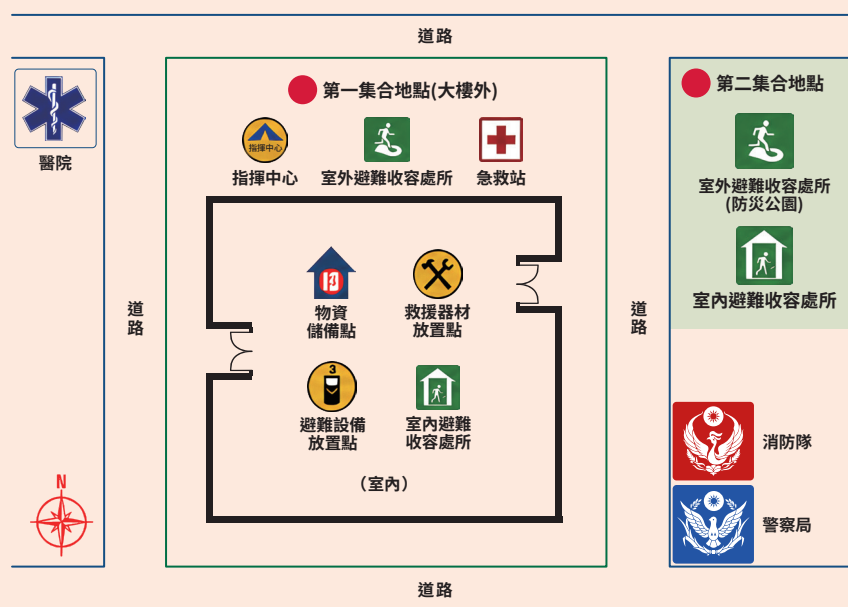
家庭急救箱

家中應備妥基本醫療及清潔用品，並定期檢查保存期限。若家人有固定用藥，也應另外確認藥品是否足夠及方便取得。



社區防災地圖

災害發生時，很多問題都和「位置」有關。平時可先繪製簡單社區地圖，標出會合地點、避難方向、重要設備、易積水或需警戒的位置，作為住戶與社區演練參考。



誰需要被優先關懷？

調查避難弱勢住戶的資料並編列成冊，萬一發生災害時，便能迅速提供必要的協助。

OO社區避難弱勢住戶調查表

調查/填表日期：

____年____月____日

	姓名	狀況描述	電話	地址	緊急聯絡人
1		高齡住戶			
2		肢體障礙住戶			
3		聽覺障礙住戶			
4		視覺障礙住戶			
5		孕婦			
6					

社區聯絡網怎麼連結？

社區平時常用LINE、電話或公告傳遞訊息，但災害發生時，網路、手機或電力都可能受影響。社區應先建立多種聯絡方式，包括紙本名冊、管理室電話、大樓對講機、無線對講機、公告欄或緊急廣播。訊息要清楚、簡短，並有人負責確認回報。

無線對講機 使用方式

1.開機並調整音量

2.統一頻率

3.建立接收

4.通話/接收

年度演練與平時巡查

社區減災平時應定期檢查裝備、更新名冊、確認聯絡網，並透過演練熟悉通報、疏散、關懷與回報流程。每次演練後，都應記錄問題並確實修正。

04 災時應變

- 災害發生後的第一步
- 現場情資研判六步驟
- 火災注意事項
- 正確的滅火程序
- 震災注意事項
- 水災注意事項
- 實施救護注意事項
- 進行全身性評估
- 基礎救護
- 重大意外事故的處置
- 簡易搜救

災害發生後的第一步

先掌握自身與周遭環境狀況，建立正確資訊，再依社區自主防災隊分工協力應變，才能有效降低災害帶來的風險。

- ✓ 先確認自身安全
- ✓ 訊息要短而清楚
- ✓ 說清人、地、事、需求
- ✓ 接收後要重複確認
- ✓ 回報後再分工



現場情資研判六步驟

災害現場資訊常常不完整，也可能持續改變。社區應變時，應先蒐集事實，評估受損情形，再考量後續發展、自身狀況與優先事項，最後才決定行動。研判過程中，生命安全永遠是第一要務。



1. 蒐集事實

- 確認事故地點、狀況與人數
- 回報當前狀況



2. 評估受影響災害範圍

- 嘗試確定事件發生情形
- 災損情形



3. 考量後續發展

- 評估事件發展趨勢
- 預判可能的連鎖反應



4. 自我狀況評估

- 確認自身安全
- 依受訓經驗評估設備需求



5. 確認優先事項

- 針對傷者進行生命安全評估
- 研擬救援對策



6. 執行決策

- 依步驟1到5結論
確定的優先順序執行



火災注意事項

發現火煙時，應立即通報、示警，並協助住戶依安全路線避難。只有在火勢小、退路清楚、沒有濃煙，且人員已有防護與同伴協助時，才可嘗試使用滅火器。使用滅火器記得「拉、瞄、壓、掃」。若火勢擴大、濃煙增加或退路受阻，應立即撤離並回報消防人員。

滅火器使用口訣



拉

拉開安全插梢



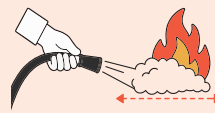
瞄

瞄準火源底部



壓

壓握把
噴出滅火劑



掃

向火源底部
左右掃射

滅火安全守則



1 配戴手套、頭盔、反光背心、護目鏡、口罩、堅固的鞋子或靴子、無線對講機及哨子



2 夥伴合作、勿單獨滅火



3 勿試圖撲滅明顯過大火勢



4 勿進入濃煙密布區域或在濃煙中滅火



5 安排適當人員
得隨時支援滅火工作



6 準備1種以上逃生計畫
以免主要逃生路線無法通行



7 若煙霧從門縫滲出
請勿觸摸或開門



8 觸摸門把測試溫度及
觀察門外是否有煙霧



9 將門關上隔絕火煙



10 使用滅火器時與
火源保持安全距離



11 撤退時請勿背對火源



12 確保火已被完全撲滅
不會復燃

正確的滅火程序



進出火場時，隊員間應維持前後搭肩隊形

1. 擺出滅火的姿勢



2. 完成準備



3. 開始前進



4. 朝火源前進



5. 離開火場



6. 防備危險



震災注意事項

地震發生時，先保護自己與家人，避開掉落物、玻璃、櫥櫃及可能倒塌的物品。搖晃停止後，先確認自身安全，再協助清點住戶、查看電梯、樓梯間、公共空間是否有人受困。如發現人員受困、建築物明顯受損、瓦斯味或火煙，應立即遠離危險區並通報。

平時準備 固定家具、家電及準備「緊急避難包」！

災害發生 趴下、掩護、穩住直到搖晃停止後，
遠離危險區，引導住戶疏散至空曠或安全區域！

災害處理 簡易搜救、掌握人員傷亡情況及標記嚴重損害的空間！



水災注意事項

豪雨或水災發生時，地下室、車道口、排水口、機電空間與低窪處要特別注意。若地下室已積水，不要冒險進入移車、搶救物品或查看設備。社區應先警戒、通報、清點人員，並確認淹水、停電、停水及通路受阻情形；若在颱風期間，也要留意強風及掉落物。

災前預防 提早架設防水閘門、交錯堆疊沙包！

災害發生 協助移除通路障礙物，暢通動線，縮短政府救援時間！

災害處理 清點人數及確認有無受困者、回報受困位置！



實施救護注意事項

執行救護前，應先確認受困者和救助者都處於安全的環境，故應優先判斷現場狀況是否足以安全協助受困者，並考量以下重點：

當前所在環境是否安全？

是否應移至更安全的地方
還是現場位置即可進行救護？

若選擇移動
是否具有移動他人的能力？

接近傷患

社區自主防災隊成員接近傷患時需要採取下列步驟：

- 1 確保傷患能夠看到自己
- 2 表明自己身分（姓名、組織）
- 3 取得傷患救護同意
- 4 尊重傷患意願與文化習慣
- 5 注意傷患病況及隱私

進行全身性評估

任何受傷情況下應於第一時間內，由受過基礎救護訓練人員，針對傷患進行快速的全身性評估，以確認傷患受傷的情況。評估期間，應先注意下列直接危及生命的受傷情形：

觀察出血狀況是否嚴重？

觀察體溫是否偏低？

觀察呼吸道是否暢通？

A 應對所有傷患評估

E 仔細觀察

B 口頭交談

F 透過查看、聆聽及接觸尋找異常

C 接觸檢查（必要時脫衣，但要注意保暖與隱私）

G 視失去意識的傷患為脊髓損傷

D 以「從頭到腳左右邊比對」的方式評估

H 檢查自己的手看傷患是否有出血

評估順序

社區自主防災隊成員應檢查傷患四肢的脈搏，並依照下列部位順序尋找骨折和軟組織損傷位置





成人CPR



兒童CPR



CPR+AED

基礎救護-保持呼吸道暢通

調整傷患的身體姿勢以保持其呼吸道通暢，為救護的一大關鍵。最佳身體姿勢為胸部完全伸展，且呼吸道不會受到阻塞，若發現口腔內有可見的異物或嘔吐物應先將其清除。

意識清醒傷患 身體姿勢調整

協助意識清醒的傷患，依據其傷勢採取最適合的身體姿勢
保持呼吸道暢通，暢通呼吸道的方式如下：

**傷患可
自行站立**

雙腿分開
與肩同寬

+

雙手放在
膝蓋上

+

雙臂伸直

+

身體
向前傾斜

+

背部保持
垂直狀態

**傷患
無法站立**

坐在可升高
的平台

+

雙腿分開
與肩同寬

+

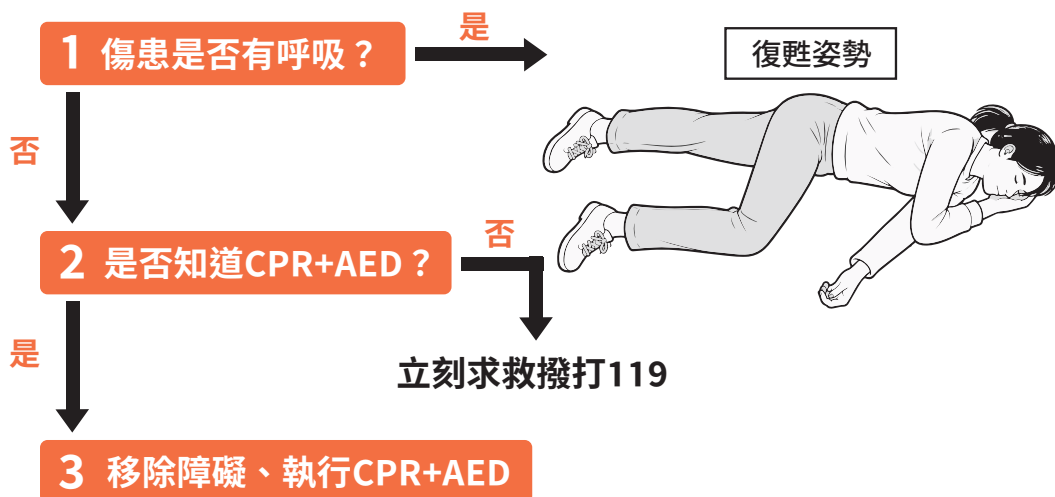
肘部/雙手
放在膝蓋

+

身體略微
向前傾

失去意識傷患 身體姿勢調整

使傷患身體側臥以幫助胸部擴張，傾斜頭部使呼吸道中的液體排出
評估是否為她/他調整姿勢，流程如下：





加壓止血教學



止血帶操作教學

基礎救護-止血法

學會正確止血方法，能有效控制出血，爭取寶貴救援時間。

直接加壓止血法



1

找到出血位置

2

使用無菌紗布
或乾淨敷料

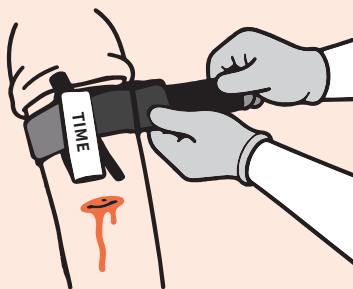
3

直接用力、穩定的
按壓出血點

4

持續加壓，
直到救護人員
接管或止血

止血帶止血法



1

纏繞於傷口近心端上方約
5-8公分處，勿置於關節上

2

將帶子穿過帶扣

3

扭轉緊束桿直到
出血完全停止

4

固定緊束桿，寫上使用
止血帶的時間

5

若未能止血
則使用第二條止血帶

6

維持束緊，等待
救護或醫療人員接管



基礎救護-休克患者處理

休克是指身體因某些原因，導致流向各器官或肢體末梢的血液量不足，使器官及組織無法獲得充足氧氣正常運作，應由受過基礎救護訓練人員協助，依休克的不同原因加以處理。



傷患平躺
保持呼吸道暢通

鬆開頸部及胸部的
衣物束縛

蓋毛毯保暖

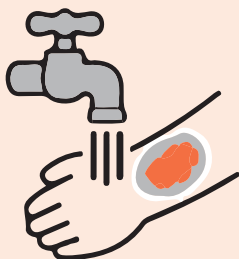
燒燙傷程度的分級

	臨床症狀	患者感覺
一度燒傷	紅、乾	疼痛
二度燒傷	紅濕或 白乾、水泡	疼痛或感覺遲鈍
三度燒傷	死白、焦黑、焦痂 或乾硬如皮革	沒感覺



基礎救護-燒燙傷患者處理

燒燙傷部位正確降溫方式



1. 遠離熱源

將傷患帶離燃燒源，若燃燒源沾黏於皮膚，應撲滅燃燒源並脫去衣物

2. 冷水降溫

流動冷水持續降溫約20分鐘，或用浸泡過冷水並擰乾的乾淨敷料敷貼於燒燙傷位置

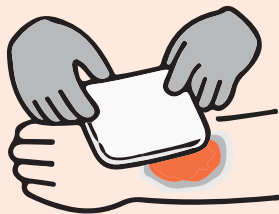
冷水類型

1. 包含浴室/廚房的水
2. 浸泡過冷水並擰乾的乾淨敷料、浸濕的毛巾、床單或其他布料



勿使用冰塊

燒燙傷包紮方式



1. 蓋住傷口

用乾燥無菌敷料蓋住傷口，阻絕空氣、減輕疼痛並預防感染

2. 鬆散包紮

在治療嚴重的手腳燒燙傷時，鬆散地單獨包紮每根手指和腳趾

3. 鬆開衣物

鬆開受影響部位的衣物；如有必要請將首飾取下並記錄

注意事項

1. 切勿使用酒精、碘酒、牙膏或其他藥膏
2. 切勿剝除受傷表皮、已破裂的水泡或移除沾黏的衣服碎片



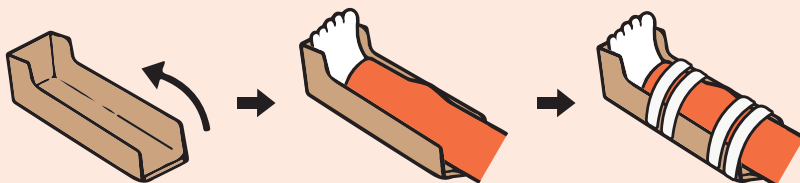
基礎救護

骨骼、關節、肌肉損傷的處置

夾板固定法是最常見的固定受傷部位方式，常見的臨時夾板的製作材料為硬紙板，亦可使用各種材料，包括柔軟材料、繃帶材料或軟布、硬質材料或其他硬性物品。

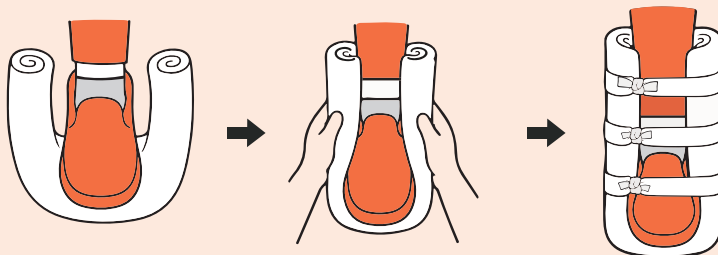
紙板式夾板

將紙板邊緣往上翻折
形成一個「模具」



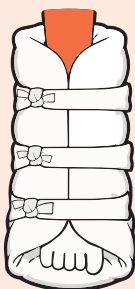
毛巾式夾板

將毛巾捲起並纏繞在
肢體上，捆綁受傷部位



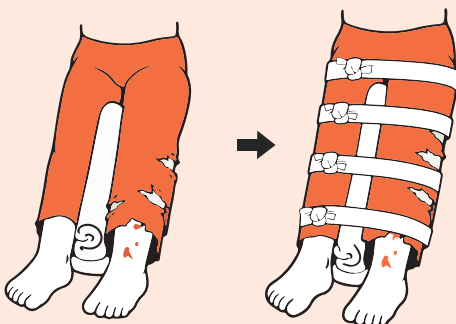
枕頭式夾板

將枕頭纏繞
並捆綁在肢體周圍



自體固定法 (解剖式夾板)

將受傷肢體捆綁固定於
未受傷的肢體之上，可使用
毛毯作為兩腿之間的襯墊



重大意外事故的處置

社區自主防災隊成員的首要任務為「現場災情判斷」，需針對災害發生地點進行觀察，規劃適當的行動方案，依下列步驟執行：

1 撥打119提供資訊



提供現有資訊及初步災情判斷

2 穿著個人防護裝備

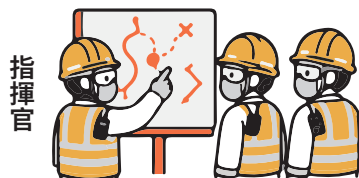


3 評估採取急救作業



若無搜救人員，評估是否可提供急救作業如控制出血、暢通呼吸道

4 向指揮官進行報告



搜救人員可能會要求自己離開該地區，離開後應將該事件和自身角色向指揮官報告

5 向搜救人員表明身分



向搜救人員表明社區自主防災隊身分
簡要告知自身任務與組織

6 提供災情判斷詳細資訊



向搜救人員提供災情判斷詳細資訊，並確認協助救援作業

簡易搜救-行動安全準則

在搜救行動中，社區自主防災隊成員應遵循下列準則：

採用「2人1組」夥伴機制

對各類危險皆保持警戒
(如地震之餘震、電線、瓦斯外洩、
危險物品、尖銳物品等)

全程穿戴個人防護裝備

安排適當人員輪流作業
可有效防止疲勞
降低人員作業風險

情資研判

對現況的評估與規劃安全行動計畫

搜索

尋找受困者，記錄其位置

救援

透過相關步驟及作業，協助受困者脫離危險

簡易搜救-移動受困者

救援準則

救援方法的選擇

取決於周遭環境的整體穩定度，可協助的人員及受困者的狀況

救援物件選擇

選擇可以承受受困者重量的門板、桌椅等類似物件當作背板

固定受困者

若受困者頭部或脊椎損傷，應給予固定，不得使用抬移和拖拉的方式救出受困者

保持受困者脊椎呈直線

在移動受困者時，救護人員須互相合作及溝通，儘量讓受困者的脊椎保持直線狀態行進

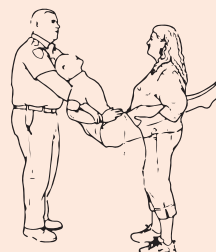
有行動能力的受困者自主脫困；需經由他人協助脫困時有下列方法：



單人臂抱法



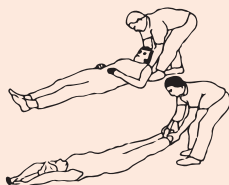
肩負法



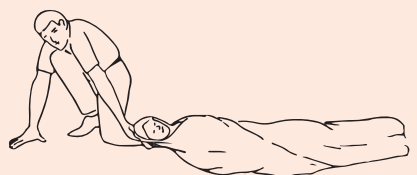
雙人抬移法



座椅搬運法



拖曳法



毛毯拖曳法

圖示來源：美國聯邦緊急事務管理署 [FEMA] (2019)。《社區緊急應變隊基礎訓練：學員手冊》
(CERT basic training: Participant manual，出版品編號：HS 5.108:C 33/2/PARTICIPANT)

簡易搜救-就地取材搜救受困者



就地取材達到疊木效果，以進行槓桿救援操作

注意：本項操作需經專業訓練

醫療照護/救援者

最靠近受困者頭部
的疊木操作者

疊木操作者

位於倒塌牆的兩側
在倒塌牆抬移時進行疊木操作

疊木操作者

位於倒塌牆的兩側
在倒塌牆抬移時進行疊木操作

槓桿操作者

位於倒塌牆的定位支點
使用槓桿進行抬移操作

隊長

在不妨礙救援人員操作的情況下，進行指揮

05 附錄



- 政府重要APP與緊急專線
- 我的避難地圖與會合點
- 個人、同住者與寵物資訊
- 社區自主防災隊編組表

政府重要App與緊急專線

災害發生時，除了社區內部通報，也要知道可以使用哪些外部資源。平時可先下載防災相關App，查詢附近避難處所與路線。也請把常用緊急專線整理在手機與紙本清單中，避免停電、網路不穩或手機沒電時找不到資訊。

下載 消防防災e點通App



(iOS)



(Android)



臺灣全民安全指引



防空避難專區



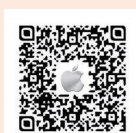
健保快易通App



國家災害防救 科技中心LINE



警政服務App



(iOS)



(Android)

項次	名稱	電話
1	警政專線	110
2	消防專線	119
3	緊急救難	112
4	台電客服	1911
5	安心關懷	1925
6	長照服務	1966
7	交通查詢	1968
8	金融服務	1998
9	縣市政府	1999

我的避難地圖與會合點

請在平時畫出住家到安全集合點的簡易路線。標示住家位置、樓梯間、管理室、集合地點、可能危險區域，以及家人約定的緊急會合地點。這張地圖可剪下放入避難包，也可貼在家中明顯位置，讓家人都看得到。

與家人的緊急會合地點

1. _____
2. _____
3. _____

重要親友聯絡資訊

1. 姓名 _____ 電話 _____ 備註 _____
2. 姓名 _____ 電話 _____ 備註 _____
3. 姓名 _____ 電話 _____ 備註 _____

自製緊急避難地圖



個人、同住者與寵物資訊

災害發生時，臨時找各種資料，常會延誤通報與協助。請平時先整理個人、家人及同住者、緊急聯絡人、慢性病、常用藥物與寵物資訊。這張表可剪下放入避難包，也可影印給家人共同保存。

 我的資訊	姓名：	居住地址：
	生日： 年 月 日	手機號碼：
	性別： 男 · 女 · 其他 ____	學校 / 上班地址：
	血型： A · B · O · AB · 其他 ____	
	慢性疾病：	
	服用藥物：	
	緊急聯絡人：	
緊急聯絡人手機號碼：		

 同住者的資訊	姓名：	居住地址：
	生日： 年 月 日	手機號碼：
	性別： 男 · 女 · 其他 ____	學校 / 上班地址：
	血型： A · B · O · AB · 其他 ____	
	慢性疾病：	
	服用藥物：	

 寵物的資訊	 照片	姓名：
		年齡：
		性別： 公 · 母
		品種：
		花紋 / 特徵：
		個性：
		晶片號碼：

社區自主防災隊編組表

社區自主防災隊需要平時先完成基本編組。可依社區規模，填寫指揮官、通報避難組、搜索救護組、後勤組及機動組人員。大型公寓大廈若由多棟組成，也可依棟別建立編組。本名冊應定期更新，並配合演練確認是否可聯絡、可到場、可分工。

填寫日期：____年____月____日

社區基本資訊 	社區名稱		
	棟別		A·B·C·D·E·其他 /
	社區經理 / 管理員		早班 / 晚班 /
	主任委員		
	副主任委員（代理人）		
	災害類別		水災 · 火災 · 地震 · 風災 · 其他 /
	最近的防空避難所		名稱 / 收容人數上限 /
社區自主防災隊		指揮官	姓名 / 代理人 /
		通報避難組 災情通報、安全防護、避難引導	組長 / 組員 /
		搜索救護組 搜索搶救、緊急救護	組長 / 組員 /
		後勤組 協助防災隊之後勤	組長 / 組員 /
		機動組	組長 / 組員 /



多棟組合而成的大型公寓大廈，建議每棟成立一支社區自主防災隊，負責該棟的緊急任務。



手冊網站版也已上線!

手冊書名 公寓大廈減災防護指引 社區自主防災隊

出版機關 中華民國內政部

指導機關 國家安全會議 行政院

聯絡地址 臺北市中正區徐州路5號

網 址 內政部國土管理署 <https://www.nlma.gov.tw>

初版日期 2026年9月

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。

I S B N 978-626-439-080-4 (平裝)
978-626-439-079-8 (PDF)

G P N 1011500934