



新版 「全民國防手冊」

有準備 更安全

國防部全民防衛動員署



1

前言

2

修編歷程

3

手冊內容概要

4

結語

4

Q&A



01

前言

前言

為強化全社會防衛韌性，本指引結合各部會共同編修改版，以推廣「有準備、更安全」行動理念，提供民眾對威脅認知及相關應變資訊等重要安全指引，提升自救互救保護能力及堅定防衛意志。





02

編修歷程

國際接軌

近期國外像法國、瑞典、芬蘭、挪威、立陶宛等國家，都出版新的民防手冊、生存手冊，主要提供民眾處於天災危險或戰爭時該做什麼事，並將互助合作納入手冊內容，指導民眾如何準備及度過危機，臺灣推動的方向與國際民主國家一致，就是強化社會韌性。





03

手冊內容概要



手冊章節

1

平時的準備

2

當危機來臨時

3

守護家園

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 /

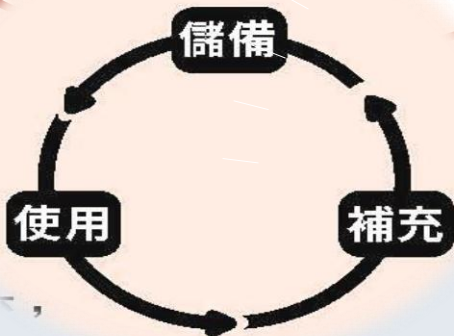
平時的準備內容包括：

- 日常居家儲備
- 緊急避難包整備
- 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

平時的準備

日常居家儲備

建議最少準備一週份量；
採用循環儲備方式，讓防
災簡單又無負擔。



緊急避難包準備

平時挑選必要用品
放入緊急避難包。



平時的準備

當我聽到防空警報時
掌握離家裡最近的
防空避難設施。

當我聽到海嘯警報時
按照海嘯警報避難須知
行動。

當我收到警報訊息時
收到訊息時，請不要
緊張，依照簡訊指示
展開行動，保護自己。



[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



[防空警報]

[防空警報]敵軍飛彈/火箭攻擊臺灣OO地區，請
儘速避難。

[Air Defense Alert] Incoming enemy missile/
rocket attack. Seek immediate shelter.

避難所：<https://adr.npa.gov.tw/map>

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
- 當住家損毀無法居住時
- 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

當危機來臨時，內容包括：

- 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
- 當住家損毀無法居住時
- 當我感到焦慮
- 如何與孩子討論危機與軍事侵略

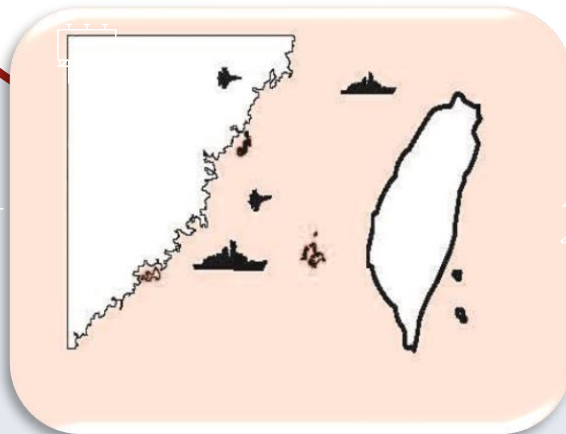
當危機來臨時

如何自救與互救
我們必須學會簡單的
自救、互救能力。

我們可能遇到的威脅
我們可能遇到的
威脅有天災、軍
事侵略。

不同危機的應變方式
天災

面對地震、土石流、
海嘯、颱風，相關應
方式。



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。



當危機來臨時

不同危機的應變方式-

軍事侵略

一般民眾難以明確辨別敵軍、我軍身分，而敵軍也可能偽裝成我軍。



掌握正確資訊

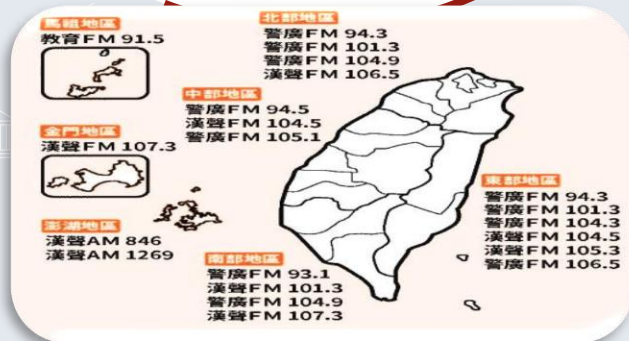
堅持「三不一要」原則。

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

如何獲取資訊

若廣播系統遭受破壞，請至附近派出所、村里辦公室獲取正確資訊。



當危機來臨時

當民生必需品短缺時
透過完善的配售機制
提供全民生活必需。



當住家毀損無法居住時
住家損毀無法居住時，
可至政府開設的救濟站。



當危機來臨時

當我感到焦慮

遇到危機時，容易讓人產生心理壓力，是很正常的反應。

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擔憂。



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(妳)



\\ 有準備，更安全 //

守護家園內容：

■ 我們需要你(妳)

我們需要你和你





04

結語

國防部官方網站 www.mnd.gov.tw



瀏覽網站與下載電子檔

全民安全指引網站 prepare.mnd.gov.tw



全動署官方網站 www.adma.gov.tw







新版

「全民國防手冊」

有準備 更安全

簡報完畢
恭請指導