新北市民安全指引
行動指南



新北市政府警察局 關心您

iPOLICE

GET IT ON Google Play

Available on the App Store



守護新北 韌性安全

親愛的市民您好：

樂居「全位是」、落實「中央全方全安、通過「平時即打擊防災根社區。呼互園不熱點及全民主動參與協力讓家災時，為此，我們特別編印本行動指南，採輕便設計以便隨身攜帶，讓關鍵的防護資訊能如影隨形，在需要的時刻成為您最即時的指引。

本局秉持市長「安全指引」政策，強調將「改善制度，備交通、防災戰時」整體，落實「平時化推廣理扎根與演練、家時安心、災後社會力讓安全治主動參公私協心、為「平時安城市！韌性的韌性安市守望，

公共場所發生攻擊時

❗你「正在做的**第一個反應**」

❗可能決定你能**不能活著回家**



不是演習，請務必看完

①先理解事件本質(非常重要)

煙霧彈＋武器＝典型的

「製造混亂→增加殺傷」戰術

- 讓人失去視線與方向感
- 製造踩踏、恐慌、擁擠
- 讓逃生路線失效
- 分散注意力，掩護進一步攻擊



👉所以「**本能反應**」往往是**錯誤**的！

②黃金原則：Run / Hide / Fight

(逃、躲、不得已才反制)

🟢1 Run Hide｜能逃就逃



✅ 正確做法：

✅ • 立刻遠離煙霧與聲源方向
- 不要逆著人潮推擠（容易踩踏）
- 低姿勢移動（煙霧多半向上）
- 記住你來時的路，出口往往在背後
- 一旦離開現場，不要停留圍觀

❌ 避免錯誤：❌拿手機拍攝 ❌大喊、推人 ❌跑進死巷、廁所、密閉小房間

2 Hide｜逃不了，就「正確地躲」



✅ 理想躲藏點：

✅ • 可反鎖、可阻擋的房

✅ • 有厚牆、柱子、混凝土結構

✅ • 能關燈、遮蔽視線的位置

關鍵行為：

- 靜音手機（震動也要關掉）
- 關燈、拉窗簾
- 用重物堵門
- 坐在非門口、非窗邊的位置
- 不出聲、不回應敲門

❌ 錯誤迷思：❌躲在玻璃櫥窗後 ❌躲在廁所隔間 ❌集體擠在門口

🔴3 Fight｜只有「迫不得已」才反制



適用情境：

- 攻擊者已近在咫尺
- 無逃生路線
- 不反制＝高度死亡風險

原則：

- 集體行動（不要單打獨鬥）
- 目標是「制止」，不是報復
- 利用身邊物品(滅火器、椅子、包包)
- 迅速、果斷、一次完成

⚠ 若未受過訓練，不鼓勵主動反擊



遇險不慌
生存至上

③煙霧彈應對重點



- 煙霧不一定是毒氣，但可能刺激呼吸道
- 用衣物遮口鼻（乾的即可）
- 保持低姿勢移動
- 不要以為「躲在原地等煙散」是安全的
- 若煙霧伴隨異味或刺痛，優先遠離、通風

⑤事件後你應該做什麼



- 到安全地點後再報警
- 服從現場警消指揮
- 不散播未確認資訊
- 若看到可疑包裹或裝置，不要觸碰

④踩踏事故的生存技巧



- 如果已被捲入人潮：
- 雙手護住胸口，保持呼吸空間
- 側身前進，不要正面對推
- 若跌倒：
- 蜷曲身體、抱頭護頸，尋找機會滾到邊緣

結語 公安事件中，唯一正確的目標只有一個：活下來



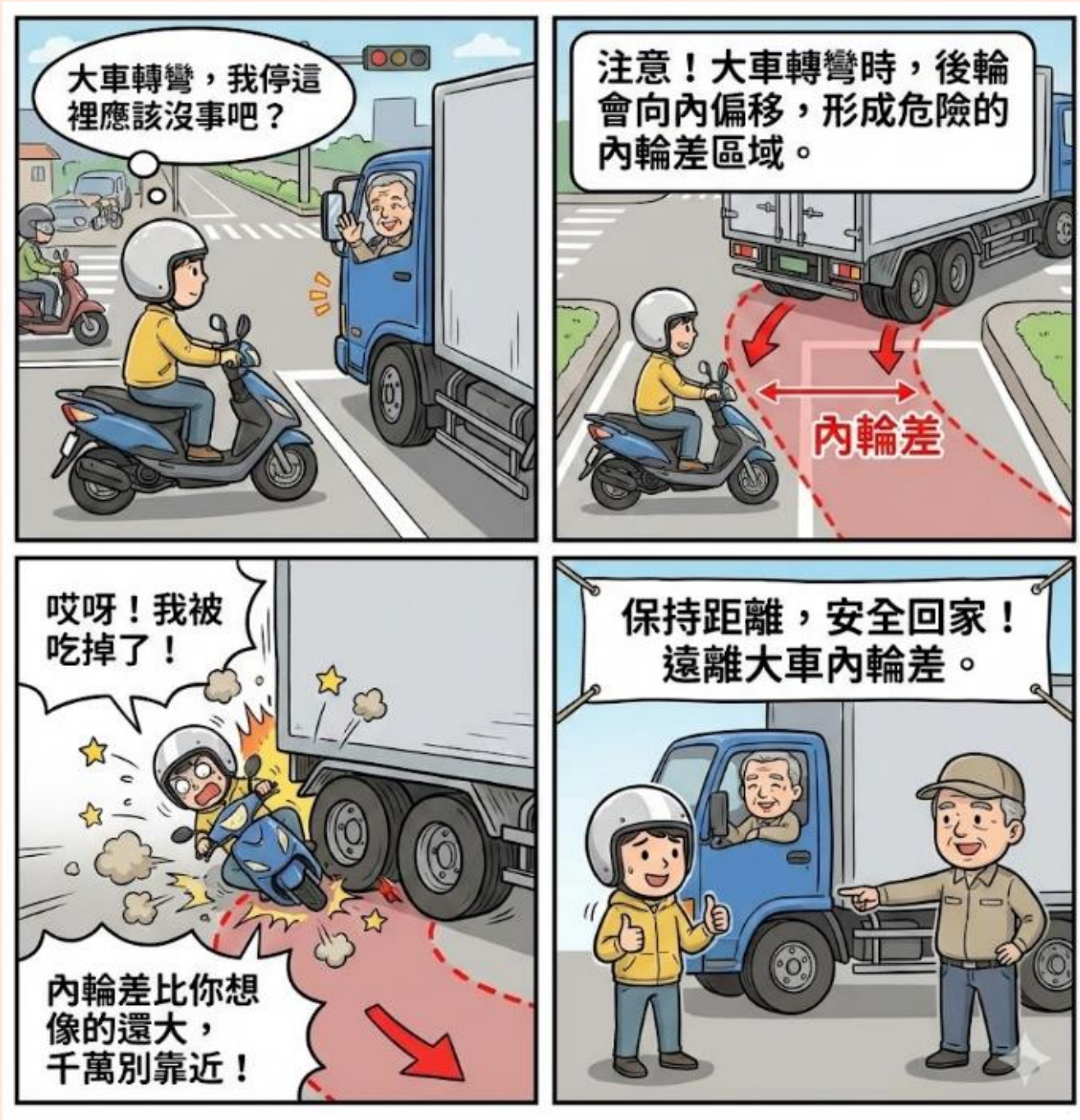


無法逃離找隱蔽
鎖門靜音求生機





一聽二掛三查證
保住辛苦錢


大車轉彎，我停這裡應該沒事吧？
注意！大車轉彎時，後輪會向內偏移，形成危險的內輪差區域。
內輪差
哎呀！我被吃掉了！
內輪差比你想像的還大，千萬別靠近！
保持距離，安全回家！遠離大車內輪差。


交通安全

轉彎死角多 遠離最安全

01 平時的準備

平時先做好準備，危急時刻才能不慌不忙。

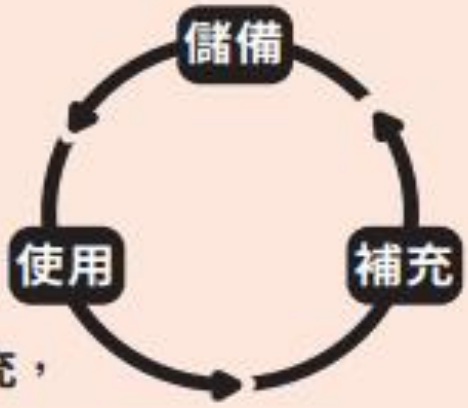
現在就請跟著這份指引，讓我們一個步驟一個步驟地，
一起為安全增添一份保障：

- 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。

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。



防空避難
Air Defense Shelter

平安最重視預防
防空知識要常想

新北市政府
警察局
防空避難專區

新北市政府
防空避難
位置查詢教學

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警報訊息，例如大雷雨即時訊息、土石流、堰塞湖溢流或潰壩、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影響海岸沿海地區，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。

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

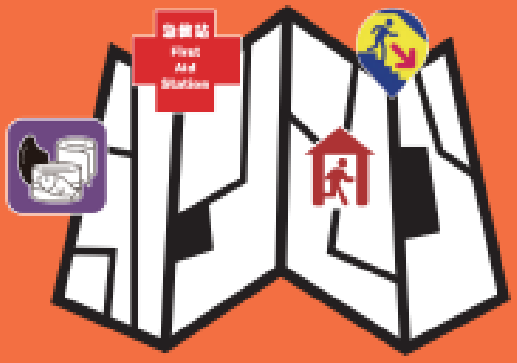
◂119　　110▸

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／

你可以如何增加防災知識和技巧

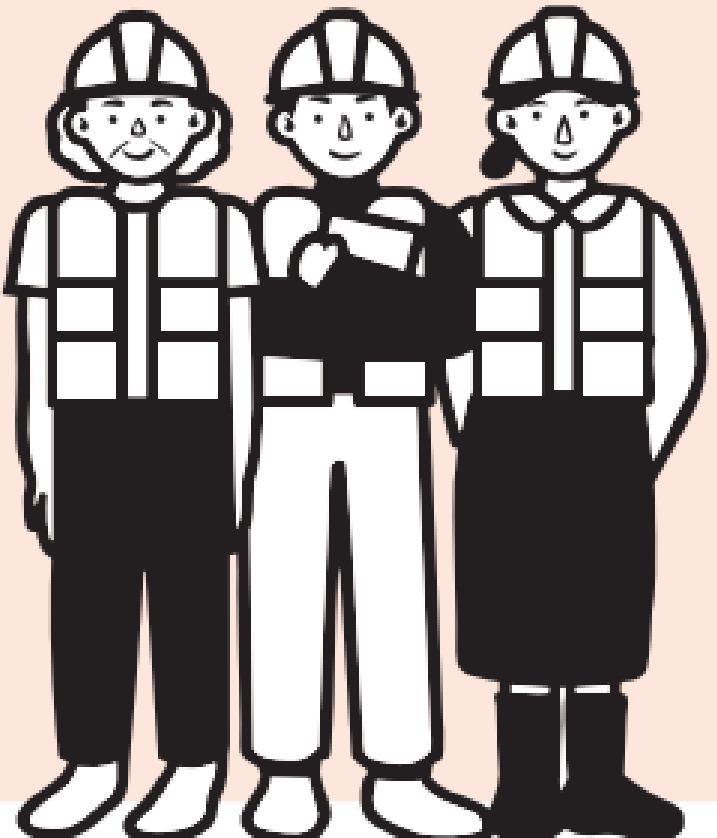
保護自己+守護家人

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

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

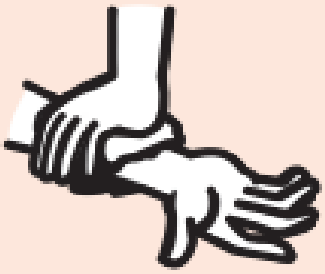
打開電源，依照AED
語音指示進行急救。

大量出血

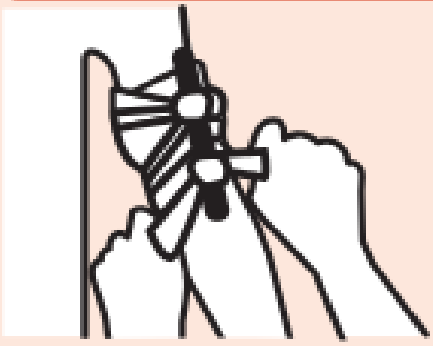
立刻撥打119

⬇

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▸

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、堰塞湖等

- 注意即時監測狀況。
- 配合地方政府造冊。
- 留意警戒訊息發布，提前主動避難。
- 遇警戒發布，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。

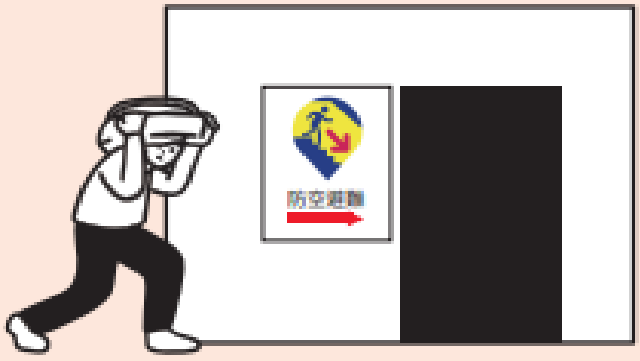
不同危機的應變方式－軍事侵略

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。



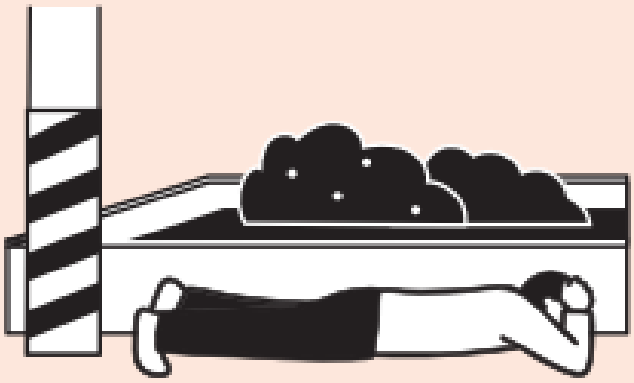


遠離外牆

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。



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

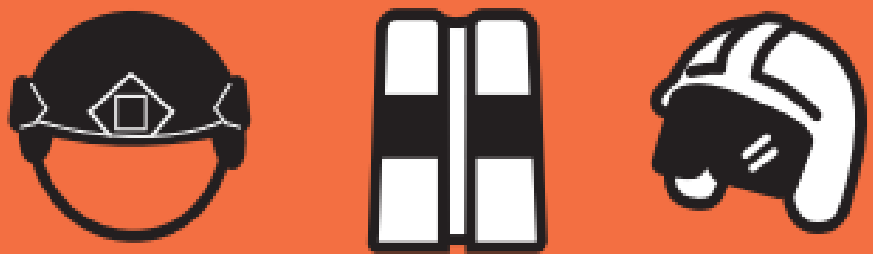
法務部
假訊息查證參考資訊

行政院
即時新聞澄清專區

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！