

日常居家儲備清單

檢查日期：_____年_____月_____日

放在家裡，遇到災難時在家使用（以家庭為單位/ 準備至少7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，如罐頭、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、個人處方藥**
- ☐ **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**
無網路時仍可接收資訊

- ☐ **乾電池**
生活工具電源，準備時注意電池型號
- ☐ **充電線**
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**
包裹食物、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、固定封裝或簡易修復用途

4. 照護用品（依需求準備）

- ☐ **嬰兒用品（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、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）**

（更多防災準備請見 prepare.mnd.gov.tw）

緊急避難包清單

檢查日期：_____年_____月_____日

放進一個後背包，若家裡不安全就帶著去避難（以個人為單位/ 準備至少1到3天份）

1. 水和食物

- ☐ 飲用水
2瓶，每瓶600毫升
- ☐ 不用煮的主食
提供基本飽足感，如罐頭、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

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）
- ☐ 小條毛巾
- ☐ 外傷藥膏、基本包紮用品
- ☐ 常用藥物、個人處方藥
- ☐ 眼鏡、拋棄式隱形眼鏡（如有需要）
- ☐ 體溫計

3. 生活防災用品

- ☐ 手電筒、頭燈（含電池）
- ☐ 哨子
- ☐ 可攜式收音機
- ☐ 避難地圖與聯絡資訊（紙本）
請見附件
- ☐ 輕便的雨衣與外套
- ☐ 輕便保暖毯或小型睡袋
如太空毯、鋁箔毯，小體積不占空間
- ☐ 防中暑用品
如帽子、雨傘、防曬乳等。

- ☐ 身分證、健保卡、存摺（影本，紙本或數位形式）
紙本用防水夾鏈袋裝好

- ☐ 少量現金

- ☐ 乾電池
生活工具電源，準備時注意電池型號

- ☐ 充電線
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）

- ☐ 塑膠袋
用於隔離垃圾保持衛生、防水包裹物品等多種用途

- ☐ 頭盔
保護頭部用，建議掛在逃生包外

- ☐ 簡單紙筆

- ☐ 可重複使用的餐具

- ☐ 打火機、火柴

- ☐ 瑞士刀、開罐器等簡易小工具

- ☐ 鞋子（輕便耐走）

4. 照護用品（依需求準備）

- ☐ 嬰兒用品（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、牽繩、飼主聯絡資訊等
- ☐ 年長者用品（如有需要）
假牙清潔劑、助聽器電池等
- ☐ 其他照護對象用品（如有需要）

（更多防災準備請見 prepare.mnd.gov.tw）

避難地圖與聯絡資訊

請印出並填寫以下內容，將這張單子收好作為避難必需品，以備不時之需

(一) 緊急避難場所地圖

請在下方貼上您住家或工作地點附近的避難場所地圖

您可以自己繪製、或到「消防防災e點通APP」找出地圖並印出貼上

 現在位置

 防空避難處所

 醫院

 配售站

 收容救濟站

在這裡浮貼自製地圖

(二) 與家人約定的緊急會合地點

請和家人約定幾個緊急會合地點，災害發生時也不怕無法團聚

地點 1

地點 2

地點 3

(三) 重要親友聯絡資訊

發生災害時，可幫助聯繫您的重要親友

姓名	/ 電話	/ 備註
姓名	/ 電話	/ 備註
姓名	/ 電話	/ 備註

(四) 政府重要緊急專線

若專線遭受癱瘓無法使用，請改至附近派出所或村里辦公室獲取正確資訊

警政專線 110 通報治安、交通問題

消防專線 119 通報火災、醫療急救問題

緊急救難 112 手機無SIM卡時也可撥打，可轉接110或119

海巡服務 118 通報海上災難或海岸可疑活動

縣市政府 1999 通報災情、詢問避難場所等地方問題諮詢

安心關懷 1925 心理問題諮詢

長照服務 1966 諮詢和申請長照服務

金融諮詢 1998 金融問題諮詢

聽語人士專線

110



119

