

一般版

適用年齡：12歲以上至65歲以下

防火防災
大家一起來!

臺東縣 縣民防災手冊

○火災○地震○颱風○防溺○登山○救護



臺東縣消防局
Taitung County Fire Department

目錄

Contents



序言 2

壹、火災篇 Chapter 1 3

- 一、何謂火災 3
- 二、火災防範 4
- 三、滅火逃生設備使用 6
- 四、避難逃生注意事項 7
- 五、濃煙中採低姿勢爬行 9
- 六、身體著火時 9
- 七、撥打 119 與 112 10
- 八、瓦斯災害 11
- 九、居家消防安全診斷表 16

貳、地震篇 Chapter 2 18

- 一、地震的發生 18
- 二、震前 - 防災準備 19
- 三、震時 - 就地避難 21
- 四、震後 - 協助救援及安全檢視 24
- 五、海嘯災害 25

參、颱風篇 Chapter 3 27

- 一、何謂颱風 27
- 二、颱風帶來災害 28
- 三、颱風來臨前注意事項 29
- 四、颱風來臨時 30
- 五、颱風過後 30
- 六、土石流災害 31

肆、登山篇 Chapter 4 33

- 一、行前注意 33
- 二、登山過程中 34
- 三、發生山難五大緊急應變措施 35

伍、防溺篇 Chapter 5 36

- 一、一般注意事項 36
- 二、游泳池安全要點 37
- 三、海灘游泳安全要點 38
- 四、河川、溪流、湖泊安全要點 39

陸、救護篇 Chapter 6 40

- 一、骨折 40
- 二、抽搐 40
- 三、創傷出血 41
- 四、休克 41
- 五、溺水 42
- 六、中風 42
- 七、燙傷 43
- 八、毒蛇咬傷 44
- 九、蜂螫 44

柒、附錄 Chapter 7 45

- 災害通報電話 45
- 責任醫院 47
- 避難收容處所 48



序言



臺灣本島地震頻繁，而本縣又位處於臺灣東部，不像西部城市有中央山脈屏障，只要一遇颱風，東半部的城市往往首當其衝，造成不少損失與災難，因此，如何事前做好防災準備，對本縣來說，是當務之急。

除了天然災害以外，人為的火災、瓦斯災害，不夠謹慎的登山與溺水危機，也時常發生在我們周遭的生活環境，究其原因，主要是民眾對各式災害的形成與預防不夠了解，災害固然可怕，但是若我們懂得做好預防準備，就能讓傷害降到最低，大大減少生命財產的損失。例如：如何預防火災，或是當火災發生時，應該如何判斷逃生的路線與逃生方法；當地震發生時，第一時間的反應又該怎麼去應對；颱風即將來襲前，要把握時間去準備與預防。只要我們對災害有足夠的認識，其實這些災害的發生，都可以有效率的控制住的。

因此，藉由本次防災手冊的編定，我們特別設計「火災」、「地震」、「颱風」、「登山」、「防溺」、「救護」等六大主題，以深入淺出的方式，介紹與說明各災害的發生與預防，以及發生時的應對對策，期望讓我們臺東縣縣民們透過閱讀本書的過程，能夠更加認識了解各災害的形成與發生，最重要的是，平時就要做好防災準備，遇到災難時，也千萬別驚慌，按照因應對策進行避難，期望能做到「防災減災，闔家樂融融」。

(一) 火災的意義

■ 火災是指「火」違反正常的用途，因燃燒而生獨立延燒之狀態。

■ 消防署：違反人的意思或縱火而有滅火必要的燃燒現象。

(二) 火災的特性

■ 成長性

■ 不定性

■ 偶發性



(三) 火災危害生命的因素

■ 氧氣耗盡 (Oxygen depletion)

■ 火焰 (Flame)

■ 熱 (Heat)

■ 毒性氣體 (Toxic gases)

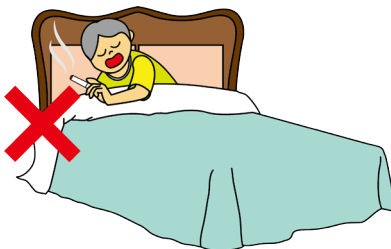
■ 煙 (Smoke)

(四) 火災的分類

類別	名稱	說明	備註
A 類火災	普通火災	指木材、紙張、纖維、棉毛、塑膠、橡膠等之可燃性固體引起之火災。	可以藉水或含水溶液的冷卻作用使燃燒物溫度降低，以致達成滅火效果。
B 類火災	油類火災	指石油類、有機溶劑、油漆類、油脂類等可燃性液體及可燃性固體引起之火災。	以掩蓋法隔離氧氣，使之窒息。移開可燃物或降低溫度亦可以達到滅火效果。
C 類火災	電氣火災	指電氣配線、馬達、引擎、變壓器、配電盤等通電中之電氣機械器具及電氣設備引起之火災。	有時可用不導電的滅火劑控制火勢，但如能截斷電源再視情況依 A 或 B 類火災處理，較為妥當。
D 類火災	金屬火災	指鈉、鉀、鎂、鋰與銦等可燃性金屬物質及禁水性物質引起之火災。	燃燒時溫度甚高，只有分別控制這些可燃金屬的特定滅火劑能有效滅火。 〔通常均會標明專用於何種金屬。〕

(一) 養成良好生活習慣

■ 亂丟煙蒂是縱火的行為，床上吸煙更易失火燒身，吸煙人士務必養成隨手熄滅煙蒂的習慣。



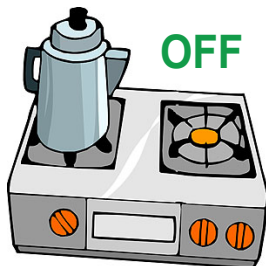
■ 大人外出切勿將小孩反鎖在家，火柴、打火機等須放在安全處所，以免小孩玩火。

■ 睡前和外出，關閉電氣、熄滅火源。

■ 生火取暖或以蚊香薰蚊蟲，務必小心。



■ 作飯、燒菜時儘量避免離開現場；當油鍋起火時，應立即將鍋蓋蓋上或用濕之毛巾覆蓋，切勿用水去撲救。



■ 燃放爆竹，應遠離易燃物品，未滿 12 歲兒童，禁放「飛行類」、「升空類」、「摔炮類」等爆竹，切勿讓孩童任意玩放。

■ 使用蠟燭及薰香燈等物品，儘量避免離開現場。

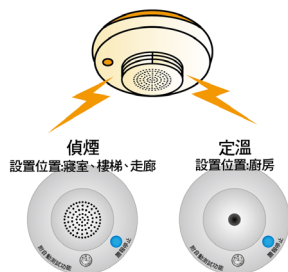
■ 祭祖焚燒紙錢，應使用容器裝盛，避免被風吹散造成意外。

■ 注意住宅附近可疑人物，居家四週不要堆積易燃物，機車避免置放於騎樓，避免遭人縱火。



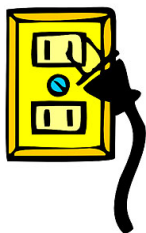
(二) 注意居家生活安全

- 揮發性之油類【汽油、酒精、香蕉油、溶劑油等】，最易引起火災，切勿放在家中。
- 住宅四週巷道，有違章建築、違規停車或擅自設攤販，均會影響消防救災，應隨時向有關單位檢舉。
- 裝璜、隔間應注意安全需求（使用耐燃材料），以免火警時產生濃煙或阻礙逃生。
- 廚房之塵垢油污應隨時清除，以免堆積引起火災。
- 樓房窗戶裝置防竊鐵柵或廣告招牌等，容易妨礙逃生，如已裝有鐵柵者，應開設一活動門並隨時注意開關問題，以免在火警發生時無法開啟阻礙逃生。
- 為提早示警增取避難時間，住宅應裝設住宅用火災警報器。
- 窗簾、地毯、布幕儘可能使用防焰材質。



(三) 注意用電安全

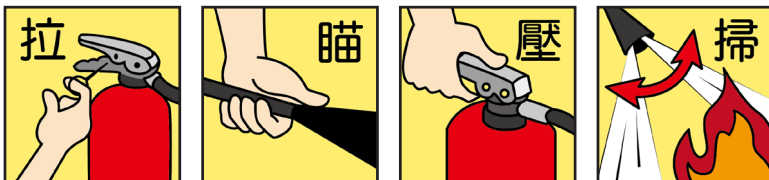
- 用電不可超過電線許可負荷能力。
- 切勿自接臨時線路或任意增設燈泡及插座。
- 勿利用分叉或多口插座，同時使用多項電器。
- 電線延長線，不可經由地毯或掛在有易燃物牆上。
- 使用電暖爐時，切勿靠近衣物或易燃物品。
- 電器插頭務必插牢，不使鬆動，以免發生火花引燃近旁物品。
- 保險絲熔斷，通常是用電過量的警告，切勿誤以為保險絲太細而換用較粗或以銅絲、鐵絲替代。
- 經常檢視插座、插頭是否有焦黑、綠鏽或累積塵埃之現象。



(一) 滅火器操作

■滅火器操作口訣為：拉、瞄、壓、掃。

「拉」開滅火器的插梢，手拿噴嘴「瞄」準火源根部，「壓」下把手放射滅火藥劑，再左右「掃」射火源根部，直到藥劑無法有效攻擊火源為止。



熄滅後，用水澆熄餘燼，並確定火已熄滅。

(二) 室內消防栓操作

■室內消防栓操作
口訣為：

按：「按」壓火警警鈴。

開：「開」啟消防栓箱門。

拿：「拿」出消防瞄子。

拉：「拉」出水帶延伸。

轉：「轉」開出水閥放水。



(三) 緩降機操作

■緩降機操作口訣為：

掛：取出緩降機，將掛勾「掛」在固定架上，拴緊螺旋栓。

丟：確認下方無人後，將緩降機繩盤往戶外「丟」出。

套：再把安全繩索「套」在腋下。

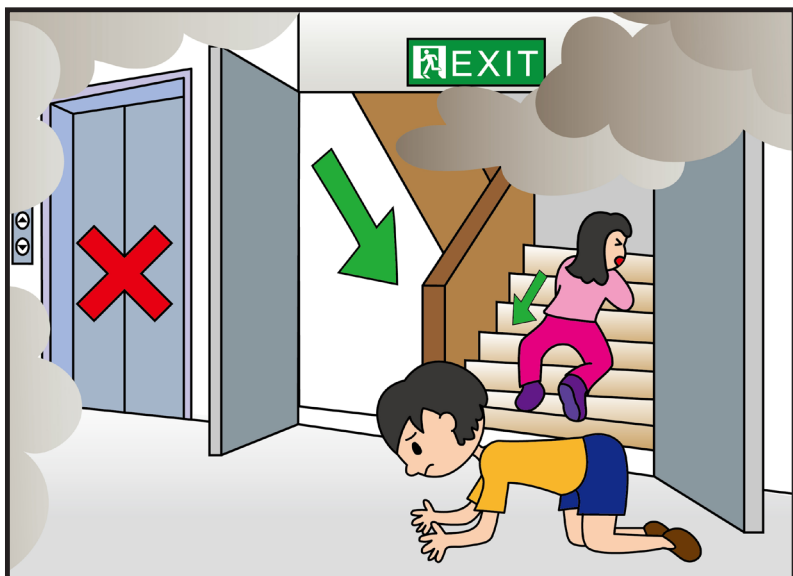
束：將繩索的束環「束」至胸前。

推：下降逃生時，面向牆壁用手輕「推」牆壁，避免擦傷。

此時，視線也應往下看，注意下方有無障礙物。



- 火災發生時，應保持冷靜，立即通知周圍人員逃生，並大喊「失火了」。
- 循著避難指標方向，由安全梯逃生，若無法由安全梯逃生，必要時，使用避難器具逃生，例如：緩降機、救助袋等。
- 濃煙中採低姿勢爬行：火場中離地面 30 公分以下的地方有殘存空氣存在，頭部愈貼近地面愈佳，仍應注意爬行速度。
- 火警發生，一旦逃離火場，切勿再冒險進入搶救財物。
- 火災時切勿冒險自高樓跳下。
- 火警發生時，在屋內切記不可一慌就朝衣櫥或床底躲藏。
- 使用濕毛巾不是必要的，不要為了用濕毛巾而喪失避難逃生的時機。
- 發現起火，應立即喚醒或警告睡眠中或正從事其他活動的家人及同伴一起逃至屋外再報案。
- 不要為了滅火，喪失避難逃生的時機。



■逃生分秒必爭，勿將時間浪費在穿衣服或尋找重要物品上，以免受困火場無法逃生。

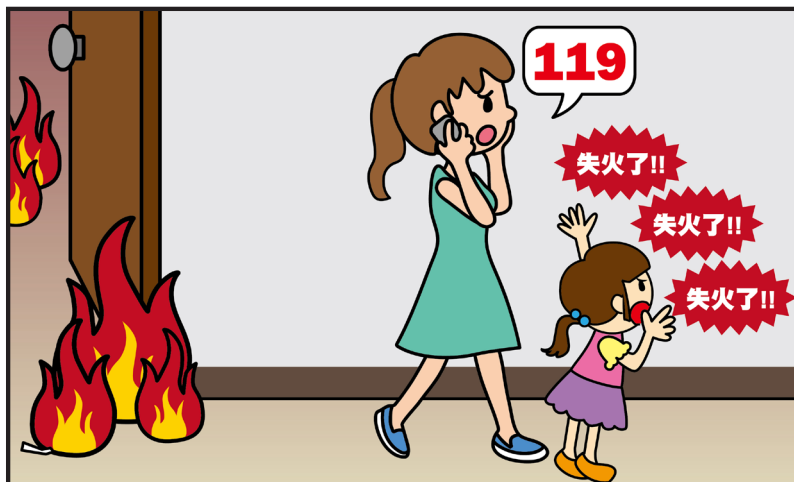
■對老弱婦孺及身障行動不便人士，應優先協助脫離火災威脅區域。

■當安全梯內無煙時，應立即往下逃生至避難層；若安全梯有濃煙，不宜貿然進入往下或往上衝。

■安全梯或房內外有濃煙時，不宜冒險出門衝入，宜選擇關門留在室內待救，防止煙侵入，尋找求生的方法。應立即以濕毛巾塞門縫及停止空調，並塞住濃煙可能進入之進風口，且窗外有煙時不宜開窗。

■不要搭乘電梯逃生。

■在室內待救時，設法告知外面的人你的位置，讓消防隊能設法救你。利用室內電話或手機告知他人或119，或在窗戶邊或陽台揮衣物，讓地面的人知道你待救。



- 頭低到地面上，手臂小腿貼地，臀部在上爬行。
- 下樓時記得「倒著走」，頭上腳下爬行。
- 利用頭正面向下的機會，呼吸在樓梯踏板與立板間的僅存空氣。



六、身體著火時

- 口訣：停、躺、滾
- 記得用雙手遮住雙眼

1停



切忌到處奔跑，停止手邊的動作。

2躺



就地臥倒（躺、趴），用雙手保護顏部。

3滾



左右來回滾動，儘可能使身體貼地。

(一) 撥打 119

報案要領

1. 撥打 119 (聽語障報案, 需消防車連按 1111..., 需救護車連按 9999...)
 2. 告知受理人員報案需求? 譬如火災、救護或是需要其他的救助?
 3. 告知目前的狀況? 有多少人待援?
 4. 待援所在的位置? 說明地址以及附近有何顯著的目標物。
 5. 提供自己或現場聯絡人最直接之手機或電話。
6. 119 救災救護指揮中心, 立即派遣最近的消防人、車前往。

服務項目

1. 火災報案。
2. 緊急救護。
3. 災害搶救。
4. 檢舉案件。
5. 其他

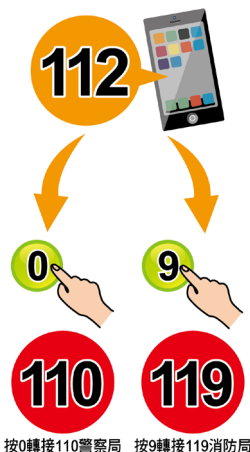
罰則

謊報火警或無故撥火警電話者，依照消防法第三十六條規定，將處新臺幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰。



(二) 《行動電話》撥打 112 使用時機與方法

1. 當您遇到緊急狀況時，所在位置收訊不佳，只要您的手機收發功能正常，不論您是否在所屬電信行動電話收訊範圍，只要有任何一家 3G/GSM 系統業者的訊號，就可以幫您轉接警察局或消防局，而且『112』有中、英文語音說明，對來台旅遊的外國朋友也能方便使用。
2. 行動電話手機撥打『112』，您將會聽到以下語音：『這是緊急救援電話，報警請按“0”，救援請按“9”』，按“0”轉接至“110”警察局，按“9”，轉接至“119”消防局。



按0轉接110警察局 按9轉接119消防局

(一) 瓦斯的種類

瓦斯是一般民眾對氣體燃料的通稱，事實上，目前臺灣地區供作家庭使用之氣體燃料係分為「液化石油氣」與「天然氣」二大類。

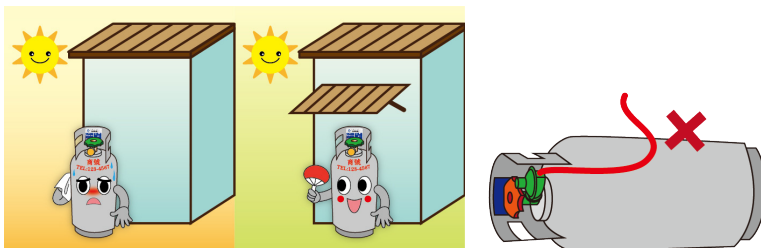
1. **液化石油氣**：又稱「桶裝瓦斯」，是石油煉製的產品之一，主要成份為丙烷與丁烷的混合物，一般常加壓成液態儲存於鋼瓶，供應用戶使用。

2. **天然氣**：天然氣俗稱天然瓦斯，由瓦斯公司鋪設管線供應用戶使用，故又稱之為導管瓦斯或自來瓦斯。天然氣係古生物遺骸長期沈積地下，經慢慢轉化及變質裂解而產生之氣態碳氫化合物，其主要成分為甲烷（占90%以上），並含有少量之乙烷、丙烷、丁烷等碳氫化合物及少量之不燃性氣體。



(二) 平時應注意

1. 桶裝瓦斯應直立使用，並置放於通風陰涼處，避免曝曬與潮濕。



2. 桶裝瓦斯應與火源保持適當距離，並遠離可燃物品。
3. 桶裝瓦斯之橡皮管經查檢查，有龜裂、破損時立即更換。
4. 橡皮管不宜過長，並加裝安全夾，防止脫落。
5. 勿在通風不良處使用瓦斯熱水器，避免造成瓦斯燃燒不完全。

6. 瓦斯爐使用後，應確實關閉瓦斯桶及瓦斯爐具開關。

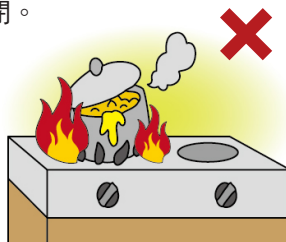


7. 炊煮時應留意火焰不被風吹熄。
8. 烹煮食物之湯汁不要盛裝過滿，以免溢出淹熄火焰。

9. 酒精、汽油等易燃物品不要放置在瓦斯爐具附近，電源插座也應保持距離。

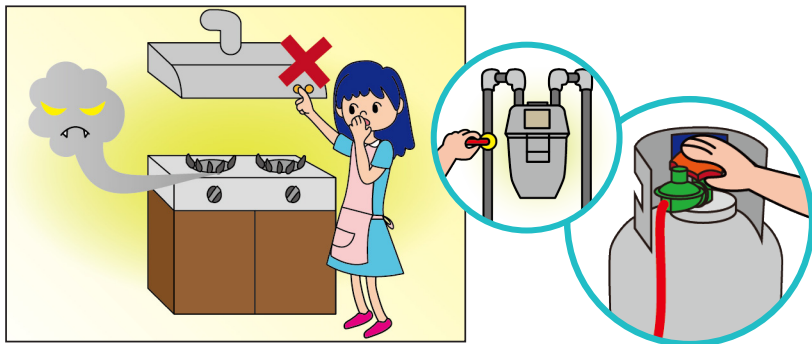
10. 外出或就寢前，應確認瓦斯開關是否已關閉。

11. 購買桶裝瓦斯時，應注意鋼瓶上的檢驗卡標示「下次檢驗期限」是否到期，發現瓦斯鋼瓶已過期，應拒絕接受使用，以避免發生危險。



(三) 瓦斯漏氣時

1. 關閉所有瓦斯開關並且不要用電扇及抽油煙機來排除瓦斯。



2. 應慢慢推開門窗，速度不能太快，以避免摩擦發生火花，讓瓦斯自然飄散戶外才安全。
3. 千萬不可開動任何電器開關，更不可以使用火柴及打火機，以免引起爆炸。
4. 檢查瓦斯軟管有無破損、連接處是否連結緊密，可用肥皂泡抹在瓦斯管及連接處，再開啟瓦斯開關，檢查氣泡是否漲大，若漲大，表示瓦斯漏氣，軟管需更換，連接處則需拆下重鎖。

5. 若瓦斯漏氣不止，且無法關閉瓦斯開關時，要拿濕布蓋上去，因瓦斯氣化會吸熱，蓋上後會結冰止漏。



6. 馬上打電話給天然氣公司或瓦斯行，派員前來全面檢測及修繕處理，必要時通報 119、110。

(四) 購買瓦斯契約有保障

1 瓦斯品質重量不縮水



2 瓦斯沒用完可退費



3 押瓶費可全數退還



4 瓦斯使用安全有保障

注意「下次檢驗期限」不可過期!



5 消費權益義務說清楚



(五) 瓦斯沒有毒

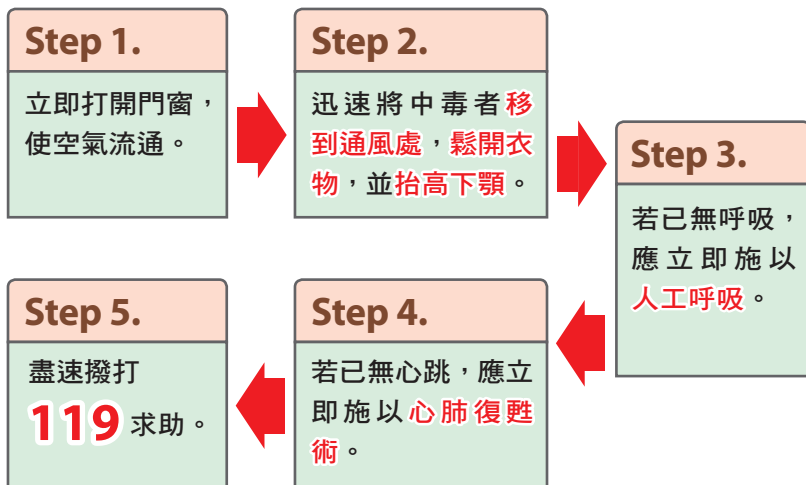
新聞報導常出現瓦斯中毒的案例，導致大家以為瓦斯有毒，但其實瓦斯本身的成分為甲烷 CH_4 (天然氣)，丙烷 C_3H_8 ，丁烷 C_4H_{10} (液化石油氣)，瓦斯會致人於死，絕對不是外漏，**必須經過燃燒**，因**燃燒不完全**而產生的一氧化碳氣體，人們是因為吸入過多一氧化碳而死亡。



(六) 一氧化碳中毒

一氧化碳中毒是吸入過量一氧化碳所導致的一種似中毒的缺氧現象。一氧化碳對血液中的血紅素的結合力，為氧氣的 200-250 倍，因此會取代氧氣搶先與血紅素結合，而形成一氧化碳血紅素 (COHb)，降低血紅素帶氧能力，這時體內組織無充足含氧，因而產生各種一氧化碳中毒的症狀。

一氧化碳中毒急救步驟：



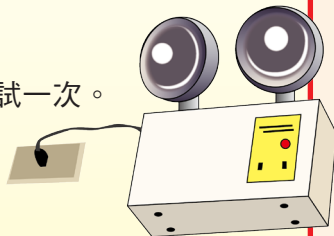
居家消防安全診斷表

- ☐ 擬定家庭逃生計畫，定期演練，熟悉二方向路徑及低姿爬行逃生方式。
- ☐ 神明桌燈具線路應定期檢查維護，勿堆積可燃物品。
- ☐ 房間應該有手電筒，定期檢查電池，確知其擺放位置。
- ☐ 熟悉緩降機適用方式，並確定其功能正常。
- ☐ 使用浴室應開啟抽風機或窗戶，維持良好通風，使用後立即關閉。
- ☐ 瓦斯熱水器應裝設於通風良好處，周邊請勿置放可燃物品。
- ☐ 瓦斯導管應定期檢修。
- ☐ 瓦斯鋼瓶應置放通風陰涼處，避免曝曬與潮濕，更千萬不可橫放。
- ☐ 會辨識瓦斯鋼瓶合格標示，拒收拒用逾期瓦斯鋼瓶。
- ☐ 注意瓦斯軟管有無老化、龜裂、破損，軟管接頭應以安全夾夾緊。
- ☐ 瓦斯鋼瓶使用完畢，應確實關閉。
- ☐ 瓦斯爐具、抽油煙機應隨時保持清潔。
- ☐ 家中明顯處應備有滅火器，並熟悉操作流程。





- ☐ 樓梯間勿置放物品阻礙逃生。
- ☐ 室內應裝置火災警報器，並定期測試。
- ☐ 電器插頭插座定期清潔，並注意電線表皮有無老化、破損、斷裂。
- ☐ 電鍋、烤箱、電熱水瓶、微波爐、電磁爐、烤麵包機、電熱爐等耗電量大之電器，勿插在同一個插座，並避免同時使用。
- ☐ 家具物品要固定，防止地震掉落。
- ☐ 鐵窗須預留逃生出口，並隨時檢查是否可以開啟。
- ☐ 依電業法第 43 條規定，每 3 年至少檢查電箱與屋內配線一次。
- ☐ 選擇長度適中之延長線，避免綑綁產生高熱。
- ☐ 火柴、打火機放置在孩童拿不到的地方。
- ☐ 機車勿停放騎樓，注意可疑人物，以防縱火。
- ☐ 大門口應保持關閉，勿堆放雜物，以防縱火與阻礙逃生。
- ☐ 屋內應備有緊急照明燈，並至少每月測試一次。



1. 地震發生

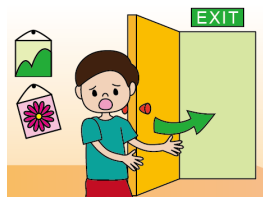
首先要確保自己的生命安全，在堅固的桌子下躲避，保護頭、頸部。

2. 地震～3分鐘

當地震停止，確認家人的安全，關掉瓦斯，發生火災先滅火，檢查出口是否暢通，若受困撥打電話或敲打出聲讓搜救人員知道。

3. 3～5分鐘

準備避難用品，注意掉落物與建築物聲響，關閉總電源、瓦斯，若發現火災，大聲呼叫“發生火災”，警告家人鄰居並撥打119報案，協助附近受困與傷者。



4. 5～10分鐘

前往避難所，通知親朋好友與協助老弱婦孺，攜帶避難背包即可。

5. 10分鐘後

大家合作滅火和緊急救援行動，優先救援高齡者與行動不便者，協助疏散避難。



6. 10分鐘～3天後

注意政府發佈的相關訊息，並配合行動，節約用水、用電。

7. 3～10天後

協助社區幹部組成自治管理組織，協助避難收容處所的運作。

(一) 居家環境安全檢視

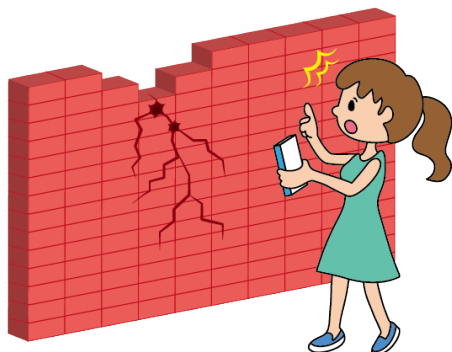
首先必須確認的是，檢視自家住宅周圍環境，明確知道附近有什麼防災設施，如防災公園、避難處所、滅火設備等的位置。

(二) 加強鄰居交流互助

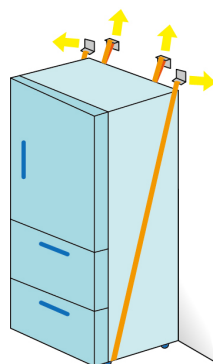
平時就應多與鄰居交流，並且一起參加防災訓練，鄰里間的互相幫助與自救訓練，將可降低災害造成的傷亡與損失。

(三) 注意自宅建物結構安全

老舊房屋應進行徹底的點檢及整修，勿任意違法加蓋或拆柱、樑、樓地板、牆壁等，以免增加結構體負荷、破壞建物結構承載能力。

(四) 屋內安全總檢點

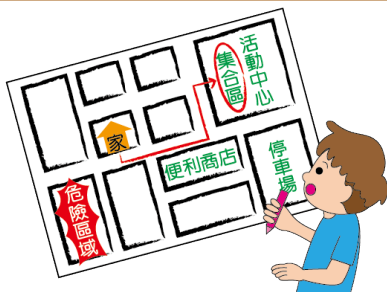
針對生活空間作安全檢查，如房屋梁柱有無裂縫。



固定家具於牆面防止傾倒。

(五) 召開家庭防災會議

針對居家可能發生危險因子，擬定對策改善，並預先想好地震發生時可以躲避位置，且在家經常演練。



(六) 準備「緊急避難包」

緊急儲備品(一人份)：

水	9公升(3公升x3天)
飯(米)	4-5餐份
乾糧	1-2箱
巧克力	2-3個
罐頭	2-3罐
內衣褲	2-3套
衣服	上衣、褲子、雨衣、厚手套
急救包	家中規律用藥、優碘、棉花棒等
貴重物品	現金、存摺、重要證件之影本



每個家庭在家中都應該準備「緊急避難包」，並且放在隨手可以拿到的地方，地震時可依照逃生計畫攜帶逃生，「緊急避難包」必須每半年檢查更新一次，避免過期。



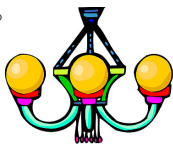
(一) 當你在家中

地震發生時，抗震保命三步驟：

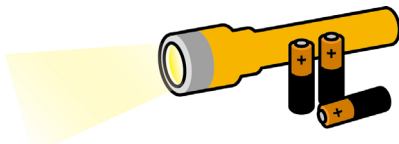
- 1** 趴下 **2** 掩護 **3** 穩住



1. 在客廳、餐廳、書房：盡可能躲在桌下，抓穩桌腳，遠離玻璃窗、吊燈（扇）、櫥櫃或冰箱以及可能移動物品，保持低姿勢並以雙手保護自己的頭部和頸部。



2. 在床上：留在床上，並利用枕頭或棉被保護頭部，直到地震結束。
3. 在夜晚：因應停電，平時應該準備一把手電筒，放在隨手可及的地方。
4. 在廁所浴室：不要急著離開廁所或浴缸，廁所浴室中支柱比較多，相對是比較安全耐震的地方，要注意牆上懸掛的物品是否會掉落。
5. 在浴室：不要急著跳出浴缸，通常浴室比較不會有掉落物，是相對比較安全一些的，小心腳底下的水或肥皂，在移動的時候要注意別踩到而滑倒。



6. 如果是正在瓦斯爐旁使用爐火，立即隨手關閉瓦斯，就地避難，躲在桌子下。如果不是順手，請先就地避難，不要貿然衝去關火，以免受傷。

7. 切勿靠近窗戶，以防玻璃震破。

8. 避難時：一定要穿鞋及戴上安全帽，並記得攜帶「緊急避難包」。



9. 請由收音機聽取正確的情報再行動，千萬不要在混亂的災害現場打聽不正確的消息，道聽塗說造成恐慌。

(二) 當你在辦公室時

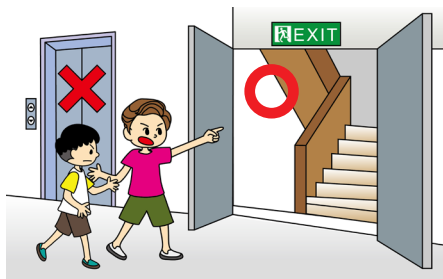
用桌子來保護頭、頸部和身體，以免被掉落物品砸傷，別往上看，因為容易被日光燈破片刺傷。

(三) 當你在工廠時

關閉機器電源，停止機器運作，並採取適當姿勢，就地避難。

(四) 當你在電梯時

1. 應將電梯停在最近的樓層並且快速離開。
2. 逃生避難時，應走樓梯，不可搭乘電梯，以免受困。

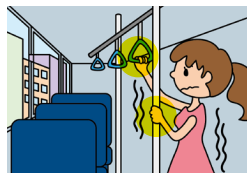


(五) 當你在學校時

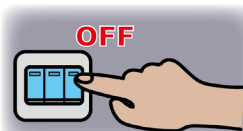
1. 在教室利用桌子來保護頭、頸部和身體，以免被掉落物品砸傷，別往上看，因為容易被日光燈破片刺傷。
2. 聽從老師的指示行動，千萬不要驚慌尖叫或哭泣。
3. 在實驗室時，遠離火源和化學藥品，在安全的地方避難。
4. 在體育館時，注意從天花板掉落的物品，到安全的空間就地避難。
5. 在走廊時，不要強行返回，抱住頭部蹲低姿勢就地避難，小心窗戶玻璃。
6. 在校園時，往中間空曠處疏散，聚集在安全且地板沒有裂縫的地方。

(六) 當你在戶外時

1. 跑向比較開闊的空曠地區或騎樓下躲避，避免聚集在高層建築及高壓輸電線下方，也不要慌張地往室內衝。
2. 千萬不要靠近狹窄的馬路或巷道，預防可能會水泥牆倒塌、招牌、冷氣機、花盆等物品砸落及路樹倒塌、電線掉落，並應遠離工地、電線桿、圍牆以及有損害的建築物…等區域。
3. 若在陸橋上或地下道，應鎮靜迅速地離開。
4. 山區道路坍塌或地層下陷可能發生落石山崩，不可貿然通行。
5. 河口及海邊可能發生海嘯，千萬不可前往觀潮。
6. 在開車中行駛中，切勿慌忙減速，應將車輛慢慢減速停靠路旁，要特別注意，小心招牌等掉落物。
7. 若行駛於高速公路或高架橋上，應小心迅速駛離。
8. 搭乘大眾運輸工具時，緊握扶手或吊環，車停後聽從站務人員指示避難疏散。
9. 在百貨公司、電影院等公共場所時請遵守引導人員的指示方向逃生。



1. 若有火災發生時，可請周遭人們協助滅火，如無法迅速防止火勢擴大，應立即採取避難行為及通報 119。
2. 檢查身邊有無人員受傷，並且立即給予協助。
3. 檢查玻璃是否破損，並且避開玻璃碎片。
4. 檢查瓦斯管線是否受損，關上瓦斯開關，若有漏氣，並應輕輕打開窗戶讓瓦斯飄散，以及通知消防隊與瓦斯公司（瓦斯行）派員處理。（※ 聞到瓦斯味，千萬不可使用火柴、手電筒、以及開、關任何電器，也不可插、拔插頭，以免產生火花引起爆炸。）
5. 檢查電線是否受損，並關掉電源，以免火災。
6. 檢查水管是否受損，並將自來水總開關關閉。
7. 檢查冷氣、商店招牌是否鬆脫。
8. 地震災害發生後，大家都會擔心家人及朋友，人人也都想打電話報平安，因此災後使用電話務必長話短說，以保持通訊暢通，並請多利用 1991 留言平台留言。
9. 地震後建物若有嚴重傾斜、沉陷或梁柱、外牆較大裂縫、混凝土剝裂、鋼筋外露、門窗變形或隔間牆嚴重裂損、錯位，應請專業人員評估進行補強。
10. 地震中被埋在廢墟下的人員，若環境和體力許可，應設法逃生。如無力脫險自救，應儘量減少體力消耗，等待救援人員到來。
11. 打開收音機，收聽緊急情況指示及災情報導。



(一) 地震引發海嘯的形成原因

板塊與板塊間相互推擠運動，使得板塊能量前端向上彈起，能量釋放形成地震，並造成地層驟然隆起，而引發海面上升形成海嘯。

(二) 海嘯侵襲陸地

海嘯的波長非常長，有時長達 10 公里，所以並不容易以目視察覺，惟海嘯開始接觸陸地後，隨著沿岸變淺而波長變短，而且波浪高度會因為共振效應增高，**居住在下列地區的民眾應特別提高警覺：**

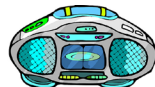
1. **靠近海邊**，而且有 V 字型的狹窄港灣地區或是岬灣前端位置。
2. **沙岸地形**，且沿岸地是平緩，無適當防波堤之保護地區。



(三) 防災須知

避免海嘯危害最好的方式就是「**注意預警**」，迅速往「**高地避難逃生**」，以下相關注意事項，可提供人員避難時的參考：

1. 地震後隨時注意海嘯警報及收聽相關訊息。



2. 地震後不要到海邊戲水。

3. 海嘯警報發布後，應立即停止各種海上活動，如觀浪、潛水、海釣、捕魚等，並盡速離開海嘯可能影響的區域。



4. 一定要先考慮到自身的安全，因為一旦身體受傷，就很難進行避難。



5. 避難時必須要優先考慮往高處走，必要時，甚至還得進行二次避難，走到更高的地方，因為海嘯危害的程度，往往不是靠過去的經驗可以判斷的，寧可以最壞的打算進行逃生與避難。

6. 進行避難時，民眾應熟悉疏散路線及預定收容場所，並隨身攜帶緊急避難包。

7. 近海地震所引發的海嘯，避難時間相當短，儘量不要靠車輛避難，因為短時間路上突然湧入許多車輛，容易造成交通阻塞，而且車輛被海嘯捲入，人員更不容易脫困。

8. 海嘯已經造成淹水而來不及避難，必須就近往高處逃生或抓緊附近高處之堅固物件，若不幸浸泡在水裡，人員應儘量遠離堅硬的設施，如岩岸、鋼筋混凝土結構，避免水流衝擊使得人員碰撞而受傷。

9. 海嘯來襲時一切以避難為先，不要過於掛念家中貴重物品或自家漁船，海嘯第一波與後續第二、三波的間隔可能很長，潮水暫時退去後，不要立即返家或是到港口探視自家漁船。

10. 異常漲退潮要遠離海邊。

中心持續風速**每秒達 17.2 米或以上的「熱帶氣旋」**，稱為颱風。在北半球的颱風，期接近地面，以颱風眼為中心，呈逆時針方向轉動，在南半球則呈順時針方向轉動。颱風除具有暴風外，也常會帶來大量豪雨，為目前威脅臺灣地區最嚴重的一種天然災害。

臺灣位於**颱風路徑的要衝**，平均每年遭到颱風侵襲三到四次，尤其是每年七、八、九月為主要颱風季節。



1. 強風

風之強大壓力吹襲房屋、電訊、電線及各項農作物造成毀損破壞。

2. 焚風

在特殊的氣候條件下，當強風越過高山，即可能在山的背風面發生一種乾而熱的風，往往以陣風形勢出現，從山上沿山坡向下吹。

3. 海風（鹽風）

從海上吹往內陸，含有大量鹽分的風，導致農作物的毀壞，有時也造成房屋或電線的毀損。

4. 巨浪

海邊的狂風必伴隨巨浪的產生，颱風所產生的巨浪更高可達 10-20 公尺，因而造成船隻翻覆或淹過路面等災害。

5. 海水倒灌

強風使海面傾斜，同時間氣壓降低使海面升高，導致沿海發生海水倒灌情形。

6. 豪雨

突降豪雨將摧毀農作物，淹沒農田，並使低窪低區淹水。

7. 洪水

山區的驟降豪雨，常引起河水高漲造成超過常規水位的水流現象，常威脅沿河、湖濱、近海地區的安全，甚至造成淹沒災害。

8. 山崩

豪雨沖刷山之邊坡，造成岩石和土壤沿著山坡下滑的現象，壓毀房屋、傷及人畜、阻礙交通等等。

9. 土石流

在山區或者其他溝谷深壑，因為暴雨暴雪或其他自然災害引發，為泥土、石頭等與大量的水混合後，受重力作用，沿著斜坡或山溝滑動的現象，淹沒道路、農田、房屋。

10. 傳染病

颱風水災後，易發生各種傳染病，如痢疾、霍亂。

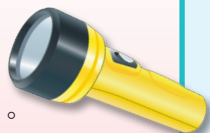
1. 隨時注意氣象報告及中央氣象局的颱風警報，瞭解颱風最新動態。
2. 應確實檢查屋頂、門窗是否堅固，如有破損或不牢靠，應立即修補好。四周的水溝要清理乾淨，使其暢通。
3. 位於低窪地區及海邊的住戶及民眾應及早疏散至安全地方，以防海水倒灌及水災發生。
4. 屋外各種懸掛物、招牌、工程鷹架或棚架應立即取下或固定；並修剪大型樹木及樹枝，以防強風吹襲傷人。
5. 家中應準備乾電池、手電筒及收音機，以防停電。
6. 檢查電路、瓦斯管線以免發生火災。
7. 至少儲存每人 3 日份食物及 3 公升之飲用水與衛生用水；必要生活必需品及簡易急救藥品，以防不時之需。
8. 家中陽臺上盆栽應移到地板上，以防強風吹襲掉落傷人。
9. 可直撥「166」或「167」氣象資訊語音專線或收聽廣播或看電視，以取得有關颱風之最新消息。
11. 取消登山，不要到河床工作，更切勿前往海邊觀潮、戲水、釣魚。
12. 山區的居民要防止山崩、道路坍方或土石流災害，應儘早疏散。
13. 河邊、水邊飼養的家禽、家畜應加強欄舍或將動物遷走，以免發生損失。
14. 漁船應進港避風，並將船隻繫牢，人員避居安全處所。
15. 車輛應避免停放在低窪地、堤防外，以免被水淹沒。



氣象資訊語音專線
166、167

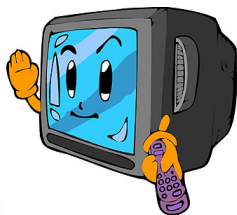


1. 如住宅堅固不受影響，應留在家中。
2. 千萬不要到觀潮、衝浪、戲水、釣魚，以免發生危險。
3. 盡量避免外出，如一定要外出時，應做好穿戴安全帽等防護措施。
4. 看到斷落的電線，不可用手觸摸，應立即通知電力公司處理。
5. 停電時，盡量使用手電筒，避免使用燭火。
6. 當颱風眼經過，暫時風消雨息，千萬不可以離開住所，可能十分鐘後暴風雨會再度襲擊。
7. 在外駕車應減速慢行，注意交通安全。
8. 車輛行駛中遇強風襲擊，應停靠路邊或找安全處所掩蔽。



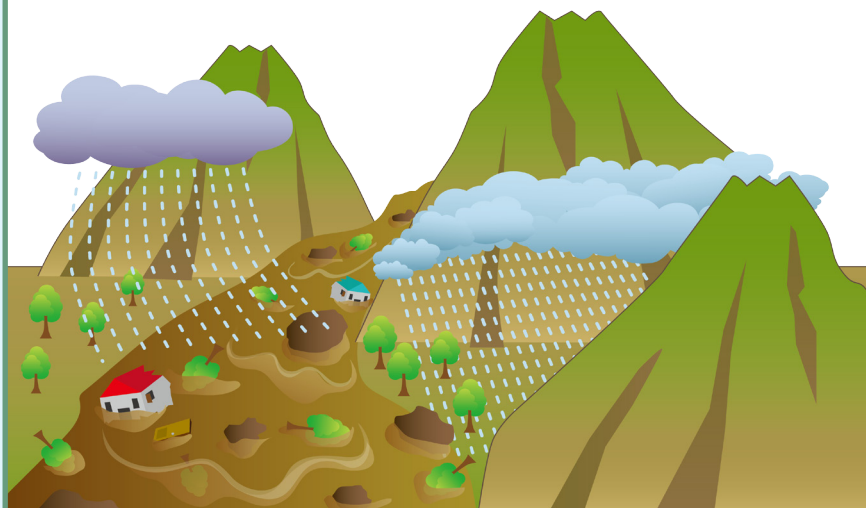
五、颱風過後

1. 避免外出。
2. 收聽收音機或看電視，確定颱風警報解除。
3. 外出時，隨時注意掉落物。
4. 災害後應打電話報平安，應長話短說。
5. 颱風過後，易有傳染病流行，民眾應立刻整理環境，清除污物，噴灑消毒藥品。
6. 避免至山區或海邊活動，以防遭坍方落石或海浪所傷害。
7. 發現淹水或交通受阻，盡快通知 119 或 110。
8. 不要隨意進入淹水的地下室，以免發生觸電。
9. 不可貿然駛入被水淹沒的路面，以免發生意外。



(一) 何謂土石流

土石流係指泥、砂、礫及巨石等物質與水之混合物，受重力作用所產生之流動體，沿坡面或溝渠由高處往低處流動之『自然現象』。若因發生土石流時，導致人命傷亡，建築物、橋梁、建設毀損，造成生命或財產損失，才可稱為『土石流災害』。



(二) 土石流的型態

1. 礫石型 (granular flow)：

大多為大顆粒之石塊，主要為砂石、礫石和卵石等；以碰撞和滾動為主，泥水只扮演潤滑的角色，流速約在 3 ~ 10m/s 之間。

2. 泥流型 (mud flow)：

石塊顆粒較小，主要為黏土、粉土和砂等；以泥水本身的流動為主，而砂石則懸浮於其中，流速約為 2 ~ 20m/s。

(三) 土石流發生原因

1. 豐富的堆積物：

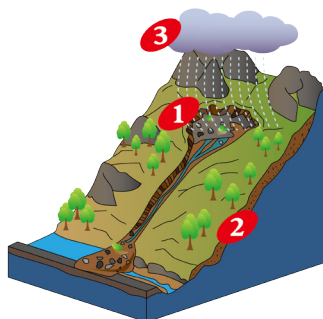
上游所堆積豐富的鬆散土石材料，溝谷內河床上也堆積鬆散土層，下雨時雨水滲入，使原本已堆積的土石地質材料達到飽和，進而產生流動體的運動，形成土石流。

2. 地形有適當的坡度：

在地質不穩定的山坡地，當地表有足夠大的傾斜坡度讓土石流有流動的動力，使土石流克服土石的摩擦力後向低處流動，一般土石流能流動的坡度在 15 度以上。

3. 充份之水分：

充分之水分能降低土石流中土砂之間的摩擦力，是很好的潤滑劑，能夠幫助固態物質流動。若遇上豪雨帶來充沛雨量，土、石與水混合後，就會因重力順坡下滑，而形成土石流。



(四) 土石流發生前兆

- | | | |
|-------------------|--------------------|-----------------------|
| 1. 連續大雨發生 | 5. 河水中有石頭、樹木裂開摩擦聲音 | 10. 感覺地表震動 |
| 2. 河川流量突然增加或急遽減少 | 6. 附近有山崩發生 | 11. 上游有轟隆聲音及火光或像雷光的閃電 |
| 3. 河水中帶有流木 | 7. 有異常的山鳴 | 12. 動物有異常行為 |
| 4. 河水、池子或水井的水異常混濁 | 8. 懸崖出現一些裂痕 | 13. 有腐植土臭味 |
| | 9. 小石子分散落下 | |

(五) 土石流防災三步驟

1. 備好防災物資，規劃避難路線，熟悉安全處所，緊急連絡人電話以備不時之需。
2. 颱風豪雨期間，留意即時資訊，和親友保持聯繫，以便互相提醒瞭解近況。
3. 隨時觀察周遭環境狀況，若發現住家附近出現土石流徵兆時，應盡速撤離並利用 0800-246-246 土石流災情通報電話通報，若需要搶救，撥打 119 或手機直撥 112 求救。

1. 登山前應謹慎挑選具豐富登山經驗及責任感之專業領隊。
2. 依規定申請入山登記，充份蒐集目標資訊，從地圖、網路資料、他人經驗、氣象資訊、路況報導等來擬定登山計畫、路線，且依擬定計畫實行。
3. 行前應密切注意氣象報導，由於山區氣候變化大，應謹慎考量。
4. 如遇颱風逼近或豪雨特報等已確定之不佳氣候，千萬不可以入山。
5. 登山裝備應備齊，攜帶衛星定位儀 (GPS)、手機或衛星電話、簡易醫療器材及藥品，糧食飲水要充足，保暖衣物、指北針、頭燈或手電筒、備用電池、行動電源、哨子、地圖、雨衣等不可缺。
6. 千萬不得單獨登山，組隊登山前應慎選並了解隊伍之組成（包括領隊、嚮導、成員），並應依據活動內容、行程計劃等評估自我能力及身心狀況是否足以勝任，若身體不適不可勉強上山。

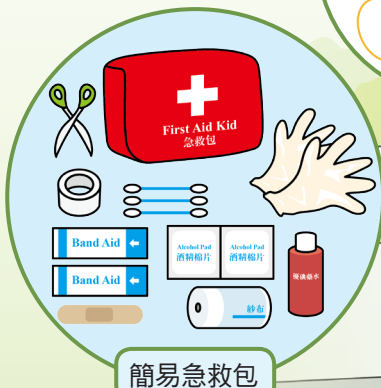


糧食飲水



登山裝備

平時鍛鍊體能



簡易急救包



1. 服從領隊、嚮導人員之領導，並應隨時提高警覺，留意隊友體力及心理、生理狀況。
2. 登山隊伍應經常保持可前呼後應之狀態，隊伍不可拉太長。
3. 以團隊最弱隊友體力為標準，並視氣候轉換改變，適時做好行徑、行程之調整。
4. 切勿脫隊自行攀登無人跡之山路，最好能沿途標示記號，或依循前人留下來之標誌記號行進。
5. 迷路受困時記得保持鎮靜，先撥打 119 或 112 報案，切勿慌張亂闖，以減少體力消耗及意外發生。
6. 萬一脫隊迷路時應折回原路，或尋找避難處所靜待救援，並於適當空曠處標示明顯記號，或施放煙霧棒、吹哨子，以引起搜救人員之注意。
7. 山上空氣稀薄，行進中應配合呼吸調整適當得步伐，不宜忽快忽慢。
8. 補充水分時小口小口逐量補充，切忌狂飲，否則汗量增加，身體更容易疲勞。
9. 行經危險陡峭路段，需特別注意安全，尤其在崩壁、碎石坡行走，千萬要小心。
10. 行進過程中應隨時注意週遭環境，避免蛇類及蜂類等動物攻擊咬傷。
11. 從上山到下山，均需隨時向留守人員、途中警察機關或家人報告行蹤。



1. 發生意外事故時，一定要鎮靜處理，切忌不可慌亂失措，並立即手機撥打 119 或 112 請求協助（無線電緊急救難頻率：145.0MHZ），或以衛星電話向外界求援，若無法撥通時，應先派人輕裝下山報案，爭取搶救時效。
2. 人員受傷或生病時，應先對傷者進行簡易包紮、固定、止血棒處置，若發生高山症，應立即將患者帶往較低海拔處，並給予醣分高的食物（如糖果、巧克力等），隨時注意保暖，避免失溫。
3. 在登山活動中發生意外迷途或天氣突然惡化時，應尋找安全避難處所妥善保護自己，並建立適當標誌，讓救援人員迅速發現自己受困位置；如果是接近傍晚時分就應開始準備野地露宿，另外需注意勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。
4. 與外界失去聯繫時，領隊應適時安撫隊員情緒，並將僅有食物飲水集中管制分配，並即時補充水源，延長等待救援時間。
5. 最好的方法是利用衛星定位儀及手機（衛星電話）或地圖告知搜救人員受困座標方位，若無攜帶上述設備，可依搜救直昇機或人員接近時，於明顯空曠處使用反光鏡、揮舞顯著衣物或施放煙霧彈，以哨子發出求救聲響（或呼應回覆搜救人員），引起搜救人員注意。



教育部將防溺、救溺的重要觀念歸納成「救溺五步、防溺十招」

※「救溺五步」

叫

是大聲呼救。

叫

是打電話，向 118、119、110 或 112 求救。

伸

是拿竹竿、樹枝等延伸物，讓溺水者拉住。

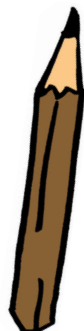
拋

是將球、瓶等漂浮物拋向溺水者。

划

是利用救生圈、保麗龍等浮具，划向溺水者將他救回。

**叫叫伸拋划
救溺先自保**



※「防溺十招」

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。



二、游泳池安全要點

1. 池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。
2. 池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。
3. 池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。
4. 戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
5. 潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。
6. 水中活動時，已感有寒意時，或將有抽筋現象時，應登岸休息。
7. 游泳前進時，應張開眼睛，跟前者應保持安全距離，以免被踢到而受傷。
8. 若發現有人溺水時，即刻發出「有人溺水」或打 119 向消防隊請求支援，無論有無學過水域救生，皆勿貿然下水救援。
9. 若在水中發現自己體力不足，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。
10. 有滑水道的浴場，起點要有安全人員管制，以免撞到前者頭部，終點也要有安全人員清理水道，以策安全。



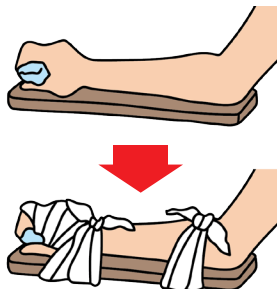
1. 應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線。
2. 海邊戲水，不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。
3. 海中游泳，因為是動水，有海流、有波浪，與游泳池不同，故需要加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。
4. 嚴禁兒童單獨戲水，以免發生意外。
5. 不可在船行航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。
6. 颱風來襲前後二天，海裡風浪大或浴場關閉時，或太陽下山後（夜間），不可入水游泳。
7. 遇強烈太陽照射，可能遭曬傷，應擦防曬油或穿防曬衣、戴帽子及太陽眼鏡作防護。
8. 在浪區，當大浪來侵時，不可正面去頂撞，應潛入水中避浪或借用浪的推力，以捷泳高速前進沖回岸邊。
9. 在海中，若有皮膚受傷出血時，應立即上岸。若受到水母、海蛇等侵襲，應即登岸治療。
10. 在海面遠方忽然傳來隆隆不停的聲響，且聲音越來越大，可能是海嘯的發生，所有人（包括水裡及岸上）立即往高處逃。
11. 遇到有人溺水時，應大聲喊叫或打 118、119、110 請求協助，不論有沒有學過水上救生，皆不建議貿然下水，以免造成溺水事件。
12. 若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。
13. 若在太平洋沿岸有地震發生時，要特別注意氣象報告，收聽是否有海嘯的消息，最好近期不要到海邊游泳。

1. 溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，急流及漩流，應特別注意安全。
2. 水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。
3. 不要在水質不清或受污染的溪流中游泳。
4. 在水庫下游作水上活動要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。
5. 遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處逃避。
6. 若看到上山山區烏雲密布或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。
7. 深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。
8. 若遇水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援，或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。
9. 若不幸被溪水沖走時，身體應仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。
10. 許多溪流看起來平穩，水底下卻暗藏惡流，一旦被捲入，就無法抽身。
11. 有危險水域標示牌之水域不戲水。



一、骨折

1. 不做不必要的移動。
2. 除非有生命危險，否則應在意外現場先給予骨折固定，再搬運送醫。
3. 若為開放性骨折，應優先處理傷口，止血後再固定。
4. 移動傷患前，先小心剪開或撕開疑似骨折部位的衣服，並除去飾物。
5. 處理骨折前，必須先處理呼吸道哽塞、呼吸問題及嚴重大出血等直接威脅生命的緊急情況。
6. 維持傷患呼吸道暢通。
7. 骨折處固定後，抬高受傷的肢體，以減輕腫脹。
8. 若無法判定是扭傷、脫臼或骨折應以骨折方法固定之。
9. 露出肢體末端，便於觀察血液循環。
10. 以冰敷袋局部冰敷，減輕肢體腫脹及疼痛。
11. 不要企圖將凸出的斷骨推回原位，不要將藥物或其他東西敷於傷口。



二、抽搐

1. 如果可以，解開患者的領帶和靠近領口的扣子。
2. 患者抽搐時，保持呼吸道暢通，不可塞任何東西到患者嘴巴裡，避免呼吸道阻塞及受傷。
3. 移開病人周圍物品，以免抽搐發作時撞到受傷。
4. 勿強行約束抽搐中的肢體，以免引起骨折。
5. 必要時給予氧氣使用。
6. 緊急送醫。

三、創傷出血

1. 為避免感染風險，應盡量避免直接接觸傷病患血（體）液，如戴上手套和口罩。
2. 檢查患者全身狀況及傷口情形，抬高出血部位，尤其是四肢出血時。
3. 傷口若有血液凝塊，勿除去，徹底洗淨傷口，除去異物以防感染，用生理食鹽水或乾淨的飲用水將傷口的異物沖洗乾淨。
4. 若有持續出血現象，除設法止血外還得注意傷患是否休克，必要時做休克處置。
5. 消毒、覆蓋傷口，包紮固定，必要時緊急送醫。
6. 如為內出血不可揉搓，以免更多的微血管破裂，應該改採用冷敷方式處理，在例行急救措施後儘快送醫。

四、休克

因組織貫流不足而使組織或器官缺血缺氧，造成血壓下降、脈搏快而弱、呼吸急而淺、皮膚溼冷、臉色蒼白、不安、焦躁，以下為簡易之急救處置。

1. 維持呼吸道通暢。
2. 單純休克無其他嚴重傷害者，採休克姿勢即患者平躺後，將下肢抬高 20~30 公分。
3. 呼吸困難者，立即採半坐臥姿勢。
4. 頭部有外傷者，採頭肩墊高的姿勢。
5. 腹部創傷者，採頭肩部及腳抬高姿勢。
6. 患者已昏迷者，採復甦姿勢以保持呼吸道暢通。
7. 控制外在出血，必要時給予高濃度氧氣。
8. 注意保暖。
9. 不可給予任何食物和飲水。
10. 給與心理支持，立即送醫。



五、溺水

1. 請他人先打電話 119 求助。
2. 絕不可貿然直接下水救人，儘量以間接方法施救。
3. 救起溺者後，立刻暢通呼吸道，依情況施予人工呼吸或 CPR，同時供給氧氣，但不要企圖弄出肺中或胃裡的水分，以免浪費寶貴時間。
4. 預防失溫，以保溫的衣物包裹溺者身體，維持體溫。
5. 溺者有嘔吐情形時，將溺者翻轉成側臥，以避免呼吸道阻塞或造成吸入性嗆傷。
6. 懷疑溺者脊椎受傷，援救時以頸椎及脊椎受傷的情況加以保護。
7. 溺水的患者雖經急救後清醒，仍須送醫由醫生評估觀察，預防續發合併症。

CPR-叫叫CD



叫

輕拍患者肩膀檢查有無意識並評估有無呼吸？



叫

大聲呼救請人打119和取得AED。



C

在胸部中央(兩乳頭連線與胸骨交叉的位置)進行胸外按摩，下壓深度5-6公分、速率每分鐘100-120次，每次按壓必須讓胸部充分回彈連續按壓30次，不要輕易中斷壓胸。



D

現場若有AED應馬上使用AED。開啟電源後依照AED指示語音操作。

六、中風

1. 發現患者疑似中風時，記住發作時間提供醫生做治療上的參考。必要時撥打 119 協助送醫。
2. 解開緊身衣物如領帶、皮帶、胸罩。
3. 維持呼吸道暢通、清除嘔吐物、取出假牙，臉向側面。
4. 不要給予患者任何藥物或食物，以免吸入性嗆傷。
5. 維持適當姿勢，如上半身抬高後側躺。
6. 盡速送醫。



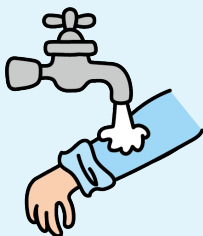
七、燙傷

1. 離開熱源

首先設法**除去熱源**。

2. 沖

立即冷卻，在流動**清水沖洗傷口 15-30 分鐘**，如受傷面積較大時，最好泡進浴缸中，千萬不可使用冰塊或溫度過低之物體降溫，避免造成凍傷。



3. 脫

在水中小心除去及剪開衣物，但衣服和皮膚黏在一起時**不要強行撕除**，避免造成二次傷害。



燙傷口訣：
沖、脫、泡、蓋、送。

4. 泡

冷水持續**浸泡 15-30 分鐘**，可減少疼痛，並將餘熱完全除去。



5. 蓋

燒燙傷部位**覆蓋乾淨布巾**、床單、紗布或衣物保暖及預防感染。



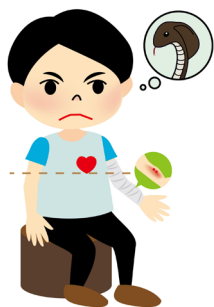
6. 送

盡速**送醫**急救、治療。



八、毒蛇咬傷

1. 在無法或未鑑定是否有毒的情況下，一律以毒蛇咬傷的狀況進行急救處理。
2. 設法觀察記住蛇的特徵、形狀及花色，以幫助醫師進行抗毒血清的選擇。
3. 保持被咬傷的肢體低於心臟，並除去可能影響循環之戒指、手鐲、鍊子等物品。
4. 保持冷靜，安慰病人驚慌的情緒，讓患肢保持靜止，勿隨意移動，更不要讓病人心跳加快、血液循環變快而加速毒液的吸收。
5. 維持基本生命跡象穩定，必須先維持患者的呼吸道暢通、呼吸、循環等基本生命現象，給予氧氣。



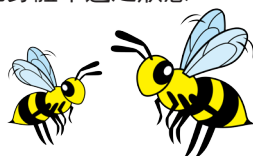
6. 清洗傷口後以彈性繃帶包紮患肢，包紮範圍要超過遭咬傷部位上下二處關節以上。如無彈性繃帶時，絲襪、褲襪亦可應用，不可太緊以免造成肢體循環不良組織壞死，再利用木板或樹枝等物做成夾板，以固定患肢減少肢體活動。
7. 對蛇類咬傷部份不要冰敷，因為會造成凍傷，同時冰敷除去後，會造成反彈性血管擴張。
8. 速將病患送醫做抗毒血清過敏試驗後，注射抗蛇毒血清。

台灣五大毒蛇



九、蜂螫

1. 觀察患者生命跡象，另有無胸悶、頭暈、其他身體不適之狀態。
2. 用信用卡或刀片刮除螫針，以避免擠壓毒囊。
3. 清洗叮咬處，擠出傷口毒血。
4. 若發生過敏性休克必要時緊急送醫。



災害通報電話

台東市

地 點	電 話
台東市災害應變中心	089-325-301
寶桑派出所	089-322-126
台東分局	089-322-306
馬蘭派出所	089-226-492
永樂派出所	089-227-818
南王派出所	089-223-816
溫泉派出所	089-512-379
富岡派出所	089-281-040
東興派出所	089-381-714
豐里派出所	089-327-815
利嘉派出所	089-382-819
知本派出所	089-512-614
台東消防分隊	089-324-060
知本消防分隊	089-512-019
南王消防分隊	089-222-394

太麻里鄉

地 點	電 話
太麻里鄉災害應變中心	089-781-301
美和派出所	089-512-542
金崙派出所	089-771-086
太麻里分駐所	089-781-134
太麻里消防分隊	089-781-314
金峰消防分隊	089-771-408

卑南鄉

地 點	電 話
卑南鄉災害應變中心	089-381-368
利嘉派出所	089-382-819
賓朗派出所	089-223-820
初鹿派出所	089-571-126
東興派出所	089-381-714
溫泉派出所	089-512-379
卑南消防分隊	089-570-885
知本消防分隊	089-512-019

大武鄉

地 點	電 話
大武鄉災害應變中心	089-791-340
大武派出所	089-791-125
尚武派出所	089-791-105
大武消防分隊	089-791-211

成功鎮

地 點	電 話
成功鎮災害應變中心	089-853-226
成功分局	089-853-480
新豐派出所	089-851-054
忠孝派出所	089-871-444
都歷派出所	089-841-290
成功消防分隊	089-851-033

延平鄉

地 點	電 話
延平鄉災害應變中心	089-561-295
延平分駐所	089-561-245
武陵派出所	089-551-764
紅葉派出所	089-561-095
鸞山派出所	089-568-079
延平消防分隊	089-561-247

長濱鄉

地 點	電 話
長濱鄉災害應變中心	089-832-139
三間派出所	089-831-044
竹湖派出所	089-831-086
寧埔派出所	089-801-257
樟原派出所	089-881-027
長濱分駐所	089-831-034
長濱消防分隊	089-831-084

海端鄉

地 點	電 話
海端鄉災害應變中心	089-931-370
崁頂派出所	089-811-418
利稻派出所	089-938-064
海端分駐所	089-931-354
初來派出所	089-931-004
龍泉派出所	089-861-344
池上消防分隊	089-862-669
關山消防分隊	089-811-004
利稻消防分隊	089-938-019
海端消防分隊	089-931-927

池上鄉

地 點	電 話
池上鄉災害應變中心	089-862-041
池上分駐所	089-862-004
池上消防分隊	089-862-669
錫安派出所	089-862-344

東河鄉

地 點	電 話
東河鄉災害應變中心	089-896-200
東河分駐所	089-896-010
泰源派出所	089-891-014
都蘭派出所	089-531-209
東河消防分隊	089-896-180

金峰鄉

地 點	電 話
金峰鄉災害應變中心	089-751-144
	089-751-074
金峰分駐所	089-751-204
金崙派出所	089-771-086
正興派出所	089-781-364
太麻里派出所	089-781-134
太麻里消防分隊	089-781-314
金峰消防分隊	089-771-408

綠島鄉

地 點	電 話
綠島鄉災害應變中心	089-672-510
綠島分駐所	089-672-521
公館派出所	089-672-564
綠島消防分隊	089-672-083

鹿野鄉

地 點	電 話
鹿野鄉災害應變中心	089-552-136
鹿野分駐所	089-551-114
瑞豐派出所	089-811-419
瑞源派出所	089-581-137
鹿野消防分隊	089-551-449

達仁鄉

地 點	電 話
達仁鄉災害應變中心	089-702-249
土坂派出所	089-761-027
台坂派出所	089-761-047
森永派出所	089-702-297
新化派出所	089-791-749
達仁分駐所	089-702-247
達仁消防分隊	089-761-048
大武消防分隊	089-791-211

關山鎮

地 點	電 話
關山鎮災害應變中心	089-811-179
關山派出所	089-811-284
關山消防分隊	089-811-004
電光派出所	089-951-041
海端分駐所	089-931-354

蘭嶼鄉

地 點	電 話
蘭嶼鄉災害應變中心	089-731-669
	*506
東清派出所	089-732-975
蘭嶼消防分隊	089-732-035

臺東縣

地 點	電 話
臺東縣災害應變中心	089-357-576

急救責任醫院

單位名稱	電 話	地 址
台東馬偕醫院	089-310-150	台東市長沙街 303 巷 1 號
台東基督教醫院	089-960-888	台東市開封街 350 號
衛生福利部台東醫院	089-324-112	台東市五權街一號
台東榮民醫院	089-222-995	台東市更生路 1000 號
關山慈濟醫院	089-814-880	台東縣關山鎮和平路 125-5 號
衛生福利部臺東醫院 - 成功分院	089-854-748	台東縣成功鎮中山東路 32 號

避難收容處所

台東市	台東市公所	089-325-301	博愛路 365 號
	國都大旅社	089-322-733	福建路 178 號
	新福治大旅社	089-331-101	中山路 417 號
	中華社區活動中心	0929-019-759	華泰街 231 號
	永樂社區活動中心	0926-756-590	綴遠路二段 141 號
	新園社區活動中心	0972-380-311	中興路六段 708 號
	老人文康活動中心	0937-600-483	吉林路二段 699 巷 22 號
	志航基地	089-223-911	志航路三段 3 號
	佛光山日光寺	089-225-756	蘭州街 58 巷 25 號
	卑南里活動中心	0910-559-587	南清街 23 號
	四維寶桑多功能活動中心	089-340-722	博愛路 16 號
	台東第一棒球場	0937-339-441	興安路 525 號
	台東縣體育場	089-310-194	桂林北路 52 巷 120 號
	代天府王爺廟	089-512-427	知本路三段 13 巷 34 號
	建業社區活動中心	0937-397-298	西昌街 214 號
	知本社區活動中心	0937-390-673	知本路三段 13 巷 40 號
	南王里民眾活動中心	0936-276-222	更生北路 633 巷 2 號
	建農里民眾活動中心	0958-254-255	知本路一段 560 號
	豐田里民眾活動中心	0933-371-862	中興路四段 735 號
	豐年營區	089-231-892	中興路三段 69 巷 100 號
	豐榮里民活動中心	0933-353-538	中華路二段 173 號
	豐里社區活動中心	0972-028-525	豐里街 756 巷 20 號
	北極宮	089-512-556	富貴街 86 號
	濟化殿	089-512-770	雲南路 191 號
	台東大學附屬體育中學	089-383-629	中興路五段 399 號
	台東女子高級中學	089-321-268	四維路一段 690 號
	台東專科學校	089-226-389*6000	正氣北路 889 號
	台東商校	089-350-575	正氣路 440 號
	新生國中	089-229-121	新生路 641 巷 64 號
	寶桑國中	089-220-011	仁七街 1 號
	台東高中	089-322-070	中華路一段 721 號
	知本國中	089-512-203	青海路三段 680 號
	新生國中	089-229-121	新生路 641 巷 64 號
	寶桑國小	089-322-807	四維路二段 23 號
	建和國小	089-512-381*201	青海路三段 640 號
	新園國小	089-382-590	新園路 88 號
	豐源國小	089-322-063	中華路四段 39 號

大武鄉	加津林社區活動中心	089-790-199	大竹村加津林 50 號
	多功能活動中心	089-792-275	大武村大武街 21 巷 1 號
	大武村社區活動中心	089-791-826	大武村大武街 56 號
	大武老人會館	089-791-450	大武村大武街 110 號
	尚武村社區活動中心	089-791-917	尚武村政通三街 1 號
	南興活動中心	089-702-165	南興村達興 173 號
	大武國中	089-791-023	大武村復興路 1 號
	大武鄉立幼兒園	089-791-721	尚武村政通五街 6-1 號
太麻里鄉	愛國蒲分校	089-761-007	大竹村愛國蒲 6 鄰 92 號
	三和活動中心	089-513-243	三和村 2 鄰 131 號
	華源活動中心	089-513-101	華源村 1 鄰 15 號之 1
	北里活動中心	089-782-545	北里村 3 鄰 20-4 號
	金崙活動中心	089-711-136	金崙村 7 鄰 303 號
	大王國小	089-781-342	大王村文化路 60 號
	香蘭國小	089-781-505	香蘭村 4 鄰 28 號
	美和國小	089-512-487	美和村美和 90 號
成功鎮	三仙真耶穌教會	089-851-004*35	成功鎮白蓮路 140 號
	高台真耶穌教會	089-851-004*35	成功鎮高台路 33 號
	基督長老教會	089-851-004*36	成功鎮重安路 56 號
	三民里活動中心	089-851-004*32	成功鎮三民路 20 號
	三民第 2 市場	089-851-004*32	成功鎮三民路 111 號
	忠智里活動中心	089-851-004*34	成功鎮五權路 164 號
	麒麟活動中心	089-851-004*33	成功鎮麒麟路 45-12 號
	豐田活動中心	089-851-004*37	成功鎮都豐田路 90 號
	小港活動中心	089-851-004*36	成功鎮成廣路 7 號
	都歷活動中心	089-851-004*37	成功鎮都歷路 115 號
	小馬活動中心	089-851-004*37	成功鎮小馬路 44 號
	宜灣天主堂	089-851-004*36	成功鎮宜灣路 108 號
池上鄉	大坡村辦公處	089-863-430	池上鄉大坡村 38 之 2 號
	大埔村辦公處	089-864-366	池上鄉大埔村 14 號
	大埔村陸安部落聚會所	089-865-809	池上鄉大埔村陸安 27 號
	振興村辦公處	089-951-040	池上鄉振興村 6 鄰 8 之 1 號
	富興村辦公處	089-862-617	池上鄉富興村 62 之 1 號
	新興村辦公處	089-862-620	池上鄉新興村 48 之 1 號
	萬安村辦公處	089-862-337	池上鄉萬安村 7 號
	福文村辦公處	089-862-490	池上鄉文化路 20 號
	米鄉—地方文化館	089-862-041	池上鄉福原村公園路 2 號
	慶豐村辦公處	089-864-291	池上鄉慶豐村 82 號
	錦園村辦公處	089-862-681	池上鄉錦園村 2 號

卑南鄉	卑南鄉老人活動中心	089-571-703	初鹿村忠孝路 165 號
	多功能活動中心	089-571-897	初鹿村忠孝路 165 號
	賓朗村活動中心	089-222-054	賓朗村賓朗路 474 巷 3 號
	賓朗老人活動中心	089-222-054	賓朗村賓朗路 474 巷 3 號
	美農村活動中心	089-571-054	美農村 8 鄰 36 號
	嘉豐村活動中心	089-571-898	嘉豐村文昌路 27 號
	太平村活動中心	089-380-948	太平村和平路 128 巷 8 號
	泰安村活動中心	089-381-180	泰安村泰安路 101 號
	利嘉村活動中心	089-382-446	利嘉村利民路 669 號
	東興村活動中心	089-382-505	東興村東園一街 120 號
	溫泉村活動中心	089-512-744	溫泉村溫泉路 293 號
	富源村活動中心	089-223-084	富源村 118 號
	利吉村活動中心	089-222-304	利吉村 22 號
	初鹿國民小學	089-571-170	初鹿村初鹿 2 街 111 號
	利嘉國小	089-380-121	利嘉村利嘉路 666 號
	大南國小	089-382-402	卑南鄉東園一街 40 號

卑南鄉美農村班鳩 22 鄰 92 號

卑南鄉泰安村 6 號

卑南鄉溫泉路 291 號

延平鄉	桃源村活動中心	089-561-248	延平鄉桃源村 78 號
	紅葉村活動中心	089-561-095	延平鄉紅葉村 16 號
	永康村活動中心	089-561-244	延平鄉永康村 43 號
	鸞山村活動中心	089-568-057	延平鄉鸞山村 16 號
	武陵村活動中心	089-551-764	延平鄉武陵村 15 號

東河鄉	泰源國小	089-891-011	東河鄉泰源村本部落 297 號
	東河鄉公所	089-896-200	東河鄉南東河 311 號
	尚德國小	089-891-113	東河鄉尚德村前寮 43 號
	都蘭國小	089-531-224	東河鄉都蘭村 431 號
	興隆國小	089-531-283	東河鄉興昌村 155 號
	北源國小	089-891-103	東河鄉北源村順那 21 號
	北源活動中心	089-891-173	東河鄉北源村美蘭 43-1 號

東河鄉隆昌 230 號

東河鄉	新興村活動中心	089-782-515	賓茂村 1 鄰 12 號
	嘉蘭村活動中心	089-751-224	嘉蘭村 4 鄰嘉蘭 219 號
	歷坵村活動中心	089-771-439	歷坵村 1 鄰 12 號
	正興活動中心	089-782-497	正興村 8 鄰 106 號
	賓茂活動中心	089-771-393	賓茂村 3-1 號
	介達國小	089-782-823	正興村 5 鄰 105 號
	新興國小	089-781-687	金峰鄉新興村 1 鄰 1 號

長濱鄉	三間屋社區活動中心	089-831-067	三間村 7 鄰 15 號
	竹湖村民眾活動中心	089-831-310	竹湖村 11 鄰 43-4 號
	寧埔活動中心	089-801-174	寧埔村 11 鄰 16-1 號
	樟原社區活動中心	089-881-069	樟原村 6 鄰 70-2 號旁
	長濱鄉老人會館	089-832-569	長濱村 7 鄰 48 號
	忠勇社區活動中心	089-831-041	忠勇村 4 鄰 4-9 號
海端鄉	海端鄉公所	089-931-346	海端村山界路 4 鄰 43 號
	新武教會	089-930-053	海端村新武呂 10 鄰 41 號
	龍泉教會	089-863-807	廣原村龍泉 19 號
	喜樂民宿	089-938-067	利稻村文化路 14-3 號
	加拿國小	089-811-108	加拿村加南 1 鄰 5 號
	崁頂國小	089-811-447	崁頂村 2 鄰中福 21 號
	廣原國小	089-862-923	廣原村大埔 1 號
	霧鹿國小	089-935-053	霧鹿村 2 鄰 12 號
	海端鄉立托兒所	089-931-466	海端村山界 17-3 號
鹿野鄉	和平社區活動中心	089-551-772	鹿野村和平路 57 號
	龍田活動中心	089-551-594	龍田村 7 鄰光榮路 308 號
	永安社區活動中心	089-551-454	永安村永安路 257 巷 5 號
	永昌社區活動中心	089-551-603	永安村永安路 98 號
	瑞和社區活動中心	089-581-741	瑞和村瑞景路三段 121 號
	瑞豐活動中心	089-552-136	瑞豐村景新路 60 巷 2 號
	新豐活動中心	089-812-745	瑞豐村新和 281 巷 1 號
	瑞源活動中心	089-581-135	瑞隆村 10 鄰佑民路 7 號
	瑞源國中	089-581-425	瑞和村瑞景路三段 1 號
	鹿野國小	089-550-187	鹿野村中華路一段 202 號
	龍田國小		龍田村光榮路 236 號
	永安國小	089-550-462	永安村鹿寮路 31 號
達仁鄉	瑞源國小	089-580-057	瑞源村文化路 67 號
	瑞豐國小	089-581-118	瑞豐村中山路 67 號
	森永活動中心	0958-597-635	森永村 3 鄰 31 號
	啦里吧活動中心	0989-314-655	台坂村 9 鄰 49 號
	土坂國小	089-761-225	土坂村 1 鄰 10 號
	台坂國小	089-761-252	台坂村 10 鄰 59-1 號
	安朔國小	089-702-257	安朔村 8 鄰 113 號
	新化分校	089-792-495	新化村 3 鄰 57 號

火災篇

地震篇

颱風篇

登山篇

防溺篇

救護篇

附錄

關山鎮	老人活動中心	089-811-012	專山鎮永豐 105-1 號
	新福活動中心	089-812-138	溪埔 34 號
	里壠活動中心	089-812-610	里壠里崁頂路 46-1 號
	中福活動中心	089-811-579	中福里中華路 68 號 2F
	月眉活動中心	089-812-872	月眉里中和路 7-3 號
	德高活動中心	089-931-057	德高里永豐 105-1 號
	電光活動中心	089-951-472	電光里中興 85 號
	月眉國小	089-811-074	月眉里盛豐路 1 號
	電光國小	089-951-142	電光里中興 93 號
	德高國小	089-931-149	德高里永豐 16 號
	關山國小	089-811-012	中華路 101 號

綠島鄉	綠島鄉社會福利活動中心	089-671-817	公館村柴口 63 號
	南寮社區活動中心	089-672-358	南寮村 190 號
	中寮社區活動中心	089-672-315	中寮村 1 鄰 31 號
	公館社區活動中心	089-672-517	公館村 5 鄰 2 號

蘭嶼鄉	東清社區活動中心	089-732-907	東清村 26 號
	野銀社區發展協會	089-732-907	東清村野銀 197-6 號
	朗島社區活動中心	089-732-202	朗島村 300 號
	紅頭社區發展協會	089-731-633	紅頭村 52-1 號
	蘭嶼完全中學	089-732-016	椰油村 37 號
	舊蘭嶼鄉公所會議室	089-732-212	椰油村 295 號
	蘭恩活動中心	089-732-073	蘭嶼鄉紅頭村漁人 147 號
	朗島國小	089-732-109	蘭嶼鄉朗島村 17 號

臺東縣縣民防災手冊 一般版

出 版：臺東縣消防局

發行人：管建興

編輯委員：盧東發、林建誠、林錦松、陳榮華、
郭俊宏、廖昱眾、孫揚文、荊偉泰

企劃執行：青雀文創事業有限公司

執行編輯：尤思文、古芳宜

美術設計：王逸寧、陳爰君、唐逸庭

地 址：高雄市新興區中正三路 129 號 11 樓之 2

電 話：(07)272-7178

印 刷：美育彩色印刷廠股份有限公司

出版日期：2016 年 5 月初版



尊重救護專業
珍惜救護資源



— 災害減少 闔家樂融融 —



臺東縣消防局

Taitung County Fire Department



尊重救護專業 珍惜救護資源