

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

