

有備無患



目錄

計畫緣起	—————	04
訪談架構	—————	05
訪談	受訪者 A—邱于恆 ———	07
	受訪者 B—黃苡蓁 ———	14
	受訪者 C—黃韻庭 ———	20
	受訪者 D—周育如 ———	27
	受訪者 E—孫文瑞 ———	34
小結	—————	40
結論	—————	47
相關連結	—————	48

計畫緣起

OHHHH防災一哇哉! 社會設計實踐計畫

由台灣設計研究院發起的「設計師社會創新行動方案」，將設計導入防災設計，結合生活與防災，邀請具影響力的設計師與知名生活用品零售企業或基金會共同合作，引發民眾關注與討論，傳遞「設計讓防災成為一種生活態度」的核心概念，滲透至民眾日常。

無印良品 × 水越設計 × 早起設計

由早起設計進行使用者訪談及訪談資料的彙整與梳理，接著由水越設計進行防災知識文宣、主視覺...等設計物的製作，過程中資料的正確性則由台灣防災產業協會協助審視並提出補充的知識，最終將視覺及緊急避難包的相關知識實踐於無印良品的商場、網站及該計畫的成果發表會中，與相關產業人士及一般大眾消費者做接觸，作為開啟「台灣無印防災元年」及防災設計的重要一環。

緊急避難包設計前期訪談

透過訪談不同年齡、不同職業的五位受訪者，了解民眾對防災知識了解的程度，以及對避難包是否具有概念，希望藉由這五位受訪者的拋磚引玉，引導大眾思考「防災相關知識」及「緊急避難包」對自身的重要性。

訪談架構

目的

透過訪談不同年齡、不同身份的受訪者，我們希望藉由不同受訪者分享的防災觀點來引發大眾思考，這些受訪者的經驗及避難包內容物並非正確解答，但卻可以引起大眾的好奇心及警覺心，進而願意關注本專案真正避難包的產出以及相關的資訊。

對象

- A. 攝影師 & 運動員（20～30 歲，男）－ 邱于恆
- B. 金融業人員（30～40 歲，女，育 2 歲兒）－ 黃韻庭
- C. 平面設計師（30～40 歲，女）－ 官佩萱、黃苡蓁
- D. 社會設計師（40～50 歲，女）－ 周育如
- E. 高中退休老師（50～60 歲，男）－ 孫文瑞

過程

PHASE 1

避難知識與經驗分享

以問答方式了解受訪者對避難知識的了解程度、分享相關的知識、是否有避難經驗……等。

PHASE 2

「日常 & 防災卷」

「日常 & 防災卷」是一份幫助大家設想災害發生時，可能會遭遇的情境、當下反應的情境設定問卷，問卷以時間軸作為基礎，協助受訪者從災害發生當下到 72 小時之間，設想可能會做的事情以及準備的物資。

PHASE 3

緊急避難包準備及分享

請受訪者依照上述情境準備能支撐自身 72 小時的個人緊急避難包，並請受訪者依據「先自救再救人」的原則，以個人需求為優先準備這份緊急避難包。此外，由於緊急避難包的概念是希望這些物品能夠融入生活，因此請受訪者從日常生活會用到的物品進行挑選，並在訪談當天與我們分享他們事先準備的緊急避難包。

PHASE 4

緊急避難包物資牌卡補充

提供受訪者物資牌卡，而牌卡內容為台灣防災產業協會提供之防災基本項目，提供給受訪者看是否有覺得需要但沒有準備到的物品。

「日常&防災卷」使用說明

發生了什麼樣的災害？
ex: 地震、火災、水災 ...etc.

災害發生後多久時間

日常 & 防災卷

防災包從日常開始，
讓災害發生時不慌亂。
3天(72小時)為自救與互救最重要的黃金救援期。

狀況假設	
災害類別	天氣狀況
記錄日	
記錄者	
地點	
時刻	☀️ 🌙 🌧️

① 當災害發生時，
您家裡正在做什麼呢？

自己

家人
(爸媽、孩子、毛孩)

需要物品

1日後 2日後 3日

個人防災包清單

將情境中所需的物品彙整列出

ex: 報紙、手帕、礦泉水、頭燈、行動電源、
乾糧 ...etc.



○ 後背包



○ 行李箱



○ 附履箱

審閱與建議

TADPI 為台灣防災產業協會
Taiwan Association of Disaster
Prevention Industry 的縮寫，整
份訪談過程的內容，有請防災協會
幫忙做審查，可以藉由不同的受訪
者觀念，將建議提供給大眾作為判
斷是否為實用資訊的參考。

物資牌卡

依照台灣防災產業協會提供之防災
基本項目：身分證、文具、多功能
刀具、現金、繩子、塑膠袋……
等品項。

* Inspired By 日本防災卷 Designed by AGUA Design

主辦單位 | 經濟部工業局 執行單位 | 台灣設計研究院 協辦單位 | 日本神戶設計創意中心、無印良品 合作單位 | 日本 Plus Arts NPO、水越設計、早起設計

06

訪談



A

邱于恆

攝影師 (28 歲, 男)

避難知識與經驗分享

採問答方式了解受訪者對避難知識的了解程度及過往的經驗。

1. 請您跟我們簡介一下自己—職業、年齡、居住環境、喜歡的休閒活動

A: 攝影師 / 28 歲 / 公寓 / 登山、自行車、跟戶外有關都滿喜歡的

Q: 你是攝影師是戶外比較多嗎?

A: 對喔

Q: 那你們有那種登山團是有結合登山嚮導帶隊 + 攝影的嗎?

A: 但戶外比較多，是形象居多，比較沒有辦法去太遠的

2. 您認為台灣有哪些最常見的災害?

A: 地震、颱風、水災、火災。火災還滿常的，因為亞洲人的烹調習慣比較容易用到火爐，很常會忘記關火，就會有火災。

3. 請問您有避難的經驗嗎?

A: 遇到大地震是很小的時候，但不是九二一，九二一當時我在睡覺哈哈，而且當時我在高雄，高雄比較還好，好像有遇到很大的地震，但也沒有嚴重到房子傾倒、房屋出入口被封住等，頂多跟家人一起躲在桌子底下搖晃很久。

Q: 所以沒有到離開家很久

A: 沒有

Q: 你很常有登山的需求，那有沒有在山上遇到天候狀況不好，有需要在某個地方避難、或是等雨過、或是低溫環境過了後在行走，有這樣的經驗嗎?

A: 因為登山基本上準備的東西是以避難的角度去思考，你可能會發生的災害就先準備，基本上遇到雨天、太冷等我們都已經

做好充足的準備，雨天基本上不會停下來，除非大到很難說需要避雨的地方，看找不找得到，但如果是自己爬山的經驗，下雨我們就是穿雨衣、穿雨褲、綁腿一些防水的東西穿上，繼續活動會比停在原地還重要，因為停在原地可能冷掉，反而不會比繼續走維持體溫還來得好。

Q: 所以算是裝備齊全的狀態下，繼續行進，跟我們認知的避難狀況還是不太一樣。

4. 承上題，請跟我們分享避難經驗（例如：遇到什麼災害？去哪裡避難？避難時間多久？攜帶了什麼前往避難？）如果沒有也可以分享戶外露營或長途旅行的經驗。

Q: 那有戶外紮營的經驗嗎？那紮營準備的東西是不是跟避難要準備的東西不太一樣？

A: 因為避難的話應該不會帶紮營真正需要的東西，只是會帶食物的部分，我覺得紮營的東西跟避難包比較沒有雷同，反而是攻頂包裡面裝的東西，跟避難包比較接近。大包包留在營地，可是你要攻頂的時候，不需要重裝的那個攻頂包，你要帶的東西會比較接近求生包。因為有可能上去，可是你的重裝都在原本下面包包裡，可是你至少要帶足夠的食物、足夠天氣變化太大的雨衣的什麼都要帶。

5. 待過的職場／學校有避難相關的宣導嗎？最近一次接收到的防災相關知識是什麼時候？內容大概是哪些呢？

A: 因為我是自由工作者，所以可能方便就比較沒有公司可以宣導這個，但我之前是消防替代役，所以基本上關於避難的應該

算是知識還滿齊全的。

Q: 你可以跟我們分享消防替代役裡面比較常演練的，是因應哪幾種災難，跟幾個重點，例如火災、地震、風災重點是什麼？

A: 因為消防比較關注在火災，雖然只要是地震什麼搶救可能都會有需要，可是因為我們只是替代役，可能只會稍微宣導基本知識可是急救包這種東西，我們早就大概知道了，因為一家人聚在一起，或跟朋友聚在一起，大家一起約定好，不管災害有沒有發生前，大家應該都需要大家坐在一起聊，如果大家遇到災害的話，最後的集合點會在哪裡，因為大家不知道最後會被分裂成什麼狀況，所以至少要知道，因為那時候他們有講到，約時間可能發生災害的當晚幾點我們一定要幾點在什麼地方碰面，因為這樣才會知道是不是有人沒有逃出來，是不是需要知會消防人員去注意這件事情，我們教的比較多的是這些大家都做得到的觀念，因為消防役畢竟是不能進火場，還是不會倒這麼深入到搶救的這些東西。

Q: 所以主要是避難的部分

A: 因為逃出來啊，基本上緊急急救包裡面該放的東西

Q: 那最近一次收到防災知識應該就是消防替代役的時候吧？

A: 大約是 3-4 年前

Q: 那時候算是人生接收最多防災知識最齊全的時候？

A: 因為剛好畢竟在裡面也是有遇到那種大火災的時候，但當然我們進不去火場拉

Q: 那你們扮演的角色是？

A: 我們是在後面支援，看學長需要什麼，或是幫忙收水袋，讓他們不要這麼累

Q：你消防替代役當多久呢？

A：是一年的

Q：但是一年中學習的東西還是算滿扎實的？

A：我覺得還好，畢竟替代役是輔助的角色，我在花蓮跟高雄都有當過，我先在花蓮當才調回高雄，畢竟花蓮是比較偏鄉一點，城鄉差距還是滿大的，我們在高雄做的都是一些簡單的事，出勤的狀況滿少的，因為那些會交給真正的消防員，但在花蓮就連捕蛇什麼的都要去，鄉鎮部分的消防役，可能反而做的事跟了解的事比較多。

6. 請問您個人或所待的企業有定期更新防災知識嗎？

Q：那你自己個人有在定期更新防災知識嗎？

A：防災還好，但爬山累積出來的經驗，什麼是必備的，反而是從這種經驗而學習而來的，這樣就算是有累積到。

Q：所以會跟同行的朋友交流？

A：會，因為每次遇到的狀況不同，有些比較玩樂，有些比較專業，像之前多日縱走，台科大登山社的，就會在那邊看地圖、GPX，比較專業一點，畢竟縱走危險性比較高。

Q：那縱走一般平均天數落在幾天？

A：一般人的體力而言，南高安東這種應該都是五六天左右，但我們大概三天就能走完，如果是我們有經驗的人而言，三、四天差不多。

7. 你知道台灣有國家防災日嗎？

A：不知道

Q：他其實是 921，因為 921 算是台灣比較大的大型災害，然後後來國家就希望說大家對災害有更多的認識，所以就有訂一個國家防災日，但其實就我們的生活經驗來說，因為你不知道國家防災日，可能不覺得國家有在宣導這線事情對不對？

A：對，比較少看到宣導，真的除了之前消防衣會跟著學長做宣導，每個禮拜都要做，會跟他們去廟宇、學校等，其他都沒有特別留意這件事情。

你覺得防災日是該被強調的嗎？

A：是，就算不是大災害，基本的求生觀念大家好像都滿薄弱的

Q：你覺得台灣人普遍求生知識是很不足的

A：因為台灣人都太樂觀嗎？不知道怎麼講，好像有一點太隨便嗎？比較放鬆，國家太安全了哈哈

Q：你覺得如果有這天，國家都有在宣導，有沒有什麼東西是你覺得特別重要要宣導的？

A：光是避難包這個，就有很多人不知道要準備這個東西，或者是就算像我知道，因為我本來就是登山的東西都放在一區，所以也許我要拿就很快，但是一般人我相信他一般人或是食物、燈啊、手電筒什麼的家裡也不一定會有，就是他們都散落在各地，等發生這種事情的時候，絕對不可能知道到底該不該拿，該帶什麼，所以避難包的觀念還滿重要的，我剛剛有講到共同朋友那個，大家約好要在哪集合這件事情，我覺得比較重要。

Q：就是避難的時候的默契跟緊覺性

A：因為那才是搶救時機最需要的

Q：互相聯繫、清點人數、到固定避難點

A：畢竟消防人員不知道你們有多少人，可是你確定他不在的話跟他們講，他們才有辦法更快速地去搜尋。

8. 請問你有聽過緊急避難包嗎？

A：有，有聽過

家裡或公司有準備緊急避難包嗎？

A：家裡有

Q：跟登山攻頂包是重疊的功能

A：幾乎是一樣的

緊急避難包應該被放置在家裡的哪個地方？

A：因為大家都租個套房什麼的，如果是一個人租外面的話，空間就是這麼大，可是就是離床不要太遠，畢竟睡覺一醒來，你要知道馬上該拿的東西是什麼，所以如果離太遠，真的地震太大什麼東西一阻斷，就拿不到了。

Q：大家普遍還是覺得睡覺警覺性最低，所以要離放自己的睡的位置最近的地方

Q：那會想說放在家裡的玄關嗎？

A：如果是那種家庭式的，如果真的來不及逃的玄關的話，就拿不到了，但如果是放在床邊，拿著逃到玄關都沒問題。

Q：就是如果預想到在家受困的狀況，拿了就算被困在家裡，在家就有物資。

「日常 & 防災卷」

請受訪者透過日常防災卷假想遭遇災害的情境，
透過這些情境推演出需要攜帶的緊急避難包內容。

日常 & 防災卷

防災包從日常開始，
讓災害發生時不慌亂。

3天(72小時)為自救與互助最重要的黃金救援期。

狀況假設	
災害類別	大地震
天候狀況	雨天(晴天)
記錄日	07/28
記錄者	倪子恆
地點	家裡
時刻	☀️ ☾ 🏠

災難發生前
災難發生後

00:00
10秒後
1分鐘
5分鐘
10分鐘
20分鐘
30分鐘
40分鐘
50分鐘

◎ 當災難發生時，
在哪裡正在做什麼呢？

自己

歡迎至回國
拿手機找地方躲
發給同事，報警
躲到時想家有可能
覺得情況不對，我出
口離開家裡
去拿東西封路，發說
躲去床邊拿手電
也許逃不出去，趁
不拿東西封路，發說
確認他們的安危
全時，嘗試打給家人
確認自己是暫時安全

◎ 災難發生的情境參考

避難：避難時狀態不好，且避難過程中可能意外發生各種意外情況
通訊：跟家人或朋友聯繫，讓知道第一手地震或沒電的狀況
安置：暫避需要一個地方可以安睡下來，睡覺空間可能對三口外單房，緊急避難場所、公共場所、自家車中

需要物品

手機、食物、水、避難用品

00:00
5:00
1日後
2日後
3日

1小時後
2小時後
3小時後
4小時後
5小時後
6小時後
7小時後
8小時後
24小時
48小時
72小時

◎ 災難發生的情境參考

取得資訊：持續關注資訊，目前災難的狀況、救難團隊的進度、天氣狀況、手機接收有線訊力是否足夠
飲水與食物：避難期間需要的飲水和食物或備用飲水的容器及餐具
藥品：有慢性病或正在服藥的人需要常備的藥品
天氣：白天天氣炎熱時應避開陽光的方法
其他：例如避難過程可能感到焦慮不安，可考慮個人舒緩情緒的物品或方案...

個人防災包清單

手機、傘、水、乾糧、燈、雨衣、
雨褲、咬傷包、救生毯、繩子、
泡麵、手套、果凍、濾水器

◎ 災難發生的情境參考

要用完
盡量避免電力備用
的分配。
待冷靜後拿食物水
衫等物救護了，你
也許就是不能在家
收生後維持體溫
來避免失溫發生
改向外清入也開始
因為屋頂的損壞穿
試著冷靜下拿手電
手電筒擔心他這足備
半天後心社開始有點

換這避免消耗太多電
量。
讓自己冷靜半小時
一小口水，餓了才吃
跟第一天保持口單

用傘若果界外維持
也及能保持樂觀
心裡開始有點足苦但

救生毯
食物、傘、濾水器

* Inspired By 日本自來卷 Designed by AGUA Design

主辦單位 | 經濟部工業局
執行單位 | 台灣設計研究院
協理單位 | 日本神戶設計創意中心、無印良品
合作單位 | 日本 Plus Arts NPO、水崎設計、卓誌設計

災害類別：大地震

天候狀況：雨天（秋冬）

地點：家裡

時刻：睡覺時

02:00 地震發生

觀望四周，確認手機是否在身上。

10 秒後

因為還是搖得很大力，我會先找比較堅固的地方，例如桌子下先躲一下，確認四周現在正在發生的情形。

5 分鐘後

02:05

這樣一直搖下去，會覺得這樣情況會不會比自己想像的還嚴重，畢竟這麼大還一直持續，我會想說看要不要趕快找到出口離開家裡。



如果這個地震「一直持續搖晃」且已經「五分鐘」了，這樣的地震能量是相當巨大的，人連站都站不穩，而且九樓以上的大樓可能已攔腰折斷（因共振效應），若是九二一之前蓋（耐震係數較差的房屋）且是九樓以上（量體很大）的軟弱層建築（一樓柱子少或是懸空設計），應該已經像雲門翠堤那樣傾斜或坍塌，很難如他文字所敘述：「我會想說看要不要……」這般平靜，這時候大部分的人應該都是手腳發軟腦筋空白無法理性思考的樣態。

10 分鐘後

02:10

這時候快點拿準備好的避難包，可是地震大到只能待在房間，也已經逃不出去了，我只能先想辦法在房間裡面避難，我就先比避難包帶在身上。

20 分鐘後

02:30

我先確定自己躲的位置是安全的，不會被東西砸落，我就會開始聯繫家人或朋友他們到底安不安全，然後我覺得之後的狀況可能會差不多，聯絡完家人可能有一些聯繫的到有一些聯繫不到，但還是要先保護好自己，或許他們也沒什麼是，還很開心這樣。

1 小時後

03:00

現在避難包已經在身上了，我也確認自己逃不出這個房間，但還是晃的滿嚴重，我是設定房子結構上有點損壞，在家準備等待救援，試著保持冷靜，思考一下不管我要躲幾天，能夠在最精簡的情況下維持生命，不能因為很餓就大吃，開始思考食物跟水的分配。

3 小時後

05:00

我們實在太習慣滑手機，或是急著要打給誰看能來救你，或一直想聯絡誰，但你也開始意識到自己暫時也聯絡不到誰可以幫忙，這個時候我設定的狀況是手機電源還有一半以上，不要馬上把它用完。

12 小時後

17:00

現在雖然是安全的，心裡一定會開始害怕，畢竟這是人的本性，你可能知道自己這幾天會沒事，但你不確定會不會有餘震，讓你自己失去生命之類的，會開始更害怕更擔心，但還是要讓自己保持冷靜，因為太害怕太擔心，你做的多餘動作都會讓自己能失去更多。所以開始逼自己保持冷靜。

24 小時後

1 日後

因為房子上結構損壞，因為是雨天，房子開始滲水，可能情況更極端，然後又有一點冷，因為害怕會更冷，而且睡覺的時候一定不可能穿得很多，我的包包裡面有一個緊急救生毯，有一個很薄的很像金屬材質的鋁箔紙，快點把身體包住，然後穿上雨褲，保持冷靜。然後會開始更注重自己的進食狀態，讓自己口渴的時候才喝一點點水讓自己不渴就好，食物的部分，因為我是屬於寧願多帶也不要少帶的人，因為我曾經在山上餓到過真的怕了，寧願多帶。



假設他還可以從容更換雨褲與保暖毯，甚至（以登山思維）承接雨水等待救援！但實際情境與邏輯，如果還有這樣的建築物空間餘裕（很像民眾常有的迷思：黃金三角），理應他可以自行脫困或向其它人呼救後脫困，而非一直待在建築物裡面。但從他的後續描述裡面沒有看到這類求救場景，例如敲擊建築物製造聲響，或用哨子求救！我認為這部分設定是較不合理的部分～
（臺灣搜救的真實場景很多都是斷垣殘壁，人都是困在細碎瓦礫堆下，根本沒有辦法從容拿取物資使用喔）

雖然我不知道到底要躲幾天，雖然我有多帶食物，但我還是會維持餓的時候只吃一點點，讓身體能維持基本能量，因為我包包裡面有放一瓶水，我會開始想之後會不會就沒有水源了，我這時就會把兩傘打開倒立放著，開始接雨水，我自己包包裡面也有放濾水器，就是把能夠用的東西濾起來。

72 小時後

2 日後

其實我覺得 2 日後到 3 日心理狀態除了 2 日後會有一點更擔心了，畢竟等了 2 日還沒人把你救出去，你可能會開始有點絕望，但感覺採取的方式還是差不多的，儘量還是讓自己保持穩定、生命跡象穩定，繼續等待救援，可能我在山上經驗比較豐富，所以如果我遇到災害應該會比一般人更加冷靜。



此受訪者的思維，隱約偏向「以為災後會有黃金三角」的概念，他已混淆居家避難和災後受困的場景～
但其實避難包是『帶著去避難』時使用的；但若房屋沒有坍塌損壞之虞，只是斷水斷電缺瓦斯，那麼還是會建議居家避難喔。

PHASE
3&4

緊急避難包準備及分享 + 物資牌卡補充



照片為受訪者自己準備的緊急避難包內容物，並於訪談時提供物資牌卡給受訪者，牌卡為台灣防災產業協會提供之防災基本項目，提供給受訪者看是否有覺得需要但卻沒有準備到或是有想到但家中沒有的品項。

1. 攻頂包：

避難包是登山用的攻頂包，登山急救觀念跟避難包很接近，尺寸夠放二～三日避難物資，也是防潑水及輕量的包。

2. 長柄雨傘：

除了可以擋雨，還可以把雨傘打開後倒過來放可以接水。

 傘骨可做柺杖或骨折固定用的臨時支架。

3. 雨衣：

我沒有選登山的Gortex雨衣，因為它透氣強，如果是要防大雨，鎖住體溫，不用那麼透氣，所以輕便雨衣更防水。

4. 雨褲：

不要讓自己的褲子及下肢濕掉，因為腳濕掉會更容易讓自己變冷。

5. 3M手套：

有時候有些銳利的東西，如果戴手套可以避免自己被二度傷害。

6. 頭燈：

為了讓手方便做事，或是真的在逃生的時候，要讓雙手可以隨時保持警覺，就用頭燈。

7. 營燈：

營燈可以掛可以站，照亮四周用。

8. 繩子：

雖然沒有想到要做什麼用，但覺得是一個可能會需要用到的東西。

9. 乾電池：

至少會帶能維持三四天的電量。

10. 哨子：

如果沒力氣了，就可以用來呼叫。

11. 暖暖包：

因為會怕冷，至少要讓自己是溫暖的。

12. 救生毯：

可以防水、保溫、或是架起來像是天幕一樣，遇到大雨可以擋雨。

 除了保溫，當迷路待援時也能利用鋁箔反光揮動求救。天幕擋雨之外，也能當地墊蒐集露水喔！

13. 濾水器：

萬一沒有水源時，髒的水池也要接，把水裝進去後，不管多髒的水都能過濾，而且它材質是矽膠的不佔空間。

14. 果凍：

果凍也是糖分，本身也有水份，如果沒有水分的時候，吃果凍還算可以維生。

15. 鹽糖：

鹽分不夠可以吃一下。

16. 泡麵：

泡麵可以乾吃，醬料包鹽分滿高的，熱量也滿高的。

17. 燕麥棒：

約六條，裡面有蜂蜜、燕麥，糖分高，一包有兩條，一天吃個一包差不多。

18. 寶礦力水得粉包：

沖泡水就可喝，如果避難的時候水不夠，可以乾吃或啜飲，有電解質又有糖份，求生滿需要的。

19. 黑糖：

要維持糖分時，可以直接拿糖塊來吃，裡面含有薑，也可以禦寒用。

 此系列的食物清單很到位，兼具體積小、高熱量、可以快速補充水分及電解質的優點。若缺少飲用水時，應減少攝取高鹽分食品(例如：泡麵醬料包或醬瓜)，以免更易口渴。

20. 瓶裝水：

輕量寶特瓶，至少一瓶約600-700ml，分兩三天小口小口喝。

21. 塑膠袋：

反正不佔空間，我會準備大的放進去，雖然現在有點難想像可以用在哪裡，但感覺派得上用場。

 大塑膠袋可以剪裁做成輕便雨衣，手提購物袋亦可做成骨折用的固定吊帶，也能在避難所發送飲水時，用來提取水。

22. 身分證件：

因為放在錢包裡面，我會拿著，萬一真的出了意外，也能讓別人認得出你。

23. 多功能刀具：

受困時應該會滿需要的。

24. 衛生紙：

放輕量包裝衛生紙。

25. 常備藥：

會放止痛藥、強效普拿疼，因為不知天候怎麼變化，或是受傷太痛就可以用。

26. 現金：

還是帶在身上好，雖然行動支付也滿方便的，但帶紙鈔不佔空間。

27. 口罩：

不佔空間，感覺火災的時候會需要。

 災後清除傾建物時，砂塵瀰漫，會需要口罩遮掩。

28. 急救用品套裝：

上山我會帶醫療包，有止痛藥、生理食鹽水、碘酒還有創傷會用到的紗布跟創口貼，三角巾也可以放進去，因為有點類似跟繩子的功能，可以止血什麼的，且體積也小小的。



B

黃苡蓁

平面設計師（31歲，女）

避難知識與經驗分享

採問答方式了解受訪者對避難知識的了解程度及過往的經驗。

1. 請您跟我們簡介一下自己—職業、年齡、居住環境、喜歡的休閒活動

A：平面設計師／31歲／住在台北市區電梯大樓／休閒活動是旅遊，國內外都喜歡。

2. 您認為台灣有哪些最常見的災害？

A：颱風（會有風災跟水災）、地震應該是最多的、火災

3. 請問您有避難的經驗嗎？

A：目前沒有避難的經驗。

4. 承上題，請跟我們分享避難經驗（例如：遇到什麼災害？去哪裡避難？避難時間多久？攜帶了什麼前往避難？）如果沒有也可以分享戶外露營或長途旅行的經驗。

A：我也比較沒有露營紮營的經驗，但蠻常出國或出去旅遊，所以蠻常準備行李，雖然我很討厭收行李，但因為出去蠻多次，所以我蠻知道我出去幾天要帶多少份量就足夠我這幾天的生活所需，所以基本上需要的東西都蠻知道的。

Q：怎麼區分多天、少天旅遊的行李，怎麼取捨裡面的東西？

A：我會先看季節，例如之前去歐洲的時候很冷，所以不管什麼時候都要全副武裝，大衣圍巾都要一直穿著，但說實在的外套不可能帶那麼多件、裡面的衣服也不用帶太多，因為外套一直穿著裡面衣服也拍不到、也不太會流汗，像這樣的經驗累積下來就會知道冬天旅遊其實不用帶太多套衣服，帶太多只會增加行李重量，盡量以最機能的、防寒效果最好的、最輕便的衣服

為主要考量，不管少天還多天的行李都可以這樣準備。

5. 待過的職場／學校有避難相關的宣導嗎？

A：國中或國小學校都會請消防員來學校做宣導，例如地震車，或是教學生怎麼使用滅火器，比較具體的教學好像是這兩個。還有每個班級都會練習聽到警鈴響的時候要躲在桌子底下。

國小國中後就比較沒有印象有相關知識，都是長大後社會上真的有一些事件像是像是火災、風災，新聞上就會在那段期間有相關的宣導。

最近一次接收到防災相關知識是什麼時候？內容大概是哪些呢？

A：最近一次應該是之前錢櫃 KTV 大火、或是倫敦大火，近期比較大的災害好像是火災，這時候大家就會開始討論火災應該躲哪、怎麼躲、怎麼逃，相關的知識那時候好像就比較多。因為小時候也經歷過一場火災，所以我對於火災相關的避難我就會特別注意。例如濃煙要趕快關門、小火快逃...等相關知識都是從網路上或新聞上去得知。大概在兩三年前我在網路上有看到一個 TED 的影片，是一個消防員出來分享火災相關的逃生知識，我對於那場演講的印象非常非常深刻，因為那場演講顛覆了我小時候對火災逃生的知識。例如以前都覺得要把被子或毛巾弄濕捂住嘴巴，或是趴在地上走。但影片中其實拿布料沖濕摀嘴巴這件事其實是沒辦法擋住濃煙的毒氣的，因為火場裡最危險的不是火而是濃煙，大部分在火場受傷的人都不是被火燒到，而是因為被濃煙呛到。所以這場演講對我來說更新了超級多火災的相關知識，那時候我超希望大家都可以更新這些觀

念如果萬一遇到這種狀況大家都可以有正確知識。

6. 請問您個人或所待的企業有定期更新防災知識嗎？

A：目前都沒有，因為我現在是自己開公司，我們沒有做相關的訓練給大家。

7. 你知道台灣有國家防災日嗎？你覺得防災日是該被強調的嗎？

A：其實不知道耶。國家防災日在在 9 月 21 日蠻好記的，因為 921 對台灣人來說是很大的災害，而且大家印象都蠻深刻的，除了日期好記以外，國家應該要有一個節日是每年定時定期，告訴大家災難來臨應該怎麼做、更新一些最新的相關知識。這個節日應該不是當成災難來臨時才會用得到，應該像一般大節日這樣，像情人節、聖誕節這樣，很深刻地告訴大家防災意識，深刻地建立在大家的觀念裡面，有這個日子其實蠻好的。

8. 請問你有聽過緊急避難包嗎？家裡或公司有準備嗎？

A：有，災難發生萬一需要逃生或是緊急危機的時候可以抓一下的一個包包。家裡公司都沒有耶～其實知道但都沒有準備。

緊急避難包應該被放置在家裡的哪個地方？

A：因為你不知道災難什麼時候會發生，所以應該要放在離你最近的地方，如果災難發生是晚上在睡覺的時候發生，應該就要放在床的旁邊，萬一發生什麼事情第一時間是抓得到的。有可能是玄關，因為如果要逃出去一定會經過大門，所以如果放在玄關放一個包不管是誰一抓就可以逃出去。

「日常 & 防災卷」

請受訪者透過日常防災卷假想遭遇災害的情境，
透過這些情境推演出需要攜帶的緊急避難包內容。

日常 & 防災卷

防災包從日常開始，
讓災害發生時不慌亂。

3天 | 72小時 | 為自備與互補最重要的黃金時間。

狀況假設	
災害類別	地震
天候狀況	夏天
記錄日	2020.09.27
記錄者	夏以柔
地點	家裡, 電梯大樓
時刻	☀️ ☾ 🛏️

自己

○ 災害發生時，在哪裡正在做什麼呢？

○ 災害發生時的情境參考

地震發生前 地震發生後

23:00 10秒後 1分鐘 5分鐘 10分鐘 20分鐘 30分鐘 40分鐘 50分鐘

23:00 地震發生

23:10 餘震不斷

23:30

↓ 23:00 亞車站去柱子旁，等地震震完
(順便大叫家人起床，移動前會先拿手機&眼鏡)
→ 地震停下後，確認國家聲報查廢失
→ 拿起手電筒，走樓梯下樓確認周邊狀況
→ 在樓下先打電話上樓先準備避難包

↓ 準備避難包後出門及平時帶的已出門
↓ 前往避難場所，至一路關心身邊家人友人

○ 避難時情境不好，且最難逃脫中可能有意外狀況沒有預期的外傷
○ 通訊：跟家人親朋及聯繫，考慮備單一手機沒帶或沒電的狀況
○ 安置：暫時需要一個地方可以安睡下來，避難空間可能有二戶外避難、緊急避難場所、公共場所、自家車庫中。

需要物品

手機, 眼鏡, 手電筒, 避難包, 隨身包

1小時後 2小時後 3小時後 4小時後 5小時後 6小時後

1日後 24小時 2日後 48小時 3日 72小時

○ 1小時後 抵達避難場所，找地方坐，並留意周邊資訊，加上調查狀況
拿出充電線充電，扇子，水，豆燈
→ 確認周邊狀況，不要有大變動，可休息一下

○ 1日後 簡單盥洗，拿乾乾吃，出發觀察狀況
置什麼時候可以回家，才可能到好地方先補眠
找合則上廁所，找地方充電
午餐，晚餐吃乾糧，看附近能不能買，是否有發放，自備餐具保鮮膜
↓ 簡單盥洗

○ 3日 行動電源，充電線，扇子，水，豆燈
餅乾，手機，收音機

個人防災包清單

1. 手機
2. 眼鏡
3. 豆燈
4. 避難包
5. 行動電源
6. 充電線
7. 扇子
8. 環保杯裝水
9. 野營墊
10. 收音機
11. 牙刷、膏
12. 杯子
13. 衛生紙
14. 乾乾糧
15. 錢包
16. 保鮮盒
17. 保鮮膜
18. 塑膠袋
19. 內衣褲
20. 二套衣服
21. 手帕
22. 手搖式充電機
23. 隨身包

○ 行李箱 ○ 備用包 ○ 副擊筒

* Inspired By 日本防災卷 Designed by AGUA Design

主辦單位 | 經濟部工業局 執行單位 | 台灣設計研究院 協辦單位 | 日本神戶設計創意中心、樂邦良品 合作單位 | 日本 Plus Arts NPO、水越設計、早起設計

23:00  **地震發生**

馬上拿手機跟眼鏡躲到身邊最近的柱子旁邊，躲到柱子旁邊的過程我也會大叫身邊爸媽、妹妹，確認大家都是清醒的狀態、告訴大家地震發生了。

10秒後

確認國家警報，看看有沒有寫看看有沒有寫震央在哪邊、幾級，關心一下即時的資訊。

1分鐘後**23:01**

地震發生一分鐘後就停電了，這時候我會快點去拿手電筒，確認一下房屋沒有倒塌，如果沒有我會走下樓，去到路面上確認周圍的狀況。我自己是設定社區有一些傾斜或東西掉落、玻璃碎掉的狀況，這時候就會考慮社區裡如果有大樓有毀損，可能連我自己的大樓都有危險。

10分鐘後**23:10**

在樓下確認狀況，在上樓同時，就會聯繫剛剛在身邊的家人，請他們快速準備東西準備離開建築物。這時候餘震不斷。



為何要先下樓確認情況再上樓？是因為擔心自己大驚小怪，鄰居都還在家中，但自己已經衝出門外很丟臉嗎？上下樓這段時間，這很可能會將自己置於不必要的風險之中。

20分鐘後**23:20**

趕快準備好緊急避難包，準備離開家裡去到避難場所避難，到避難場所的過程中會聯繫其他親友。

1小時後**00:00**

假設避難場所可能是學校、活動中心或是空地，我預設會有很多人已經到達這個地方，這時候我會找一個空地把自己安置下來，接下來會用手機查一下現在的狀況，因為畢竟是晚上，而且不確定電是否有繼續供應，所以我會拿出我的手電筒或燈、水、扇子，我有特別準備扇子，因為是夏天而且可能沒電會很熱。

3小時後**03:00**

確定目前狀況安全後應該已經滿晚了，就會先休息一下。

8小時後**07:00**

天亮後，關心周邊狀況、盥洗、找公廁上廁所。我會注意兩件事：第一件事是把水補滿，所以會先找可以補水的地方，第二件事是確認手邊的電器是不是一直呈現有電的狀態。有這兩個東西我一天下來會比較安心一些。

12小時後**11:00**

一天之後可能會開始想有沒有東西吃的問題，看看避難場所有沒有發放食物或物資，如果有我會帶我的自備餐具去領取，如果沒有就拿自己的乾糧吃，必且出去周邊觀察狀況，看什麼時候可以回家。



還可以準備：簡易餐具（例如有叉子和湯匙合併的設計款）

24小時後**1日後**

後兩天可能要比較注意的是生活機能，其他比較沒有大問題，因為我設定的比較不是有大樓倒塌或嚴重的狀況，身邊也沒有人受傷，但是需要離開家裡去到避難場所安置的狀況。

72小時後**2日後**

情境和邏輯大致都很符合。

唯獨『先下樓再上樓』可能會增加無端風險。

半夜十一點，假設受訪者還沒睡，那躲到柱子旁或許可以，但若已經在床上就寢，那就有另外的避難情境了。總之，一切以就地避難為主。可以理解要躲到柱子旁是認為柱子安全，但首先平常要先確定它不是裝飾柱，而且這柱子不在落地窗旁邊。總之先確認身旁沒有危險掉落物才是首要。

建議房屋若傾斜，或聞到空氣中濃厚瓦斯味，就直接拿起包包出門避難。不用下樓確認是否只有自己大驚小怪。

不要觀望等別人有動作才做，『率先避難』是非常重要的準則。要牢牢記住，我們最多只有 8~11 秒可以避難。



選缺：證件影本（房地契 / 戶口名簿 / ...）

PHASE
3&4

緊急避難包準備及分享 + 物資牌卡補充



照片為受訪者自己準備的緊急避難包內容物，並於訪談時提供物資牌卡給訪談者，牌卡為台灣防災產業協會提供之防災基本項目，提供給訪談者看是否有覺得需要但卻沒有準備到或是有想到但家中沒有的品項。

1. 避難包：

這是我平常在用的電腦包，這種背帶有緩衝，質量比較輕的。

2. 扇子：

因為是夏天，就抓了一把扇子，可以減緩熱的感覺。



此項與第4點，都提到「就抓了」的動作～意即這些物品不是平常就準備在避難包裡的！必須再次提醒大家，若不於平常就收納好，真正災害來臨時是沒有時間再去思考、選擇及拿取的。食物和飲水要定時補充，檢查保存期限。

3. 保鮮盒：

去緊急避難場所如果有物資及食物的發放，就有容器可以裝。

4. 零食：

避難時身上要有乾糧，所以就抓了一包可以馬上吃。

5. 小毛巾：

盥洗用的小毛巾，需要擦拭可以使用。

6. MUJI手電筒：

除了可以當手電筒照明以外，這款還有一個功用是可以立在桌上，變成立燈，不用拿在手上就可以空間照亮。

7. 塑膠袋：

大約三斤容量，這個東西我個人是覺得帶著有備無患，對我來說它是一個彈性很大的容器，不管要裝東西、當手套或

是當作隔絕的東西都可以使用的到。

8. 眼鏡+眼鏡盒：

如果沒有眼鏡會沒辦法移動會看不清東西。



會把度數較不夠的舊眼鏡當作備用眼鏡放在包包，也會放數組拋棄式隱形眼鏡，備而不用

9. 手機：

一定要帶手機，不管是查資訊、聯繫，手機很重要。

10. 隨身衣物：

我準備大概二～三天的衣物可以更換，這邊是兩件短袖兩件短褲跟簡單的貼身衣物。



災害發生的時間不一定。也許是夏天或冬天，也可能是白天或夜晚，即使是夏天的夜晚都可能冷到發抖，因此適當的保暖物品是必須的。雖然你的情境像是設定夏天，但避難所也可能冷氣太強，因此建議多準備一條大圍巾（或是鋁箔毯），可當三角巾或保暖巾，用途多多。

11. 行動電源充電器：

怕手機沒電一定要帶，但怕沒有充電的地方，如果有手搖式充電器是最好的。

12. 手機充電線：

手機要充行動電源一定要記得帶線。

13. 面紙：

一定要帶，上廁所、流鼻水都會用到。

14. 旅行用牙刷、牙膏、牙杯：

牙杯是矽膠的很有彈性、可以收很小、牙刷可對折，這些都可以很省空間。

15. 旅行沐浴組：

雖然不確定能不能洗澡，但有機會可以洗的話就用得到。

16. 保溫杯&水：

我覺得沒有吃東西可能還好，但一定要帶水，所以我帶了一個容量稍微大一點的保溫杯。

17. 野餐墊：

如果來到避難場所，需要在這裡休息或過夜的話，野餐墊可以幫助你有一塊乾淨的地方可以休息。

18. 鋁箔紙／保鮮膜：

食物放入容器時，如果沒有辦法取得水源時，用鋁箔紙或是保鮮膜鋪在保鮮盒裡面，當你使用完畢沒辦法清洗，就可以直接撕掉，容器就能維持乾淨的狀態。

19. 安全帽、頭盔：

體積太大，如果有可以壓扁的就會準備。



避難行進間使用，怕有掉落物。但若手邊沒有帽子，以雜誌捲曲或衣物包包暫時遮擋也是可以的。

20. 濕紙巾：

因為是夏天所以可以放一下，有這個品項會蠻方便的。

21. 急救用品套裝：

如果有人受傷的話應該會用得到。

22. 常備藥：

我有一罐每天一定要點的眼藥水。



醫生開立的處方箋紙本可以收放備用，若罐子不見時方便跟醫生說明。

23. 聯絡備忘錄：

萬一有人不知道我是誰，想聯絡我身邊的人好像可以用到，用手機或一張小紙條好像就可以聯繫，也不佔空間。



每個避難包都可放一份「Check List」或「家庭防災卡」，上面除了註記物品的更換期限，也能填上緊急聯絡人資訊，和與家人約定集合的地點。

24. 哨子：

萬一有危險叫不出來可以用的到。

25. 多功能刀具：

這個放包包不佔空間所以帶一下。



C

黃韻庭

金融業行政人員（33歲，女）

避難知識與經驗分享

採問答方式了解受訪者對避難知識的了解程度及過往的經驗。

1. 請您跟我們簡介一下自己—職業、年齡、居住環境、喜歡的休閒活動

A：我的職業是金融業的行政人員，也是一個兩歲小孩的媽媽，年齡是三十好幾，居住環境是文山區的電梯華夏，喜歡的休閒活動是騎腳踏車、跑步之類的，剛有問到會不會去露營，目前都還沒有去過，但之後會想帶小孩去體驗。

2. 您認為台灣有哪些最常見的災害？

A：颱風、水災

3. 請問您有避難的經驗嗎？

A：沒有，只有公司有避難演習，每半年一次，我們就會去附近的避難公園，練習走逃生梯之類的。

Q：那走逃生梯的這個過程有什麼SOP嗎？例如要帶避難包、往哪個方向走等等的宣導嗎？

A：例如說不能搭電梯，然後要盡快抵達避難處。

4. 待過的職場／學校有避難相關的宣導嗎？

A：公司有發放避難包。

Q：公司有發放避難包，那大致上避難包中有沒有哪幾個印象深刻的？

A：有工地用的那種安全帽、水、糧食、口哨、充氣式保暖類似氣球的東西。

5. 最近一次接收到防災相關知識是何時呢？內容大概是哪些呢？

A：剛好在上個禮拜五，公司有發資料出來，教我們防災演練的時候要做哪些事情，如果在公司遇到類似的事情要往哪些方向逃生，應該要注意哪些事項這樣，剛好是宣導性的。

Q：那請問有演練嗎？

A：有，就逃到附近的公園。

6. 請問您個人或所待的企業有定期更新防災知識嗎？

A：臉書的相關訊息，例如火災相關的會多看一眼，我們的大樓有一次樓下爺爺沒有關瓦斯，整個大樓在冒煙，就有請先生趕快去敲門提醒這樣。

7. 你知道台灣有國家防災日嗎？你覺得防災日是該被強調的嗎？

A：好像知道但不知道是哪一天哈哈

Q：是 921

A：原來是這天啊～

A：我覺得一定要宣導，因為台灣人很多時候都太安逸，如果沒有真的親身經歷這些事情，會有點不知道該怎麼應對，像我也知道避難包的東西，但我家真的沒有準備啊～只有幻想說要帶上哪些東西，要記得拿，其實有跟先生說一直要準備，但就一直還沒。

8. 請問你有聽過緊急避難包嗎？家裡或公司有準備嗎？

A：有的，是一個書包，但家裡還沒哈哈，但有想大概要準備的東西了。

9. 緊急避難包應該被放置在家裡的哪個地方？

A：家裡大門旁邊的櫃子裡，出去的時候抓了就能走。

「日常 & 防災卷」

請受訪者透過日常防災卷假想遭遇災害的情境，
透過這些情境推演出需要攜帶的緊急避難包內容。

日常 & 防災卷

防災包從日常開始，
讓災害發生時不慌亂。

3天(72小時)為自救與互救最重要的黃金救援期。

狀況假設			
災害類別	地震	天候狀況	其它
記錄日	2020/7/25		
記錄者	受訪者		
地點	家裡(電梯大樓)		
時刻	☀ ☾ 🛏		

災難發生前 **地震發生** 災難發生後

02:00 10秒後 1分鐘 5分鐘 10分鐘 20分鐘 30分鐘 40分鐘 50分鐘

◎ 當災害發生時，在哪裡正在做什麼呢？

自己

↓ 從房上房下來，去兒子房間看狀況，抱兒子起來，立刻將房中大門打開，觀察狀況
→ 確認另一半也醒來，還有手機國際警報
→ 拿個大購物袋，抓宝宝的必需品(水、尿布)，大人則抓內衣、手機及行動電源，到戶外至安全區視察
爸爸將車子從地下車庫開出來。

↓ 確定不能回家後，已與確認避難位置，回家快速打包簡單行李，關閉電源及瓦斯開關
↓ 打包完成，開車前往避難處

◎ 災難發生時的情境參考

避難：避難時光線不好，且避難過程中可能有意外發生，請務必留意避難所的位置
通訊：與家人親友聯繫，參考廣播、手機通訊設備的狀況
安置：暫時需要一個地方可以安置下來，避難空間中應有一片空地，緊急避難場所、公共場所、自家車庫。

需要物品

① 手機+行動電源 ③ 購物袋(大) ④ 行李箱(小)

② 手電筒 打水、尿布、乾毛巾、皮夾、車卡鑰匙、
外袋、草蓆子、急救包等物品 衣物(大小三天份)
尿布、奶粉、安全帽、警具、
能量果凍、盥洗用具

03:00 05:00

1小時後 2小時後 3小時後 4小時後 5小時後 6小時後

1日後 24小時 2日後 48小時 3日 72小時

◎ 災難發生時的情境參考

取得資訊：持續關注資訊，目前災情的情況、避難場所的進度、天氣狀況、車、手機或收音機電力是否足夠。
飲水與食物：避難期間應準備的飲水和食物或乾貨食物的兩倍及餐具
藥品：有慢性病或正在服藥的人需要常備的藥品 天氣：白天天氣炎熱時應備成降溫的方策。
其他：例如避難場所是否應預備安全，可考慮個人防護清障的物品或方策.....等

◎ 災難發生時的情境參考

確認避難物資是否可用。
透過氣象局官網及媒體得知最新消息。
並評估是否可以回家時機。
持續與其他家人聯絡之安全狀況。

回家後觀察家中是否有損壞情況，並請管理處協助安排電梯車用升降梯的安全狀況

個人防災包清單

- ① 手機+行動電源
- ② 手電筒
- ③ 眼鏡盒
- ④ 口鼻罩(室內PM2.5)
- ⑤ 瓶裝水(x2)
- ⑥ 皮夾
- ⑦ 鑰匙(車用房務)
- ⑧ 簡單衣物(大+小)+枕套
- ⑨ 盥洗用具


○ 行李箱


○ 後背包


○ cooler

手機(不能帶)

* Inspired By 日本自衛隊 Designed by AGUA Design 主辦單位 | 經濟創工業局 執行單位 | 台灣設計研究院 協辦單位 | 日本神戶設計創意中心、無印良品 合作單位 | 日本 Plus Arts NPO、水越設計、韋恩設計

02:00  **地震發生**

地震發生，我會從床上跳下去抱我兒子，然後再感受一下地震強度趕快把大門打開。



地震時，可反應避難的時間非常短暫（約是 8-11 秒內）。所以思考後再去把大門打開的動作是錯誤的。沒有足夠時間。雖然抱兒子是人之常情，但應該「先救自己，再救他人」，所以更好的作法是平常就應該時時檢視：「孩子和主臥的床邊是否安全？若地震搖晃是否會有掉落物砸傷？」基本上地震發生時，若在睡夢中，我們也應該盡量待在床上用枕頭保護頭頸。待第一波晃動過去，再下床避難。

10 秒後

然後會確認另一半醒過來，看一下國家緊報的狀況



不要害羞，地震時大聲呼救提醒其它人注意是功德一樁。若第一時間無法趕到孩子身邊，可以用聲音喊話安撫他，平常也要和孩子討論模擬情境。可利用繪本說故事來解釋。以免真正發生時會手忙腳亂的。

5 分鐘後**02:05**

先抓一個很大的購物袋，然後帶寶貴的必要物品，因為我們要準備離開建築物了。



此即母嬰避難包的重要。直接使用媽媽袋，額外再添加一些嬰幼兒童必備品即可。若情境許可，記得帶上孩子最喜歡的安撫巾或玩具。不要罵孩子或嫌麻煩。

10 分鐘後**02:10**

我會請老公把在地下室的車子開出來，然後我們會開到外面比較空曠的地方。



通常地下鐵捲門已經變形，車子應該是無法開出。若車子原本停在戶外，這時車上的車用避難包就可派上用場。車用避難包可以以家庭露營形式準備～

20 分鐘後**02:30**

確認一下地震後的狀況如何，看還能不能回家或是看要不要找避難處避難，確定不能回家後，立馬回家快速打包簡易行李，然後把家裡總電源關掉，怕地震會影響到線路的話，怕會引起火災。打包完成後，開車前往避難場所。



「確定不能回家後，立馬回家快速打包 ...」這是要強行闖關的意思嗎？哈哈，此情境凸顯平常準備避難包的重要。此時情境應該是一片漆黑，建議天亮後評估餘震情況，搜救人員同意開放才能回到居處收拾。但強烈不建議。通常避難所會就近設在居家環境走路可抵達的地方。此時情境應該是一片漆黑，建議天亮後評估餘震情況，搜救人員同意開放才能回到居處收拾，但強烈不建議。

24 小時後**1 日後**

確認相關物資夠用，透過氣象局官網及媒體得知最新消息，並評估可以回家時機，持續與其他家人聯繫安全狀況。

72 小時後**3 日後**

回家後觀察家中是否有任何損毀，並請管委會協助安排電梯及專用升降梯的安全狀況。



這時間可以管委會力量特別成立互助會，協助清查失蹤人員名單與統籌剩餘物資。災害自救法則的 自助：互助：公助 = 7:2:1 正是「互助」派上用場的好時機

PHASE
3&4

緊急避難包準備及分享 + 物資牌卡補充



照片為受訪者自己準備的緊急避難包內容物，並於訪談時提供物資牌卡給訪談者，牌卡為台灣防災產業協會提供之防災基本項目，提供給訪談者看是否有覺得需要但卻沒有準備到或是有想到但家中沒有的品項。

1. 媽媽包：

媽媽包裡面本來就備有齊全的小朋友用品，所以直接用這個包當避難包。

2. 衣物：

我跟小朋友的衣物，小孩還小所以我會幫他準備。

 小孩應該有自己的避難包，不用很大，有些兒童避難包甚至是布偶造型（在避難所睡覺時可以抱著，安撫作用）。內容物可與他討論和準備。

3. 水：

水一定要帶。

4. 手機：

手機超重要的。

5. 尿布：

因為有小孩所以一定會帶。

6. 皮夾：

有現金、信用卡、證件，以防不備之需。

7. 車鑰匙：

因為有可能在車中避難，所以要記得帶車鑰匙。

8. 乾洗手：

小朋友很容易摸東摸西，隨身攜帶可以洗手，大人也可以用。

9. 收納袋：

裝一些瓶瓶罐罐的東西。

10. 口罩：

因為最近有疫情，如果逃到人比較多的地方也會戴一下。

11. 零食：

堅果類熱量比較高。

12. 眼鏡：

不然會看不到。

13. 牙刷 & 牙膏：

盥洗用品。

 災害來臨導致缺水時，其實牙刷沾一點水也可以乾刷，不一定要使用牙膏。

14. 旅行沐浴組：

拿之前飯店得到的沐浴組放進包包。

15. 行動電源 & 充電線：

因為要查很多東西，手機千萬不能沒電。

 大家提及手機多次，但其實這時候網路可能是不通的。準備收音機獲取外部資訊是必要的。

16. 購物袋：

怕在路上需要買東西，可以裝。

17. 聯絡備忘錄：

如果要跟親友聯繫，手機又沒帶到的話，要有電話。

18. 暖暖包：

可以準備兩個，在比較冷的時候可用。

19. 即時調理包：

可以帶一些小孩常溫的調理包，寶寶食品，因為之前防疫的時候其實也買了很多，可以帶一下。

 兒童避難包的重要。若你與孩子走散，或你們受傷無法照顧他時，他有屬於自己的食物或玩具。

20. 常備藥：

很重要，因為小寶寶出去不知道會遇到什麼事情，一定要帶一些。

21. 急救用品套裝：

因為在路上不知道會不會遇到什麼小挫傷之類的，感覺帶一下。

22. 運動鞋：

要直接穿上，放在容易拿去的玄關上。

 床邊準備厚底脫鞋，避免被赤腳被尖銳物品戳傷。



此受訪者為公司有提供避難包給員工的受訪者。

1. 後背包：

公司發放的避難包像是書包一樣。



這個包包你們收在哪裡？顯眼處，還是塞在雲深不之處的地方？以後可以建議公司準備A4文件夾形式的避難盒，方便收納，可直接放在檔案櫃上或抽屜裡。

2. 安全帽：

怕地震會有東西落下，像是天花板，如果有些東西掉下來，就可以戴一下當防護。也很簡易使用，放在桌子下方要拿也隨時拿得到。

3. 餅乾&水：

保存期限可以長達五年。

4. 保暖用毯：

我第一次看到有這種，充氣式的、保暖用的被毯。

5. 哨子：

萬一被壓在什麼下面，可以吹滿大聲的讓別人發現我。



若金融界的女性行員，可能大家都習慣穿高跟鞋套裝上班。建議在上班處放一雙平底運動鞋（或是下班後去運動使用的鞋子也可以），方便離開公司避難時可換穿使用。受災時，準備離開公司避難，這時候平常辦公室準備防寒（睡午覺怕冷氣太冷）的小披巾或圍巾也可以塞入包包，適合直接組合使用。



D

周育如

設計師（50歲，女）

避難知識與經驗分享

採問答方式了解受訪者對避難知識的了解程度及過往的經驗。

1. 請您跟我們簡介一下自己—職業、年齡、居住環境、喜歡的

A：我的職業是設計師，也不是一般的設計師，我喜歡做社會觀察，社會議題開發。我住在西門町很老的房子，一到三樓，沒有電梯的透天厝。我的興趣是看漫畫、洗溫泉。

2. 您認為台灣有哪些最常見的災害？

A：夏季的颱風、颱風帶來的水災、海邊的海嘯、水難、山難、特殊地形像是山坡地會有土石流、靠近海邊會有海水倒灌，這些比較容易發生天然危機的防災社區。

3. 請問您有避難的經驗嗎？

A：防空演習，大家不能出門，萬安演習等都是預防的，真正的避難經驗是沒有。

4. 承上題，請跟我們分享避難經驗（例如：遇到什麼災害？去哪裡避難？避難時間多久？攜帶了什麼前往避難？）如果沒有也可以分享戶外露營或長途旅行的經驗。

A：我有戶外露營的經驗，我曾經試過都市裡面的露營，就是在華山那邊的草地，有露營兩天一夜，那是一個很特別的感受，也是在體驗在都市裡只隔著薄薄的皮之下，那種感受是什麼，另外有幾次，比較最近的一次是去山上，旁邊有小溪，在那邊露營，然後兩天一夜。

Q：所以是搭帳篷？

A：對。

Q：自己野炊、取水？

A：因為跟朋友在一起，幫忙比較多，沒有自己野炊。

Q：去露營有沒有特別帶了什麼東西去露營呢？

A：我都會先問清楚狀況如何，我通常會帶一個薄毯，不要讓背部直接碰到石頭，對我來說睡眠很重要的，我會帶一個衣服當成是枕頭，也會事先準備水怕那邊沒有水，也會帶牙膏牙刷，因為還是要刷牙哈哈，食物的部分，我會去超市買零嘴，然後防蚊措施一定要帶。

5. 待過的職場／學校有避難相關的宣導嗎？

A：應該我們公司常常在做的是發現社會議題，在那次八仙氣爆的時候，我們公司很震驚，我很震驚！我想說這種不預期的災難發生，大家應該要怎麼去防範，然後第一時間要做什麼事情，所以我們就讓整個公司跟都市酵母研究班的人去沙盤演練，所以如果是你你會怎麼做，該怎麼預防，事後該怎麼做，所以那時候做了滿多大家的分享，同時我們也設計了遺書這件事情，因為誰都不知道明天會發生什麼事，如果最後沒時間跟家人或朋友告別的話，那你要準備什麼，事先寫好什麼樣的話語，讓大家來寫這些東西。

Q：那這樣的活動通常是定期、還是有事件發生時才會做呢？

A：針對有事件發生的時候做這個活動，不過也會去思考整個防災系統，那時候會覺得說自己的防災意識好像不夠，然後就會去查看跟防災的相關資訊，八仙氣爆已經好幾年了，那時候的資訊都來自日本比較多。

Q：現在普及度都還沒很高，因為像是遊樂園或是大型公共場

所的相關宣導好像也還不是很全面

A：其實直到去年我才知道國家做了很多準備，就是因為去年跟著台灣設計中心去神戶那邊訪問的時候，知道神戶那邊有很多措施，回到台灣之後也拜訪很多台灣的防災單位，才知道以國家的力量做了很多他們可以去做的，比方說剛剛說的「防災社區」，他們會用最大的力量去幫助這些社區，訓練社區的人，增加他們對防災的知識及應變，一旦發生什麼事，里長跟消防局跟地方的相關人士怎麼去動員起來，那時候我才明白在安全地區，基本上是碰不到任何跟防災資訊有關，可是在比較特殊地形的地區，他們其實經常在觸碰，反應也很快，所以一些淹水的地方，居家就有圍籬，他們可以迅速應變，就像我們每一個台灣人應該都有防颱的經驗，要關窗、鐵門要做加強等等，對於這些社區來說這是日常，但對於安全的地區的社區，基本上是沒有資訊的，所以那時候我的警鈴大響！我覺得如果發生大型災難，最危險的反而是這些平常都沒什麼事情發生的地區，因為他們完全沒有防災意識。

補充：忘記幾年前，有去參加消防局防災 APP 的設計，那時候就知道政府在思考如果發生災難，內部怎麼去溝通，那邊道路不通、哪邊有水災，忽然間水溝堵塞...各式各樣的災難都有，所以我那時候會知道說設計這種 APP 會讓第一線人員以及如何通知民眾，知道這件事，有這種工具滿重要的。

Q：有一個平台不管是民眾端通報或是公家單位通報做

A：越多人通報越多人告知，反應越快。

最近一次接收到的防災相關知識是什麼時候？

A：前天，哈哈哈哈哈，在跟日本的永田先生在討論，因為這次跟無印合作，也算是台灣第一次以企業的角度結合公部門、結合民間企業，一起去推防災相關的，從那種公共緊急救難反推回自己救自己的這件事情，所以覺得這件事情還滿有意義的。

6. 請問您個人或所待的企業有定期更新防災知識嗎？

Q：前面有講到有事件發生的時候，水越設計就會有相關的討論或專案，想進一步問說像是這樣的專案通常產出的會是什麼樣的作品呢？

A：通常我們在討論防災相關內容，我們會有各式各樣的產出，因為大部分我們都是用禮拜二的晚上，除了我們公司的人，還會有來自各自對這個議題有興趣的民眾，我們會設定兩個半小時內快速產出，快速產出設定的議題，有可能是準備自己的防災包、準備自己的防災包、對所愛的人說的話是什麼、會去思考一些情境，如果都沒手機，要怎麼通知別人，並且沒有手機之下，有可能會喪失地圖、資訊，那怎麼從甲地到乙地，你要怎麼回到家，同時還有默契問題，就是跟家人如果找不到你，要去哪找你，就是這種默契問題，所以我們會做很多種的機智問答，產出有可能是我們內部產生的討論的共識，同時我們會討論出來文字在臉書中公開。未來可以做社區型的，比方說一個社區，如果從自助開始，那發生事情的話，自助之後你看到周招有什麼問題，那設計師可以扮演什麼角色。

7. 你知道台灣有國家防災日嗎？

A：其實不知道耶，是 921 嗎？（笑）

你覺得防災日是該被強調的嗎？

A：我覺得如果台灣 921 是防災日，的確 921 發生重大災情，那我覺得他必須被記憶住，同時透過對過去發生什麼事情，我們可以往過去推 100 年，到底台灣發生什麼樣的災難類型，然後去認識這些災難，因為我覺得 921 發生很大的災情，如果台灣就是要做這天特別做什麼，我倒覺得可以拉長時間，把台灣過去百年來各式各樣的災難做整理，那些災難讓我們得到很多的經驗、很多的思考，我們應該要準備什麼，所以可能一天一天是不夠的，我倒覺得萬安演習可以增加一些內容，其實防災最重要的是我們要有足夠的知識，對防災認識的知識。二、我們要有足夠的體力，第三個是我們要有這樣的意識產生出來的一個合宜的環境，比方說平常可能發生火災，那就要必免這種情形出現，就像我在日本有看到木造的房子，他就會在這間跟這間之間隔一個防火巷，讓木頭不會延伸，木造房不會延燒過去，像這種長期的就是硬體設施，軟體面就是知識的加強，第三個是體能，所以如果可以把三個都結合，再增加一個，大部分台灣人應該都沒使用過像是消防設備、第二大部分的人我們都會出國嗎，我們也都沒有用過所謂的飛機上空姐說要使用的那些設備，一但沒有使用過，一但發生事情，我們一定會手忙腳亂，我會認為有時間我們應該結合產業，一起來推廣做一個像是防災運動會一樣，如果平常我們沒有防災訓練或是使用經驗的話，其實怎麼從三樓到一樓，想一想都覺得很困難，那我

們是不是有機會讓廠商跟民眾結合地區的學校，一起辦一個社區的園遊會或是運動會一樣，讓這些平常沒用的工具，大家可以好好的熟悉，每年熟悉的一兩回你就能熟能生巧，同時不是只有你一個人，也可以認識社區的人，如果發生災難，大家都可以照例。

8. 請問你有聽過緊急避難包嗎？

A：我聽過緊急避難包，比較常聽的是「防災包」。

家裡或公司有準備緊急避難包嗎？

A：其實氣爆之後，我們就開始有危機意識，就開始準備，不管是家裡，家裡的措施就是我的床的後面會塞一個包包，那個包包會有哨子、相關的東西，發生緊急事件我可以拿著走，另外我的床旁邊一定有很多水瓶，因為我不知道，我常在床上想說如果今天房子怎麼樣我到底要躲哪裡好，其實如果沒有比較專業知識提供，我其實還真的不知道躲哪裡，哪邊是最安全的，但我知道如果我餓我渴的話，我就會在我經常在的地方把水跟食物放在旁邊，零食也是，是不是過期其實我會注意，但真的災難的時候，如果肚子有東西，是好的，過期是次要的哈哈，所以我汽車上什麼都有，有外套還有各式各樣的東西。

Q：所以也有考慮到車中避難的狀況。

A：有。

「日常 & 防災卷」

請受訪者透過日常防災卷假想遭遇災害的情境，
透過這些情境推演出需要攜帶的緊急避難包內容。

日常 & 防災卷

防災包從日常開始，
讓災害發生時不慌亂。

3天(72小時) 為自救與互救最重要的黃金救援期。

狀況假設

災害類別	地震	天候狀況	夏
記錄日	2020.08.12		
記錄者	周育如		
地點	市民大道(忠孝東路段)		
時刻	☀️ ☾ 🚗		

地震發生

20:10 10秒後 1分鐘 5分鐘 10分鐘 20分鐘 30分鐘 40分鐘 50分鐘

20:20 20:40

① 災害發生時，在哪裡正在做什麼呢？

自己

行車回家中 連環車禍 查看網路
一陣劇烈搖晃 無法行車 地震消息
緊急避讓 檢視四周 持續打電話回家
自己的車也輕撞 狀況、撞打 聯繫姊姊與親戚。
到前站停車。 電話給家人(找人接洽) 並網路留言給同事們。

判斷是否步行回家 決定步行回家
四圍有人受傷車禍燒 走路時很小心
聲音(環境)不尋常 的觀察四圍而
有招招掉落在聲。 高處是否有墜落
聯絡上家人(呼)。 抑可能。
提醒拔插頭(電器)...

② 災難發生時的情境參考

避難：避難時光線不好，且避難過程可能有意外狀況有轉機的外傷。 通訊：跟家人或朋友聯繫，將車號與一手機沒帶或沒電的狀況
安置：暫時避難一個地方可以安個下來，避難地點可能有：戶外避難、緊急避難場所、公共場所、自家車中

需要物品

撞破全車窗玻璃。 手機
需要塗卸環音。 (電力58%)
車衣線
行李

打開後車箱，拿保護頸部的衣服
每車上備用的防災毯氈氈
以及水。

1小時後 2小時後 3小時後 4小時後 5小時後 6小時後 7小時後 8小時後

1日後 24小時 2日後 48小時 3日 72小時

個人防災包清單

水、舒緩膏、毛巾(可吸水有彈性)、藥品
消毒片、輕便雨衣、外套、剪刀、刀
刷牙膏、筆記本、筆、油性筆、塑膠筆
口罩、護唇膏、個人衛生用品、哨子、紙巾。
米亞路中備
手搖充電、護頭折疊帽、文件、筆、糧食
手電筒、電池、溫度計。





○ 行李箱 ○ 後背包 ○ 新履箱

③ 災難發生時的情境參考

取得資訊：持續關注資訊，目前災害的狀況、救難團隊的地點、天氣狀況...等。手機或收音機電力是否足夠？ 飲水與食物：避難期間需要的飲水和食物或易於食用的容器及餐具
避難：有慢性病症正在服藥的人需要帶備藥品 天氣：白天大量降雨或颶風或降溫的方案 其他：例如避難過程可能感到焦慮不安，可考慮個人舒緩情緒的物件或方案...

避難地圖
水、衣服
食品、藥品、手機筒、電池

* Inspired By 日本四葉卷 Designed by AGUA Design

主辦單位 | 經濟部工務局 執行單位 | 台灣設計研究院 協辦單位 | 日本神戶設計創意中心、無印良品 合作單位 | 日本 Plus Arts NPO、永越設計、早起設計

20:10 地震發生

我剛好開車要回家，發生地震，我設定滿劇烈的地震的，所有車都因為碰撞而停下來，那剛好在市民大道忠孝東路段那邊停下來，我第一時間反應是發生什麼事情，那因為碰撞情況有的撞得很大有的撞得很小，我有輕撞到前方的車。

 要小心市民高架的掉落物或崩塌

1分鐘後
20:11

然後有一點悶，我把窗戶降下來，我相信前面應該發生連環車禍，因為緊急搖晃，大家高速約時速 80 的情況之下就連環車禍，所以車子就沒辦法繼續行車了，因為沒辦法行車，就開始看四周，播打電話給家人看狀況如何。

 因為沒有海嘯疑慮，暫時留在車上避難是首選。
但若可能有火燒車的情況，要儘速離開車子到不會被波及或再次追撞的安全地帶。

5分鐘後
20:15

設定情況是沒有人接聽的，網路開始留言給同事，大概是大家回家的路程中，大家應該已經快到家了，然後持續打電話回家，持續連絡親戚跟家人。手機是還好因為車上可以充電，所以不怕沒電。

20分鐘後
20:30

我在考慮要不要步行回家，因為從那邊到我家，應該走路 40 分鐘就到了，我在考慮這件事情，旁邊有人受傷，車子有冒煙，環境聲音不太尋常，跟平常的聲音不同，有招牌掉落、人聲不安的聲音出現。20 分鐘之後家人連絡上了，鬆了一口氣，提醒家人把家裡的電器全部拔掉，不要待在有高的物件會掉落的地方待，家人沒事我就放心了。

 平常就應該討論若失聯斷訊時，大家要如何應變？電器拔掉這一件事情，平常就要討論。直接到防災卡上面約定的地點集合～

40分鐘後
20:50

決定步行回家，走路的時候其實要很小心，因為我還在橋上，我怕橋不知道有沒有斷裂，就是走，看四周有沒有東西會掉落，那時我就想若通訊皆斷線時，大家要如何應變？打開車子，我在車上其實堆滿很多東西，衣服、雨傘等，我車上會有一個常常去泡溫泉的包包，洗溫泉的包包裡面有很多內容，我會跟防災的想法結合再一起在同一個包包，那時我就拿衣服先保護著我的頭，然後用布腰帶綁起來，先保護頭再說，衣服我先穿上，也戴上手套，以防有一些尖銳的東西需要搬開，以防自己受傷，還有車上有水就帶水。

 決定拋下車子，應該拿走車上重要物資，留下車子鑰匙，方便救難人員移車。

1小時後
21:10

大概我走了 40 分鐘，我預計 40 分鐘要到，但其實走了一個半小時才到，因為要走路很小心。所以回到家中，我就開始觀察家裡屋況，其實在上一通電話我就請他們開始準備一些東西，準備一些如果需要住在避難中心的東西，這時候我才發現我對避難中心不熟，我連家附近的避難中心在哪都不知道，會不會客滿了？那邊有什麼設備？我在假設過程之中，我就覺得我應該在最近去看一下避難中心在哪裡，步行可以到嗎？如果交通都賭塞了是沒辦法開車去的，再加上爸媽也 80 歲了，所以這件事情真的要先思考，如果手機沒電了要準備地圖，避難地圖等等這些，同時那邊也了解他們的狀況。

 行動不便或老人家的專屬避難包平常就要準備。因為是透天厝，若沒有太嚴重的損害，其實在家中避難即可，但二級儲備的飲水和易消化的軟性食物就要多所準備。

不一定每個人都需要到避難所。父母親所需的慢性藥品，平常就要多放幾份，放在避難包中輪蓄補充使用。

24小時後
1日後

這種沙盤推演只能推到第一天，如果要到第二天有點難推演下去。

PHASE
3&4

緊急避難包準備及分享 + 物資牌卡補充



照片為受訪者自己準備的緊急避難包內容物，並於訪談時提供物資牌卡給訪談者，牌卡為台灣防災產業協會提供之防災基本項目，提供給訪談者看是否有覺得需要但卻沒有準備到或是有想到但家中沒有的品項。

1. 後背包：

洗溫泉用的包包同一個，我選紅色的因為比較顯眼。

2. 枕頭套：

把衣服塞在裡面就是一個枕頭了，如果環境很髒的時候就可以用到。

 這個概念很不錯耶！

3. 大小塑膠袋：

垃圾袋、束口袋、透明塑膠袋，會帶十來個塑膠袋。

4. 藥品：

生理食鹽水、腸胃藥、感冒藥、有藥性的紗布、大的ok繃、酒精棉片、頭痛藥、普拿疼。

5. 手套：

我還在想什麼是萬用型的手套，目前是媽媽給我的耐寒手套，因為會不知道東西的溫度是高還是低，帶著比較不會受到溫度的影響。

 最好是防穿刺手套。

6. 口哨：

聽說防災都要哨子就帶著。

 大部分的人都以為是受困在瓦礫堆的時候呼救用的（請試想一下情境合理嗎？難道你睡覺的時候身上也背著哨子？哨子完全不離身？）若沒有哨子時，可以利用石塊或手邊器物敲擊，製造出規律聲響，以利救難人員搜尋定位。

7. 充電線

8. 護墊 & 衛生棉

 乾淨的衛生棉除了可以生理期使用，並做傷口止血外，災時缺水時，亦可利用護墊搭配內褲使用，減少內著換洗次數，也能保持清爽。

9. 超吸水毛巾

吸水性超強，去水龍頭下面接水，不會滴下任何一滴水。

10. 護唇膏：

嘴巴乾很難受。

 這個物品很好！

11. 乳液、洗髮精：

因為是溫泉包哈哈。

12. 手帕：

防災手帕上面有提到發生災難的時候手帕怎麼用，很實用。

13. Mineral Ice：

筋骨痠痛就可以擦這個，他同時有薄荷的味道，會讓我比較放鬆，我不管去哪邊旅行都會帶它。

14. 輕薄外套：

因為我經常旅行，東西輕很重要，而且又保暖，冬天夏天都可以用。

15. 雨衣：

有防寒功能、又有帽子。

16. 梅子

17. 針線包

18. 原子筆 & 奇異筆：

奇異筆不會因為雨水而掉

19. 筆記本：

如果沒帶手機要跟別人借，裡面有家人聯絡方式。

 避難所不一定有水，牙刷通常是沾一點點水「乾刷」使用。

20. 小剪刀

21. 食鹽水

22. 牙膏、牙刷

23. 布腰帶：

因為這邊有可以伸縮長度，不知道這個長度夠不夠用但就是帶著。

24. 耳塞

25. 眼罩

26. 面紙

27. 濕紙巾

28. 口罩

29. 救生毯：

原本有的但準備的時候突然找不到。

30. 安全帽、頭盔：

我想找扁平式安全帽因為太佔空間了。

31. 簡易廁所：

雖然還不知道怎麼形成，但太重要了。

 若買不到可用貓砂替代

32. 手機

33. 打火機、火柴

34. 即時調理包

35. 食物：

乾糧就好不用太複雜。

36. 身分證件

37. 野餐墊、防水墊：

可以買單人的，滿好用的。

 帆布墊或用野餐墊也可以。

38. 拖鞋

39. 飲用水

40. 現金

41. 布膠帶：

如果用紙張要留言會需要用東西去黏，或是用油性筆寫在布膠上也可以，紗布如果沒有釘子什麼的用布膠滿好用的。

E

孫文瑞

退休高中老師（60歲，男）



避難知識與經驗分享

採問答方式了解受訪者對避難知識的了解程度及過往的經驗。

1. 請您跟我們簡介一下自己—職業、年齡、居住環境、喜歡的休閒活動

A：高中老師退休／60歲／住在北投透天厝，北投在市郊所以環境很優雅／休閒活動有打羽球、散步或健行，年輕的時候喜歡登山，現在也喜歡旅遊，幾乎每年都會帶家人出去玩個三天兩夜之類的，打包行李分成兩部分，一部分是公用的是我跟太太一起處理，小孩子個人使用的就自己準備，小孩準備的有時候更有經驗所以準備得更好。

2. 您認為台灣有哪些最常見的災害？

A：地震、颱風，地區上就有像火災這樣的災害。

3. 請問您有避難的經驗嗎？

A：目前沒有避難的經驗。

4. 承上題，請跟我們分享避難經驗如果沒有也可以分享戶外露營或長途旅行的經驗。

A：露營天數最多七天，登山，因為是團隊一起出去，所以大家分工帶東西，像是炊具、食物、帳篷，比較壯的男生負責營帳、睡袋、炊具比較重的東西，女孩子就負責揹公糧。

5. 待過的職場／學校有避難相關的宣導嗎？

A：學校每學期都會有防災宣導，首先會發通知給大家，每學期都有防災演練，包含逃生動線、集合地點，逃生後要清點人數、看看災害損失有哪些。包含火災、地震的演練都有，像是地震

發生時要怎麼讓學生避免傷害，例如什麼時間點要往外跑？例如七級地震發生時，不可能在地震仍在發生的過程中逃跑，像是這一類的宣導和演練。

最近一次接收到防災相關知識是什麼時候？內容大概是哪些呢？

A：退休後就沒有了，因為退休後是個人生活，就不像在學校這樣有固定的演練時間。我個人覺得還是很重要的，有些人會把它當成例行公事，不當一回事，但有些人就會覺得這些事隨時會發生，所以要有這樣的認識。

6. 請問您個人或所待的企業有定期更新防災知識嗎？

A：退休前一學期一次。

7. 你知道台灣有國家防災日嗎？你覺得防災日是該被強調的嗎？

A：知道，921。其實我不覺得他要被強調，災害的發生是隨時隨地，可能下一秒鐘就發生了，像是地震、火山爆發...等，尤其像我們台北市、又尤其我住在北投，離那些地方都是幾秒鐘的事，所以要想想像龐貝城的故事，這些東西本來就是生活的一部分，有一次去日本阿蘇火山，那個地區整條道路、避難坑就是做在那裡，會讓你覺得就算災害發生，就是有地方躲避，而且知道要怎麼躲避，會讓人有安心、無後顧之憂的感覺，所以這個東西應該是要融入在你的生活，而不是那天去宣傳。時時刻刻提醒大家我們就是處於這樣的環境裡面，我們不是泰國我們就是會有地震，所以時時都要小心。尤其是透過教育去建立，從小學開始，因為我們的教育太多都是升學教育，不太

重視生活面，真正生活教育應該要更重視，透過平常去建立，從小學開始透過活動、遊戲的方式，讓他們知道不重視這件事是會有傷害的，讓他們知道這是重要的、是生活的一部分。

8. 請問你有聽過緊急避難包嗎？家裡或公司有準備嗎？

A：知道。家裡有準備。

緊急避難包應該被放置在家裡的哪個地方？

A：放在房間的門口，一開始我們接收到的訊息是避難包裡面應該要有房契、存摺、貴重物品...等這種很笨重的東西，但這是921那時候政府的宣導，因為地震來的時候東西都會被壓在裡面，所以那時候政府很重視這種東西。但近幾年我個人發現不需要準備了，這些東西放在雲端、手機就都可以了，所以現在的避難包一直在縮減，像地契、存摺就開始省略掉了，取而代之的就是手機，之前沒有手機或雲端可能會覺得要帶隨身碟，現在手機通訊各方面就都解決了。接下來就要想到在緊急避難時第一個面對的是什麼？第一個面對的就是我會受傷，第一個很可能的就是骨折、第二個可能是外傷，外傷的話止血就變得很重要，第三個可能是因為碰撞會暈倒，有人暈倒的情況下就必須讓他甦醒，在這種時刻要抬一個人或扶一個人幾乎是不太可能的，因為要把自己照顧好。類似因為這些狀況，避難包就會往這個方向去準備。接下來是受困，被困住首先是要吃東西，所以會準備水跟乾糧，只要有這兩個東西可以撐一個禮拜，因為我們不能指望黃金72小時，如果人家願意多救你幾天，就有多一些機會可以活下來，所以食物上就很重要。

「日常 & 防災卷」

請受訪者透過日常防災卷假想遭遇災害的情境，
透過這些情境推演出需要攜帶的緊急避難包內容。

日常 & 防災卷

防災包從日常開始，讓災害發生時不慌亂。

3天(72小時)為自救與互救最重要的黃金救援期。

狀況假設	
災害類別	地震
氣候狀況	晴天
記錄日	2020.7.27
記錄者	孫女王瑞
地點	家中
時刻	

災難發生前 **地震發生** 災難發生後

10:00
10:10
10:30

◎ 災難發生時，在那裡正在做什麼呢？

自己

打開房門 找地方避難 林桂旁邊 手持負重袋 地震停止 趕快逃出屋外 查看損失 (人員安全) 主震發生 在空曠處避難 餘震發生 到避難處安置

◎ 災難發生時的情境參考

避難：避難時光線不好，且避難過程中可能有意外狀況或有輕微的外傷 通訊：跟家人或朋友聯繫，簡考慮單一手機沒電或沒電的狀況

安置：暫時需要一個地方可以安頓下來，避難空間可能有一戶外避難、緊急避難場所、公共場所、自家車中。

需要物品

止血崩帶 手機(當手電筒) 隨處連接線 香菸(開) 手機(救災隊伍、家人) (通訊訂位) 隨處連接線

11:00
13:00
4
5
6
7
8

1小時後
2小時後
3小時後
4小時後
5小時後
6小時後
7小時後
8小時後

到避難處安置

通訊 食水、食物

◎ 災難發生時的情境參考

取得資訊：持續關注資訊，目前災害的狀況、救難團隊的進度、天氣狀況...等。手機或收音機電力是否足夠？ 飲水與食物：避難期間需要的飲水和食物或盛裝食物的容器及餐具

藥品：有慢性病或正在服藥的人需準備藥品 天氣：白天天氣炎熱時遮陽或降溫的方策 其他：例如避難過程可能感到焦慮不安，可考慮個人舒緩情緒的物品或方案...等

手機(家人) 乾冰量+水

個人防災包清單

止血崩帶 酒精棉片 帆布
手電筒
隨處連接線
哨子
乾冰量
水

○ 行李箱

✓ 後背包

○ 耐震箱

* inspired by 日本自來卷

Designed by AGUA Design

主辦單位 | 經濟部工業局

執行單位 | 台灣設計研究院

協辦單位 | 日本神戶設計創意中心、萬印良品

合作單位 | 日本 Plus Arts NPO、水越設計、學記設計

災害類別：地震

天候狀況：晴天

地點：家裡

時刻：早上

10:00 地震發生

10 秒後

順利逃生：地震通常會有前震，前震發生後如果家裡還沒有損害，我會把門打開，因為地震比較大的時候怕門會變形，所以我會把門打開，緊急避難包我通常放在門旁邊，所以可以直接把緊急避難包拿著直接到戶外去。這時候我就會先跟家人取得聯繫，知道大家都平安。

受困家裡：前震很嚴重，家裡有災害發生，連出去都出不去了。當地震停止後我會先檢查自己有沒有受傷，從四肢開始檢查，確認自己能不能移動、能不能移動到門口。如果不行就要用手機定位，讓外界可以收到我的訊息。
或是我出不去，但也沒受傷，這時候我會去一個相對安全的地方，這個地方就我的觀念是在柱子、電梯間、樑柱下或樓梯間，因為這個地方截面積比較大，相對是比較穩固的。然後接下來主震發生就要保護頭部，我的緊急避難包裡有一件雨衣，我會拿來保護頭部。

 通常要發生一系列地震過後，才會知道哪個是前震哪個又是主震，甚至有時候難以區別，所以無法在發生當下就判定強弱或前鎮主震甚至是多大規模的損害，因此無論如何都應該先採取避難!! 不必刻意尋找柱子（平常居家環境就該檢視）或找到桌子才能躲避（光是猶豫和思考就已經錯失時間）～應該利用手邊物資快速掩蔽才是上策! 重點就是保護最脆弱的頭頸部。

 避難時間只有 8~11 秒，所以先就地避難比較重要，而非開門!

 怕門變形出不去是迷思! 因為地震過後很難確定樓梯間是否安全，（若是晚間更怕樓梯毀壞而踩空!）有時候也會因為建築傾倒而樓層地板傾斜，不利移動～此外也可能因為晃動而重新關上門，白忙一場! 因此不建議先開門。

 若手機在身邊，無網路的情況下可以發出求救訊號～平常就應熟悉操作（例如山難沒網路時的訊號發送），另外也可以想想看，若手機或哨子不在身邊，如何讓外界知道這裡有人受傷或存活?（可用手邊材料，例如石塊敲擊規則音律引起救難人員注意）

 其實避難包本身就可以當作緩衝保護喔～

10 分鐘後 地震停止，趕快逃出屋外查看損失（人員&房子）

10:10

20 分鐘後 主震發生順利逃生：到避難所安置

10:20

受困家裡：試著聯絡外界，清點緊急避難包裡的物資，分配成一週的份量。接下來可能有人員受傷，就要幫對方急救，像是有人暈倒就要幫他甦醒，接下來就等待救援。



如同 A 受訪者所設定的情境，此位受訪者也把災後想像成建築物內會有類似「黃金三角」的避難空間（但這是錯的）! 以為自己可能可以檢視評估哪邊較安全，但實際上，根據維冠大樓生還者的口述，事情發生當下他並沒意識到是地震! 他只知道自己從床上跌下來～所有的空間都扭曲擠壓變形了! 不太可能分辨哪裡是原本的柱子或電梯! 之後就是手腳並用又爬又使勁亂撥，有路就爬，只要看到前方有空間就往前爬鑽，幸運的是他終於看到前方有個蜘蛛網狀的缺口（是燒曲斷裂的鐵絲），爬出去後才發現黑暗中瓦斯味很濃重，對面鄰居對他揮手呼喊：「你們大樓倒了～」，他才真正的意識到原來剛剛發生地震! 而他是第一個爬出來的生還者，緊接而來，才注意到自己的手臂和腳插滿了碎玻璃，也才開始意識到痛! 因此真正災時情境是非線性的、混亂的、倒敘的，請大家要盡量注意到這一點。

因為女兒被倒下的衣櫃壓住，雖然被衣物包裹沒有受傷，但呼救聲都無法傳出，因此遲至第二還是第三天才被救出! 因為這些經驗從此這位生還者的新家，櫃子訂製都不超過腰部高度，而且從此不使用天然氣管線（改用桶裝瓦斯）。

緊急避難包準備及分享 + 物資牌卡補充



照片為受訪者自己準備的緊急避難包內容物，並於訪談時提供物資牌卡給訪談者，牌卡為台灣防災產業協會提供之防災基本項目，提供給訪談者看是否有覺得需要但卻沒有準備到或是有想到但家中沒有的品項。

1. 攻頂包：

我選擇的是登山用的攻頂包，最主要的就是他很輕便，抓了就可以走。

2. 醫藥用品收納袋：

不一定要用盒子，我是用防水拉鍊袋。

3. 白花油：

緊急狀況時可讓人清醒。

4. 止血繃帶：

可以固定骨折處或是大量流血的傷口。還有一個家裡沒有的，就是抽血用的那個橡膠止血帶，小小的但效果很好。

5. 雨衣：

雨衣除了可以擋雨之外，因為雨衣是柔軟的，也可以拿來保護頭部用。

 雨衣可以防雨保溫，是很必要的用具。若是不透明款，也能作為戶外上廁所或更衣時的遮蔽物。

6. 紗布：

也避是用來止血用的。

7. 乾糧：

營養口糧，可以支撐久一點、能夠吃飽的乾糧，這部分我一週會更換一次避免過期。

8. 手電筒：

除了手機上有手電筒功能，我另外準備了一個小小的手電筒，很方便使用。

9. 手機：

可以用來通訊、也可以把證件資料從在手機的雲端裡。

 災時不一定有網路可以載取資料，因此列印「文件影本」還是有其必要性。

10. 水：

水量不需要很多，大約700cc，因為東西過多反而不好。

11. 藥盒：

有慢性病的人要準備自己的隨身藥品

12. ok繃：

ok繃可以處理小傷口，避免二次感染。

13. 酒精棉片：

酒精棉片可以消毒用。

14. 充電線：

要充手機用的。

15. 行動電源：

手機不太能支撐72小時，所以就要有一個行動電源幫我爭取多一點的時間，也需要有充電線。

16. 萬用刀：

可以幫忙清除障礙物，他小小的但有包含鉗子、十字跟一字起子、小刀……等。如果有瑞士刀也很ok。

17. 現金：

生活必需。

 不單只是大鈔，建議兌換各種面額 另外其實巨災來臨時，第一時間就算有錢也是沒用武之地囉！

18. 口罩：

以便不時之需，像是需要到避難場所就需要。

 其實災後建築坍塌地在拆除搶救時，也會揚起漫天粉塵，口罩不單是防疫使用喔！

19. 哨子

20. 運動鞋：

這個很重要，這是比較安全逃生需要的。

21. 衛生紙：

因為是夏天所以可以放一下，有這個品項會蠻方便的。

22. 繩索：

這很重要，這是比較安全逃生需要的。

 繩索的應用很廣泛，除了可搭輕便帳棚之外，也能細綁物品，或吊掛晾曬使用。

題目

1. 請您跟我們簡介一下自己－職業、年齡、居住環境、喜歡的休閒活動
2. 您認為台灣有哪些最常見的災害？
3. 請問您有避難的經驗嗎？
4. 承上題，請跟我們分享避難經驗
(例如：遇到什麼災害？去哪裡避難？避難時間多久？攜帶了什麼前往避難？)
如果沒有也可以分享戶外露營或長途旅行的經驗
5. 待過的職場／學校有避難相關的宣導嗎？
最近一次接收到的防災相關知識是什麼時候？
內容大概是哪些呢？
6. 請問您個人或所待的企業有定期更新防災知識嗎？
7. 你知道台灣有國家防災日嗎？
你覺得防災日是該被強調的嗎？
如果是，你想在這天知道哪些訊息？
8. 請問你有聽過緊急避難包嗎？
什麼時候會用到緊急避難包？
家裡或公司有準備緊急避難包嗎？
緊急避難包應該被放置在家裡的哪個地方？

第一階段整理

	A	B	C	D	E
					
受訪者	邱于恆	黃苡蓁	黃韻庭	周育如	孫文瑞
年齡	20 - 30	30 - 40	30 - 40	40 - 50	50 - 60
性別	男	女	女	女	男
職業	攝影師、自行車運動員	設計師	金融業行政人員	設計師	退休高中老師
居住環境	永和公寓套房	台北電梯大樓	萬芳華廈	透天厝	北投透天厝
興趣	登山／騎自行車	旅遊	騎腳踏車／跑步	看漫畫／泡溫泉	羽球／健行／登山
是否有避難經驗	×	×	×	×	×
職場是否有避難相關宣導?	×	×	●(半年一次避難演習)	×	●
是否知道有國家防災日?	×	×	●(知道但不知道哪一天)	×	●
是否有聽過避難包?	●	●	●	●	●
家裡或公司有準備避難包嗎?	●(家)	×	×(家) ●(公司)	●	●

「日常 & 防災卷」

A 邱于衡

This handwritten plan for Qiu Yuheng is organized into several sections. At the top, it lists '日常 & 防災卷' (Daily & Disaster Preparedness Plan) and '姓名' (Name: 邱于衡). Below this, there are sections for '緊急連絡' (Emergency Contact) listing family members, '避難所' (Evacuation Shelter) at 州立南光避難所, and '個人防災準備' (Personal Disaster Preparedness) listing items like water, food, and a flashlight. The bottom section, '個人防災計畫' (Personal Disaster Plan), details evacuation routes and procedures for different disaster scenarios.

B 黃玟蓁

Handwritten plan for Huang Jenzen includes '日常 & 防災卷' and '姓名' (Name: 黃玟蓁). It features a '緊急連絡' (Emergency Contact) section, a '避難所' (Evacuation Shelter) at 州立南光避難所, and a '個人防災準備' (Personal Disaster Preparedness) section listing supplies like water, food, and a flashlight. The '個人防災計畫' (Personal Disaster Plan) section outlines specific actions for earthquakes, fires, and other emergencies.

C 黃韻庭

Handwritten plan for Huang Yunting includes '日常 & 防災卷' and '姓名' (Name: 黃韻庭). It contains '緊急連絡' (Emergency Contact) information, '避難所' (Evacuation Shelter) at 州立南光避難所, and '個人防災準備' (Personal Disaster Preparedness) listing items like water, food, and a flashlight. The '個人防災計畫' (Personal Disaster Plan) section details evacuation routes and procedures for various disaster scenarios.

D 周育如

Handwritten plan for Zhou Yuru includes '日常 & 防災卷' and '姓名' (Name: 周育如). It features '緊急連絡' (Emergency Contact) information, '避難所' (Evacuation Shelter) at 州立南光避難所, and '個人防災準備' (Personal Disaster Preparedness) listing items like water, food, and a flashlight. The '個人防災計畫' (Personal Disaster Plan) section outlines specific actions for earthquakes, fires, and other emergencies.

E 孫文瑞

Handwritten plan for Sun Wenrui includes '日常 & 防災卷' and '姓名' (Name: 孫文瑞). It contains '緊急連絡' (Emergency Contact) information, '避難所' (Evacuation Shelter) at 州立南光避難所, and '個人防災準備' (Personal Disaster Preparedness) listing items like water, food, and a flashlight. The '個人防災計畫' (Personal Disaster Plan) section details evacuation routes and procedures for various disaster scenarios.

第二階段整理

	A	B	C	D	E
					
受訪者	邱于恆	黃苡蓁	黃韻庭	周育如	孫文瑞
年齡	20 - 30	30 - 40	30 - 40	40 - 50	50 - 60
性別	男	女	女	女	男
職業	攝影師、自行車運動員	設計師	金融業行政人員	設計師	退休高中老師
居住環境	永和公寓套房	台北電梯大樓	萬芳社區華廈	透天厝	北投透天厝
興趣	登山／騎自行車	旅遊	騎腳踏車／跑步	看漫畫／泡溫泉	羽球／健行／登山
災害類別	大地震	地震（6、7 級）	冬天（很冷）	夏天	晴天
天候狀況	雨天（秋冬）	夏天	●（半年一次避難演習）	×	●
地點	家／公寓	家／電梯大樓	家／電梯大樓	市民大道（忠孝東路段）	家／透天厝
時刻	睡覺時	晚上	睡覺時	晚上	白天
避難情境	受困家中	前往避難場所	車中避難	開車時遇到地震	逃出或受困家中，且有人受傷

PHASE
3&4

緊急避難包清單

● 為訪談者有準備的 / ○ 為訪談者認為需要帶，但家裡沒有或是沒想到的物資 / ● 為受訪者就職處所發的防災包 / ■ 5組受訪者皆有選的

	A	B	C	D	E
紅字為台灣無印良品有的品項					
避難包	攻頂包	電腦後揹包	媽媽包	溫泉包	攻頂包
水	●	●	● ●	●	●
乾糧	●	●	● ●	●	●
雨衣	●			●	●
雨褲	●				
長柄雨傘	●				
濾水器水壺	●				
暖暖包	●		○		
救生毯	●		●	○	
頭燈	●				
營燈	●	●			
乾電池	●		○		

	A	B	C	D	E
紅字為台灣無印良品有的品項					
手電筒		●			●
繩子	●				○
手套	●			●	
哨子	●	○	●	●	○
皮夾		●	●		
現金、硬幣	○			○	○
口罩	○	●	○	●	○
衛生紙	○	●		●	○
常備藥	○	○	○	●	●
塑膠袋	○	●		●	
打火機、火柴	○			○	
急救用品套裝	○	○	○	●	●

紅字為
台灣無印良品
有的品項

	A	B	C	D	E
					
多功能刀具	○	○			●
身分證件	○			○	
保鮮盒		●			
行動電源		●		●	●
充電線		●		●	
扇子		●			
保鮮膜		●			
野餐墊/防水墊		●		○	
眼鏡		●			
隨身衣物		●	●	●	
小毛巾		●		○	
手機	●	●	●	○	●

紅字為
台灣無印良品
有的品項

	A	B	C	D	E
					
保溫杯		●			
牙刷、牙膏		●	●	●	
旅行用沐浴組		●		●	
即時調理包			○	○	
聯絡備忘錄		○	○		
濕紙巾		○		●	
安全帽		○	●	○	
運動鞋		○	○		○
購物袋			●		
尿布			●		
車鑰匙			●		
Mineral Ice				●	

PHASE
3&4

緊急避難包清單

● 為訪談者有準備的 / ○ 為訪談者認為需要帶，但家裡沒有或是沒想到的物資 / ● 為受訪者就職處所發的防災包 / ■ 5組受訪者皆有選的

	A	B	C	D	E
紅字為台灣無印良品有的品項					
護唇膏				●	
耳塞				●	
布腰帶				●	
小剪刀				●	
眼罩				●	
針線包				●	
原子筆、奇異筆				●	
筆記本				●	
手帕				●	
枕頭套				●	
輕便外套				●	
護墊、衛生棉				●	

	A	B	C	D	E
紅字為台灣無印良品有的品項					
簡易廁所				○	
布膠帶				○	

結論

我們將五位受訪者準備的防災物品整理成總表，可以發現在不同的災害情況下，大家準備的防災物品有些是互相吻合的，而這些物品雖然不能完全做為「基本防災物資清單」依據，卻可以藉此找出設計防災包的機會點及痛點。另外，這份物資總表的背後是具有台灣經驗的，並非從其他國家的經驗移植，因此透過進一步地探討及延伸，相信可以以此為基礎，逐步推演出越來越適合台灣的防災包及避難知識。



主辦 | 經濟部工業局
執行 | 台灣設計研究院
協辦 | 台灣無印良品
顧問 | 日本 Plus Arts NPO 永田宏和理事長
審閱 | 臺灣防災產業協會 黃少薇秘書長
合作 | 水越設計、早起設計

