

民防團隊編組人員教育訓練授課文稿

課程主題：重大暴力事件與天然災害因應作為——從1219北車案與0403/0923 災害看《全民安全指引》實務應用

建議閱讀時間：30-45 分鐘

適用對象：民防大隊、義警、義消、巡守隊及一般民眾

核心教材：「全民安全指引」

第一章、導論：為什麼我們需要這堂課？

各位民防夥伴，大家好。

大家手邊應該都有一本「全民安全指引」。過去，很多人可能覺得這只是一本政府發的宣導品，拿回家就放在一邊了。但今天這堂課，我要請大家重新看待這本書——在災難發生時，它就是我們的「保命符」。

身處的時代變了。現在的威脅不再單純。早上可能發生地震，下午可能暴雨淹水，甚至在搭捷運、逛街的時候，都可能遇到像「1219 臺北車站」那樣的隨機攻擊事件。這就是所謂的「複合式災害」。

在這樣的環境下，民防人員的角色是什麼？

過去，大家可能覺得民防就是幫忙搬搬物資、指揮交通。但在現在的防災體系裡，各位是社區的「第一線指揮官」。

當災難發生，救護車還沒到、警察還在路上的那5到10分鐘「黃金空白期」，現場會不會失控？傷患能不能活下來？全看各位能不能做出正確的判斷。

今天這一個小時，我們不講枯燥的理論。我們要用三個真

實發生的故事——1219 北車隨機攻擊、0403 花蓮地震、0923 馬太鞍溪水災——來告訴大家，如何運用這本手冊活下來，並且保護你的家人與社區。

第二章、重大暴力事件應變：以 1219 北車案為鑑

一、案例還原：封閉空間的恐慌

讓我們把時間回到 2025 年 12 月 19 日的傍晚。地點是大家都很熟悉的臺北車站地下街。那是一個週五的下班時間，人潮非常多。

突然間，M7 出口附近傳來尖叫聲，緊接著是濃煙。一名男子（張嫌）投擲了煙霧彈，並持刀攻擊路人。

如果是你，在現場會怎麼做？

很多人第一反應是「發生什麼事？去看看！」（這是錯的，好奇心會害死人）。

更多人的反應是「快跑！」，然後跟著人群盲目衝撞。在北車這種地下迷宮，盲目奔跑往往導致嚴重的踩踏傷亡。

二、民防應變三招：跑、藏、傳

面對這類「孤狼式攻擊」或「無差別暴力」，手冊裡的三個字就是我們的行動準則：**跑、藏、傳**。

（一）第一招：跑(Run)——反向疏散與斷捨離

1、**往哪跑**？不要跟著人群擠向同一個出口。民防人員要利用對地形的熟悉，**引導**群眾往「反方向」或「次要通道」（如貨梯、緊急安全梯）移動。

2、**怎麼跑**？1219 案的監視器畫面告訴我們一個慘痛教訓：許

多人拖著 29 吋的大行李箱逃命，結果絆倒自己，也絆倒後面一整排人。

- 3、民防話術：在這種時候，各位要拿出威嚴，大聲吼叫：「丟掉行李！命比較重要！」這句話能瞬間喚醒群眾的生存本能¹。

(二)第二招：藏(Hide)——讓自己消失

- 1、掩護(Cover)：如果你跑不掉，就要躲。躲在哪裡？窗簾後面？錯！窗簾擋不住刀子，更擋不住子彈。要找水泥柱、自動販賣機、實心櫃檯，這叫「掩護」。
- 2、阻絕：如果躲進房間，第一件事是鎖門。不能鎖？就把桌椅推去頂住門。
- 3、靜音紀律：這點最關鍵。躲好之後，手機立刻關靜音，連震動都要關掉。想像一下，你躲得好好的，突然一聲 LINE 的「叮咚」，歹徒馬上就知道你在哪裡了。螢幕亮度也要調到最暗。

(三)第三招：傳(Call)——給警察要的情報

- 1、等到安全了，才打 110。
- 2、講什麼？警察不想聽尖叫聲。他們需要「戰術情資」：
 - (1)Who：歹徒穿什麼？（如：黑衣、防毒面具）。
 - (2)What：拿什麼武器？這是最重要的。是刀？是槍？還是汽油彈？這決定了趕來的警察要穿什麼防護裝備。1219 案中，如果警方早知道有汽油彈，部署就會完全不同。
 - (3)Where：精確位置。（不要只說在北車，要說「M7 出口往

中山站連通道」)。

3、不能說話怎麼辦？請大家現在就下載「110 視訊報案 App」。它可以讓你用打字的，甚至傳送現場畫面給警察，而且不會發出聲音。

三、關鍵技能：緊急止血(Stop the Bleed)

在暴力現場，死因第一名通常不是器官受損，而是「失血過多」。救護車可能因為交通癱瘓進不來，這時候，你就是傷患唯一的希望。

請記住口訣：「壓、止」。

(一)直接加壓：看到血噴出來，直接用手或布用力壓住傷口。千萬不要壓兩下就放開看血止了沒，那會把剛凝固的血塊沖開。要一直壓，壓到手酸換人壓，直到醫護人員接手。

(二)止血帶(Tourniquet)：如果是手腳大出血，壓不住，就要用止血帶。

1、綁哪裡？傷口上方（靠近心臟那邊）5-10 公分。看不清楚傷口？就綁在大腿根部或手臂根部，越高越好。

2、轉多緊？轉到「血不流、脈搏摸不到」為止。

3、心理建設：綁止血帶非常痛，傷患會慘叫。這時候你要鐵石心腸地告訴他：「痛代表你在活著，忍耐！」。

第三章、天然災害應變：韌性防災決策

講完人為暴力，我們來看老天爺的考驗。

一、地震應變：0403 花蓮經驗

0403 地震教了我們什麼？

(一)DCH(趴下、掩護、穩住)：這是唯一正解。

(二)迷思破解：千萬不要信奉「黃金三角」（躲在櫃子旁）。因為房子倒塌的方向無法預測，躲在家具旁反而容易被擠壓。躲在堅固桌子底下保護頭頸部才是對的。

(三)災後民防任務：地震停了之後，民防人員要協助巡視社區。

1、看裂縫：注意樑柱上有沒有出現「X 型裂縫」？那是結構被破壞的徵兆，隨時會倒，要馬上拉封鎖線。

2、聞味道：聞到瓦斯味，立即疏散，嚴禁開關任何電器（連電燈開關都不要碰），以免火花引爆。

二、水災應變：0923 馬太鞍溪溢流經驗

0923 的水災來得又急又快。在都會區或堤防邊，我們要教導民眾一個「避難黃金交叉點」的觀念：

(一)什麼時候「跑出去」（水平避難）？

當水還沒淹上來，但政府已經發布「潰堤警報」或「土石流黃色警戒」時。這時候路是通的，要盡快開車或走到收容所。

(二)什麼時候「往上跑」（垂直避難）？

1、當水已經淹到膝蓋（約 50 公分），或者水流很急的時候。

2、嚴禁強行涉水！這是 0923 很多傷亡的主因。水深及膝時，浮力會讓你站不穩，而且混濁的泥水會蓋住被沖開的人孔蓋，一腳踩空就沒了。這時候，直接上二樓，或

者爬到高處等待救援。

(三)弱勢優先：民防人員平時就要知道，你負責的區域裡，哪一戶是獨居老人？哪一戶有坐輪椅的？一旦發布大雨特報，不要等命令，先去敲門協助他們撤離。這就是「全社會防衛韌性」的精神。

第四章、資訊防衛與數位工具

一、對抗假訊息：定海神針

在 0923 水災時，網路上流傳一張「花蓮女童被沖走」的照片，後來證實是拿舊照片造謠。

這種假訊息會造成恐慌，甚至讓救災資源跑錯地方。

身為民防人員，你們是社區的「定海神針」。

(一)不轉傳：未經官方（中央災害應變中心、縣市政府）證實的消息，絕對不要轉到社區群組。

(二)幫闢謠：看到謠言，請貼出官方連結澄清。

二、必備數位工具

請各位學員拿出手機，檢查有沒有這個 App：

警政服務 App：這就是數位版的《全民安全指引》，告訴你最近的防空避難處所在哪裡、也可以 110 報案。

全民防災 e 點通 App：提供民眾更便捷的災防資訊、查詢避難收容處所、急救醫院，它可以設定「我的防災卡」。

還有一個重要的設定：「斷訊集合點」。

如果基地台全倒，手機不通，你跟家人要去哪裡會合？

（例如：某國小門口的溜滑梯）。這件事，今天回家一定要跟家人約定好。

第五章、結語

各位夥伴，今天的課程我們談了暴力應變、地震求生、水災避難，還有止血技術。內容很多，但我希望大家記住一個核心觀念：

「民防，不是英雄主義，而是團隊互助。」

在 1219 案那位英勇犧牲的余先生，令人敬佩，但他如果是受過訓練的民防人員，或許能用更安全的方式（如投擲滅火器、引導疏散）來降低傷亡。

我們希望各位在災害發生時，能保持冷靜，先確保自己安全（跑、藏、DCH(趴下、掩護、穩住)），行有餘力再運用專業知識（傳、止血、引導）去幫助別人。

請大家回去後，務必把今天學到的「跑藏傳」和「壓填止」在腦海裡演練一遍。你們的準備，就是台灣社會韌性的基石。

附錄：民防人員自我整備檢核表

- ☐ 我手機裡已下載《全民安全指引》與「警政服務 App」App。
- ☐ 我知道我家附近的「防空避難室」與「防災公園」位置。
- ☐ 我已準備好個人「緊急避難包」。
- ☐ 我與家人已約定好斷訊時的「實體集合點」。
- ☐ 我知道如何操作「止血帶」。

引用的著作

1. 【犯案完整時間軸】扔煙霧彈、隨機砍人張文 3 小時冷血攻擊釀 4 死, 檢索日期：1 月 6, 2026 ,
<https://udn.com/news/story/124687/9216178>
2. 2025 年臺北無差別攻擊事件-維基百科, 檢索日期：1 月 6, 2026 , <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/2025%E5%B9%B4%E5%8F%B0%E5%8C%97%E7%84%A1%E5%B7%AE%E5%88%A5%E6%94%BB%E6%93%8A%E4%BA%8B%E4%BB%B6>
3. 北捷英雄余家昶今辦告別式 2 女兒祭文引人鼻酸, 檢索日期：1 月 6, 2026 , <https://tyenews.com/2026/01/1192757/>
4. 花蓮馬太鞍溪堰塞湖災害-維基百科, 檢索日期：1 月 6, 2026 ,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E9%A6%AC%E5%A4%AA%E9%9E%8D%E6%BA%AA%E5%A0%B0%E5%A1%9E%E6%B9%96%E7%81%BD%E5%AE%B3>
5. 網傳舊照遭挪用，虛構馬太鞍潰堤女童敗血症假案例-台灣事實查核中心, 檢索日期：1 月 6, 2026 , <https://tfc-taiwan.org.tw/fact-check-reports/old-photo-misused-in-fabricated-mataian-girl-sepsis-hoax/>
6. 1219 隨機殺人案捨身救人…余家昶今辦告別式民眾悼念貼滿追思牆, 檢索日期：1 月 6, 2026 ,
<https://udn.com/news/story/7315/9242619>