中大壢中 防空演習宣導

2026 城鎮韌性(防空)演習實施計畫

深化全民防空意識，熟稔空襲因應作為

演習時間：

115年8月13日 (星期四) 1330-1400時

請學校落實進行校園城鎮韌性疏散避難，
啟動校內防護編組。

全校師生(含洽公民眾)配合事項

1 警報響起，實施管制

配合人員及車輛管制。

2 依循標示，引導避難

冷靜、快速依引導進入設施。

3 依循標示，引導避難

冷靜、快速依引導進
入設施。

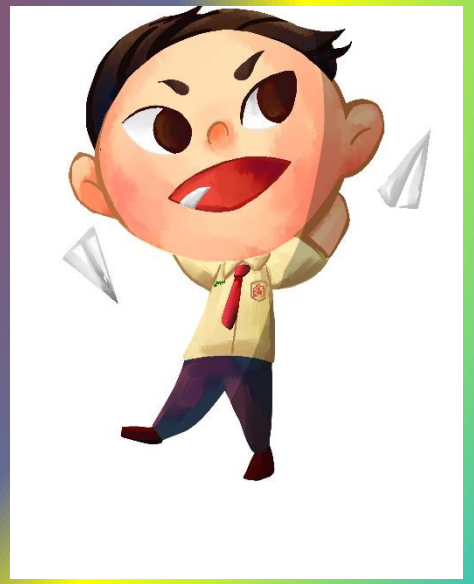
3 進入設施，落實姿勢

背向窗戶。　　背向窗戶。

全民國防，從我做起

減少空襲損害，共同守護校園安全。

中大壢中 學務處 敬啟



當我聽到防空警報時

15 5 5 5 5 5 15 5 5 5 5 5 15 5 5 5 5

1長聲2短聲、長聲15秒、短聲5秒；
每次間隔5秒、循環3次、共115秒。

平時

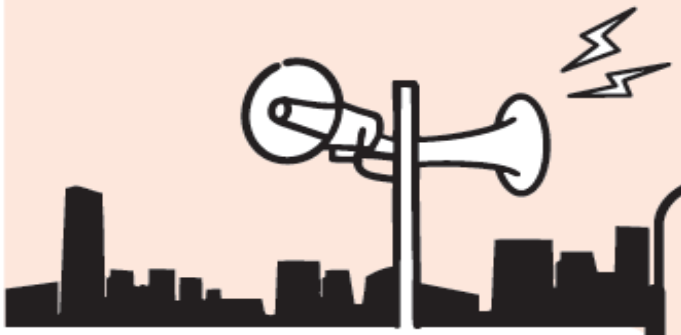
下載警政服務App、消防防災e點通App，掌握離家裡最近的防空避難設施。

危機時

依防空避難標示，或聽從警察及民防人員引導，儘速至最近、最方便的避難場所。

90

長聲90秒，防空警報解除。



警政服務App

可於警政服務App中，取得防空避難處所位置

◂ios android▸

緊急避難包準備

可剪下隨身攜帶▸

整體準備	緊急糧食飲水	☐飲用水兩瓶 600mlx2 ☐餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等乾糧	
	醫療清潔品	☐優碘、棉花棒、紗布等 ☐酸痛貼布或藥膏 ☐個人用醫藥品 每日服用藥、常用及常備藥等，注意保存時效及保存方式	☐體溫計 ☐衛生棉、護墊 ☐口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙
	禦寒保暖衣物	☐手套 防切割、耐磨 ☐雨衣 ☐小毛毯或鋁毯、暖暖包	☐個人用輕便外套、內衣、襪子毛巾 ☐小型睡袋
	貴重物品	☐身分證、健保卡、存摺影本 紙本或數位 ☐其他合法證明重要證件影本 ☐少許現金、零錢	
	其他	☐哨子 ☐紙筆 ☐防災地圖 下載消防防災e點通App離線地圖或自行製作	☐可攜式收音機、手電筒、電池 ☐打火機、瑞士刀 ☐行動電源、充電器材 ☐防中暑物品如帽子、雨傘、防曬乳
	鞋子	☐鞋子 輕便耐走	
嬰幼兒	緊急糧食飲水	☐奶瓶、奶粉、真空包裝或罐頭副食品	
	醫療清潔品	☐尿布、尿褲、嬰兒背帶	其他 ☐奶嘴或小玩具
高齡長者	緊急糧食飲水	☐營養果凍、銀髮友善食品	
	醫療清潔品	☐拋棄式內衣褲、紙尿布	
	其他	☐枴杖、假牙、助聽器、老花眼鏡等	
寵物	緊急糧食飲水	☐寵物糧食	禦寒保暖衣物 ☐保暖毯 ☐寵物衣物
	醫療清潔品	☐常備藥品	其他 ☐外出籠、寵物牽繩

【全民國防應變】

個人緊急避難包放什麼

中央通訊社

一旦發生戰爭，可立即背著緊急避難包到臨時避難處避難；國防部建議平時就先把避難包準備好，內容亦可依個人需求調整

必備

個人所需適量飲食(水、罐頭等食物)

簡易求生工具(如小刀、開罐器、鋼杯)

個人醫療用品(如急救用藥、處方箋影本)

背包

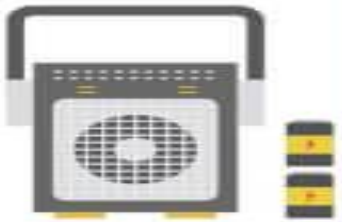
行動電話

手電筒(含電池)

保暖用品(如睡袋、毛毯)

粗棉手套

收音機(含電池)



哨子

重要證件影本(如身分證)

其他

清潔用品(如衛生紙、濕紙巾)
小額現金零錢
行動電源(充飽電)
輕便雨衣
尿布、奶粉、奶瓶等
成人或女性生理用品
備份鑰匙
寵物乾糧

背包標註更新日期，每半年檢查1次確保無損壞、遺漏或過期情形

資料來源：國防部2023全民國防應變手冊

不同危機的應變方式－天災

地震

室內

- 趴下：躲在桌下或牆角。
- 掩護：保護頭部、頸部避免受傷。
- 穩住：抓住桌腳。

室外

- 遠離建築玻璃招牌掉落區。
- 遠離電線桿、高架橋下危險區域。
- 使用手提包或帽子保護頭頸。
- 避開山坡崖邊，防落石崩塌。
- 停止搖晃後再行動，保持警覺。

土石流、堰塞湖等

- 注意即時監測狀況。
- 配合地方政府造冊。
- 留意警戒訊息發布，提前主動避難。
- 遇警戒發布，配合地方政府撤離。

海嘯

- **往高處** 垂直避難，建議3層樓以上。
- **往內陸** 遠離海岸邊，短距離不使用車輛。
- **找堅固** 尋找堅固建築物避難。
- **抓牢固** 尋找固定物，並緊緊抓牢。

颱風

- 平時做好防颱準備。
- 隨時掌握氣象資訊。
- 關窗，加強固定物品。
- 清除排水溝雜物。
- 備妥食物與照明。
- 勿外出，避免危險。

不同危機的應變方式－軍事侵略

防空避難

當防空警報響起，以進入地下室或防空疏散避難設施優先，若無法及時進入，請依所處情境，迅速採取避難行動，以保障自身安全。

避難原則

地下優於地上、室內優於室外、遠離外牆門窗、避開危險物品。

遠離外牆

避開門窗與外牆，以降低震波與飛散碎片造成的傷害。

戶外防護姿勢

保持趴下姿勢、嘴巴微張、保護頭部、背對爆炸方向、穩定靜止，等待機會移動。

掌握正確資訊

無論是平時還是危機來臨時，境外敵對勢力都可能利用錯誤的宣傳來分化、削弱我們保護自己的決心，包括透過假帳號或在地協力者發布深偽影片，斷章取義、散播陰謀論等。

請大家保持戒心，堅持「3不1要」原則

1 不製造　2 不輕信　3 不轉傳　1 要查證

倘若臺灣遭受軍事侵略，
任何有關國家戰敗或政府宣布投降的訊息，
都是假訊息！

In the event of a military invasion of Taiwan,
any claim that the government has surrendered
or that the nation has been defeated is false.

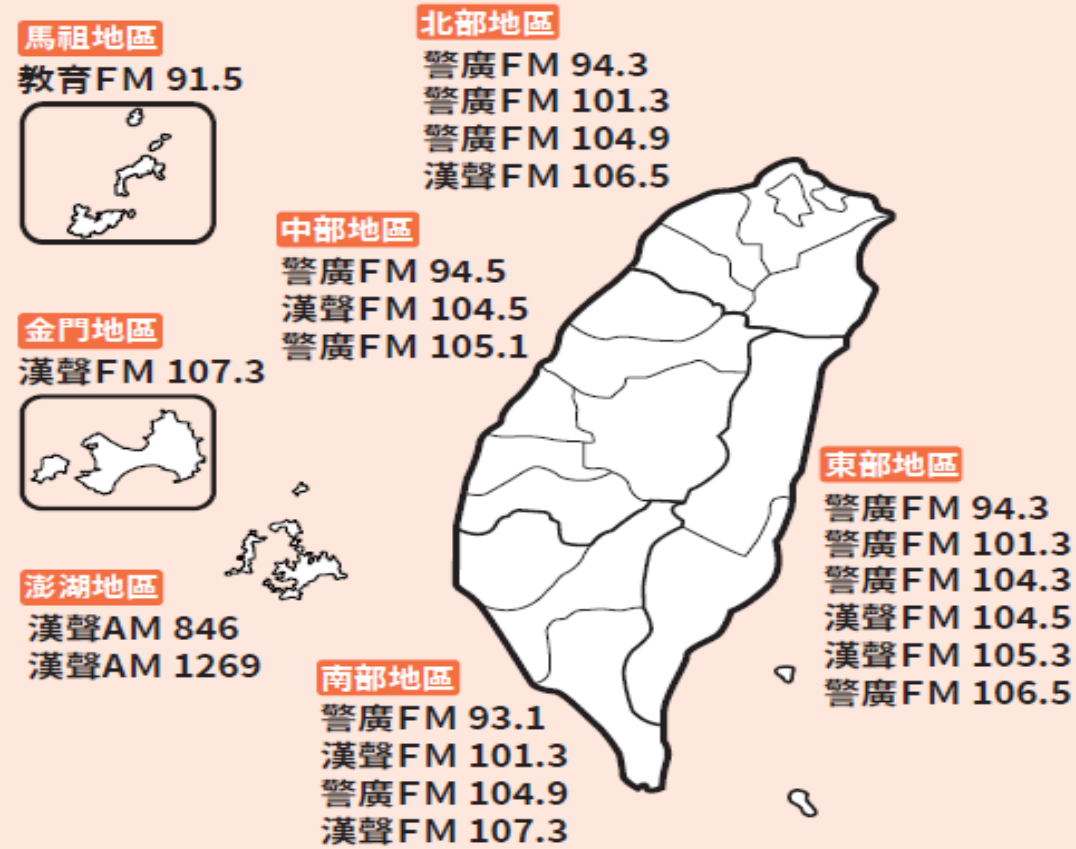
假訊息驗證管道

法務部
假訊息查證參考資訊

行政院
即時新聞澄清專區

如何獲取資訊

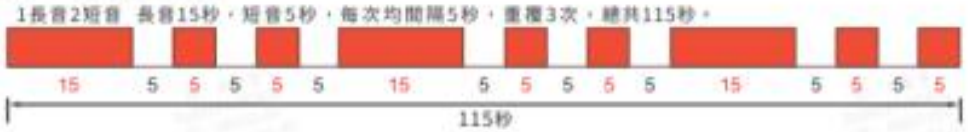
若網路或通訊中斷，可透過廣播獲得資訊。
若在危機來臨時，廣播系統遭受破壞無法使用，請改至附近派出所、村里辦公室獲取正確資訊。



防空警報識別

●防空警報：

1長音2短音，長音15秒，短音5秒，每次間隔5秒，重複3次，共115秒。



●解除警報：1長音90秒

防空演習或空襲時的警報音符圖示

防空演習或空襲時聽到的緊急警報聲音

防空演習結束或空襲解除時聽到的解除警報聲音

（資料來源：國防部2023年全民國防應變手冊）

防空避難標示牌

（資料來源：內政部警政署防空避難專區）

國立中央大學附屬中壢高級中學疏散避難位置圖

防空避難處所查詢：警政服務 APP

Android　IOS

GET IT ON Google Play　Download on the App Store

（資料來源：內政部警政署）

防空避難處所查詢：消防防災ｅ點通 APP

Android　IOS

GET IT ON Google Play　Download on the App Store

（資料來源：內政部消防署）