



# 基隆市警察局

110 年義勇警察常年訓練教材

# 目錄

一、民防編組與運作……

二、緊急救護常識……

三、交通指揮手勢演練……

四、防空疏散避難須知……

五、綜合逮捕術……

東竹國中  
基隆

# 一、民防編組與運作

# 民防編組與運作



## 綱 目

- 壹、法令依據
- 貳、民防團隊編組
- 參、民防團隊運用





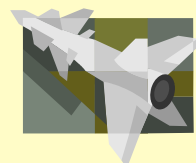
## 國家安全威脅因素

＊外部

◎軍事威脅

＊內部

◎地理環境特殊，天然災害頻仍

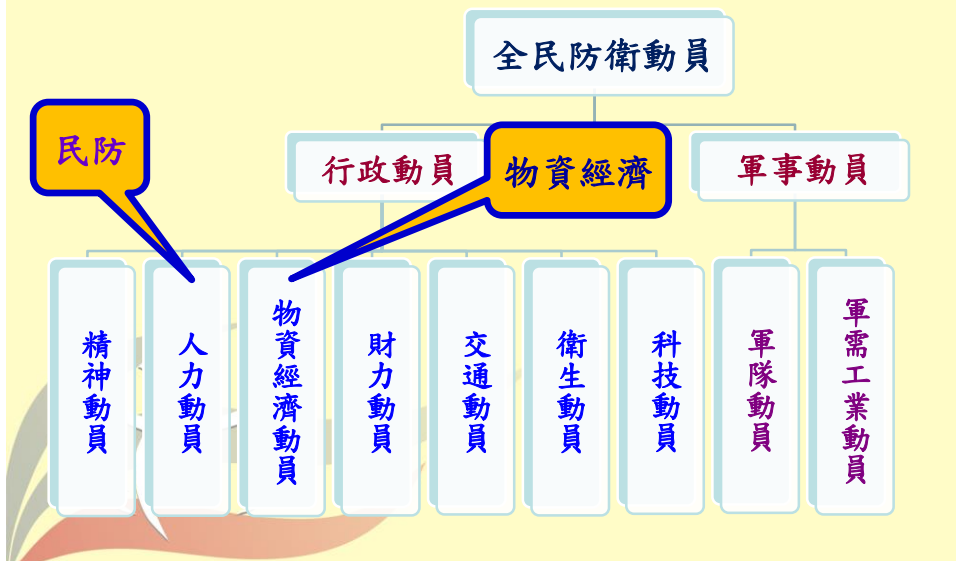


## 民防是什麼??



- 民防＝民間的防衛
- 民防＝補國防之不足
- 民防＝自我的防衛
- 民防＝緊急應變的一環

# 全民防衛動員準備方案



## 民防與物資經濟動員的關係

- 民生必需品短缺時期配給配售辦法
  - 地方機關辦理配給、配售之權責
    - 警察局：負責配售站秩序之維護與違案件之查處。
- 物力調查實施辦法
  - 內政部：督導直轄市及各縣（市）警察局協助相關單位辦理物力調查工作。

## 民防立法意旨

- 有效運用民力
- 發揮民間自衛自救功能
- 共同防護人民生命、身體、財產安全
- 達平時防災救護，戰時有效支援軍事任務

## 法令依據

□民防法

□民防法施行細則

□民防團隊編組訓練演習服勤及支援軍事  
勤務辦法

□全民防衛動員準備法

□災害防救法

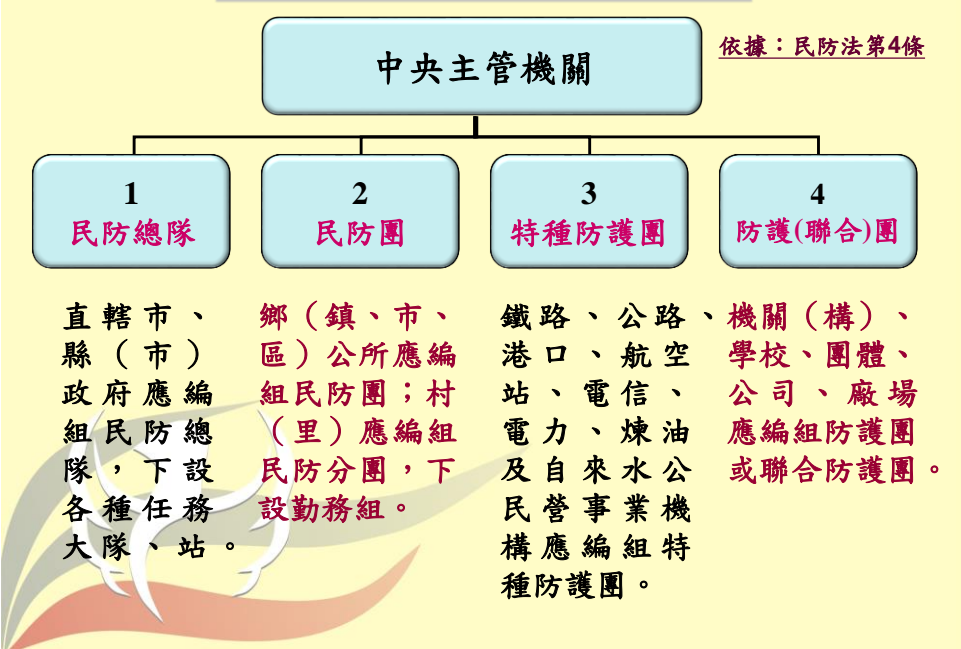
□民生必需品短缺時期配給配售辦法

□物力調查實施辦法

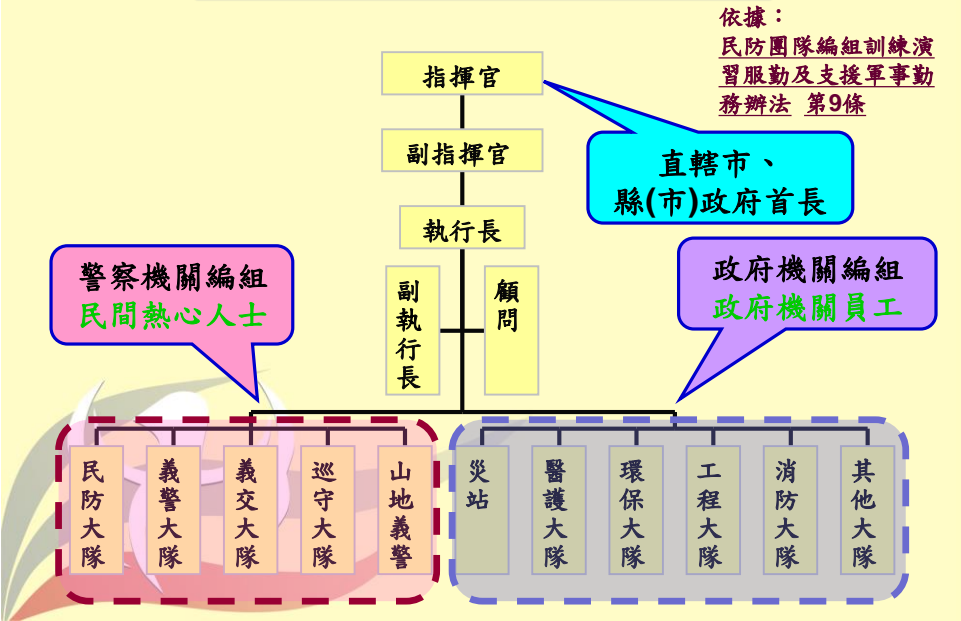
## 民防團隊編組體系



民防團隊 編組體系圖



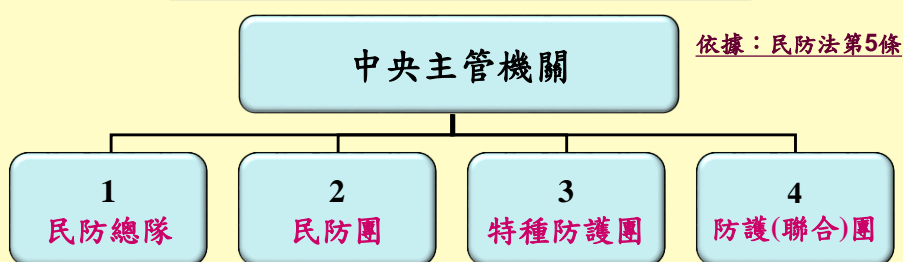
1-民防總隊 編組體系圖



# 民防團隊編組現況

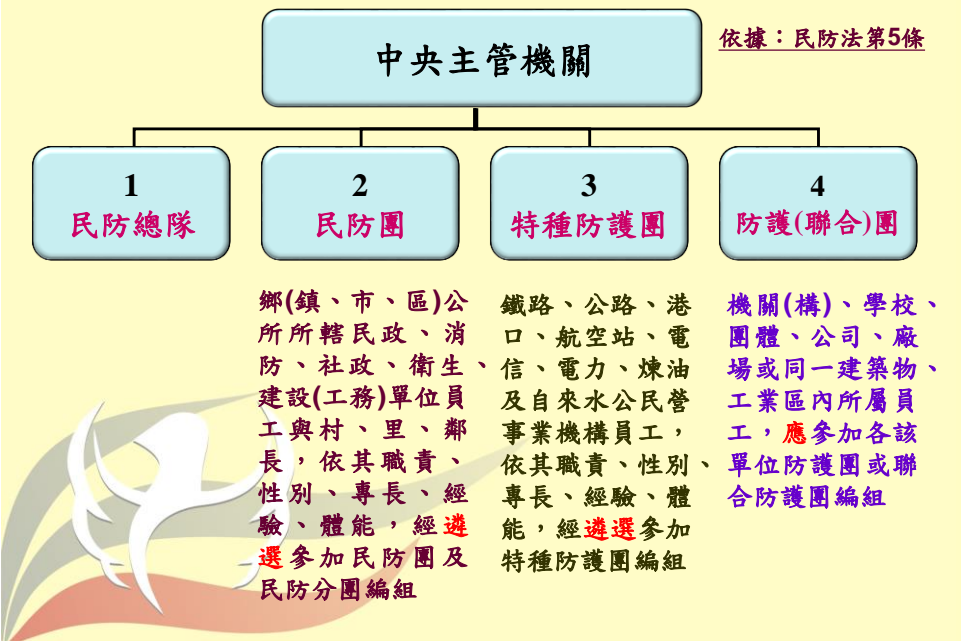


## 民防人員編組法令依據-1

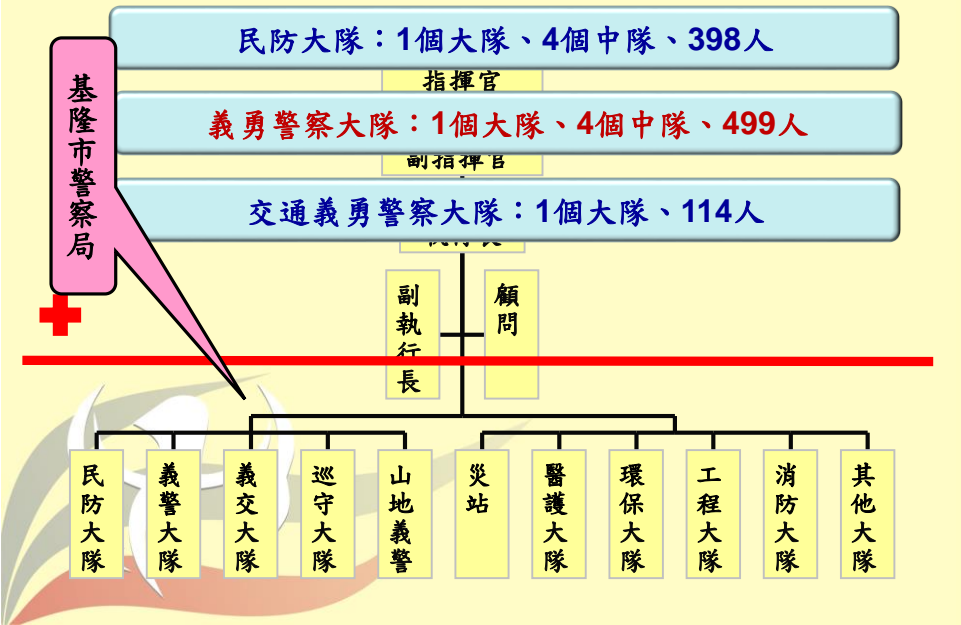


- 1、警察機關編組協勤民力  
年滿20歲至未滿65歲者，依其生活區域、性別、專長、經驗、體能，經遴選參加民防總隊
- 2、政府機關編組任務隊  
直轄市、縣(市)政府、鄉(鎮、市、區)公所所轄民政、消防、社政、衛生、建設(工務)單位員工依其職責、性別、專長、經驗、體能，經遴選參加民防總隊編組

民防人員編組法令依據-2



1-民防總隊 編組現況

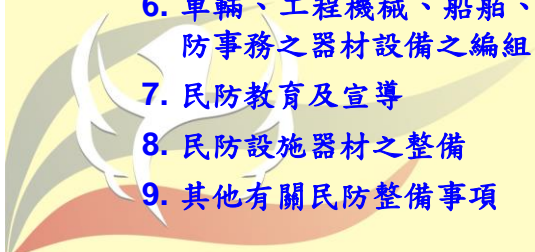


# 民防團隊運用



## 定義 1 民防工作範圍

1. 空襲之情報傳遞、警報發放、防空疏散避難及空襲災害防護
2. 協助搶救重大災害
3. 協助維持地方治安或擔任民間自衛
4. 支援軍事勤務
5. 民防人力編組、訓練、演習及服勤
6. 車輛、工程機械、船舶、航空器及其他有關民防事務之器材設備之編組、訓練、演習及服勤
7. 民防教育及宣導
8. 民防設施器材之整備
9. 其他有關民防整備事項





## 定義2 民防工作與軍事勤務相關者

1. 空襲情報傳遞
2. 空襲警報發放
3. 防空疏散避難
4. 民防團隊編組及運用
5. 其他經中央主管機關會商國防部指定者

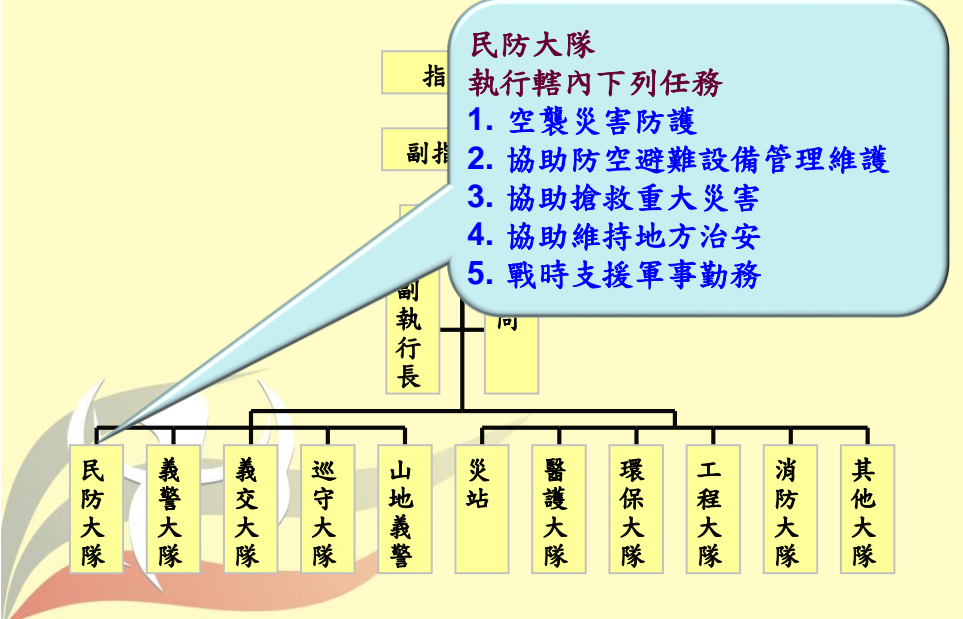


## 定義3 戰時支援軍事勤務內容

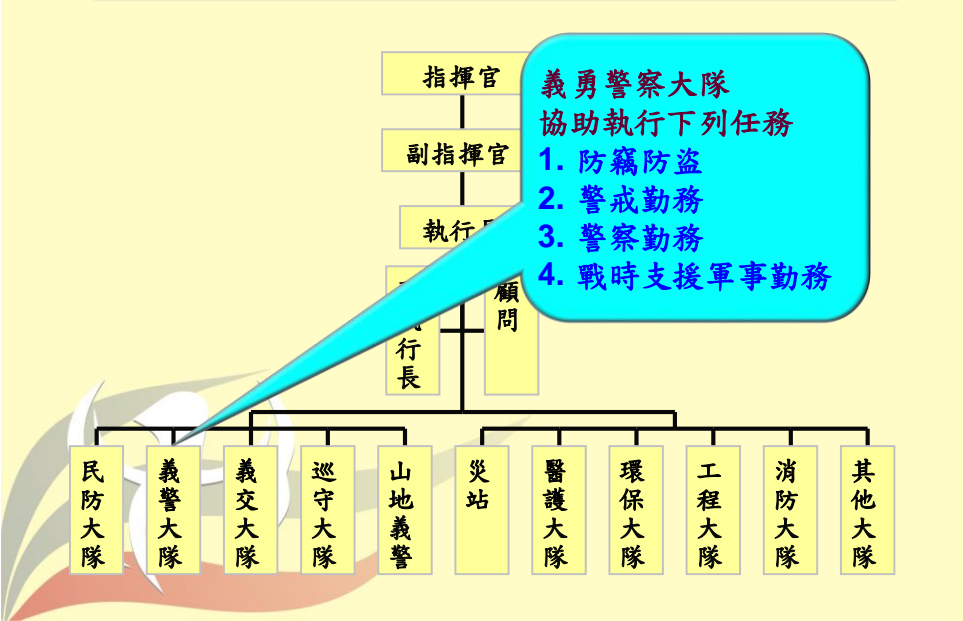
1. 搶修軍用機場、軍用港口、軍事廠庫等重要設施
2. 搶修戰備道路、戰備跑道及與部隊運動有關之鐵路、公路、橋樑、隧道等設施
3. 協助裝卸運輸軍品
4. 協助設置軍事阻絕障礙
5. 對空監視及報告敵機動態
6. 監視、報告敵軍空降、飛彈襲擊等情形
7. 協助傷患醫療作業
8. 其他經國防部協調中央主管機關指定者



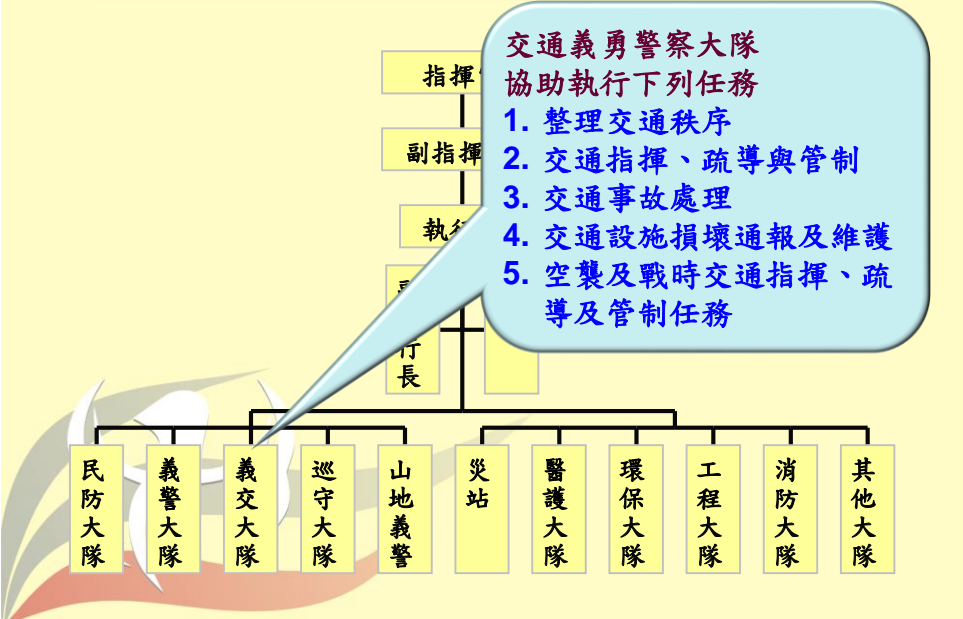
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



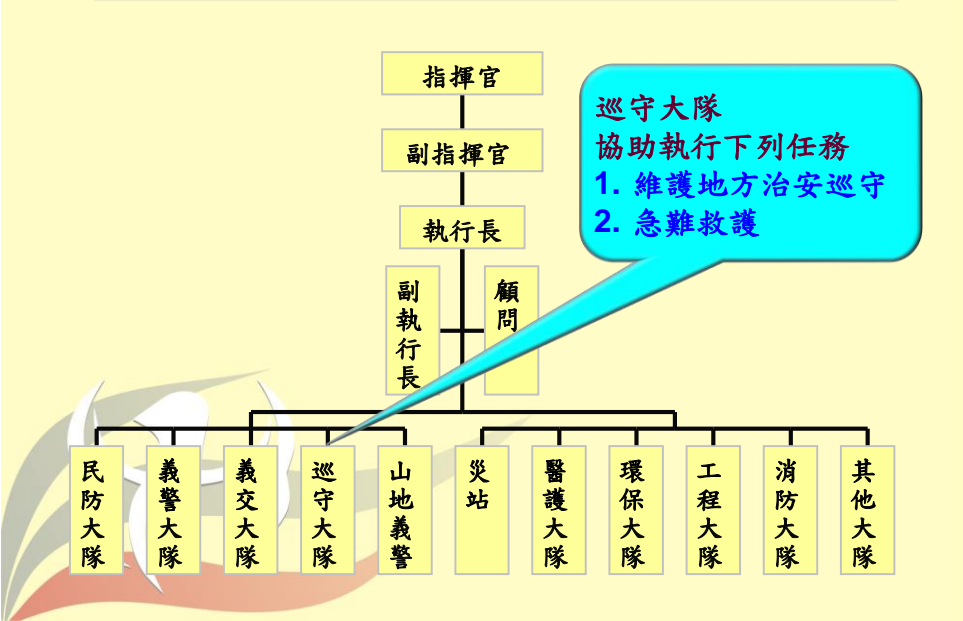
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



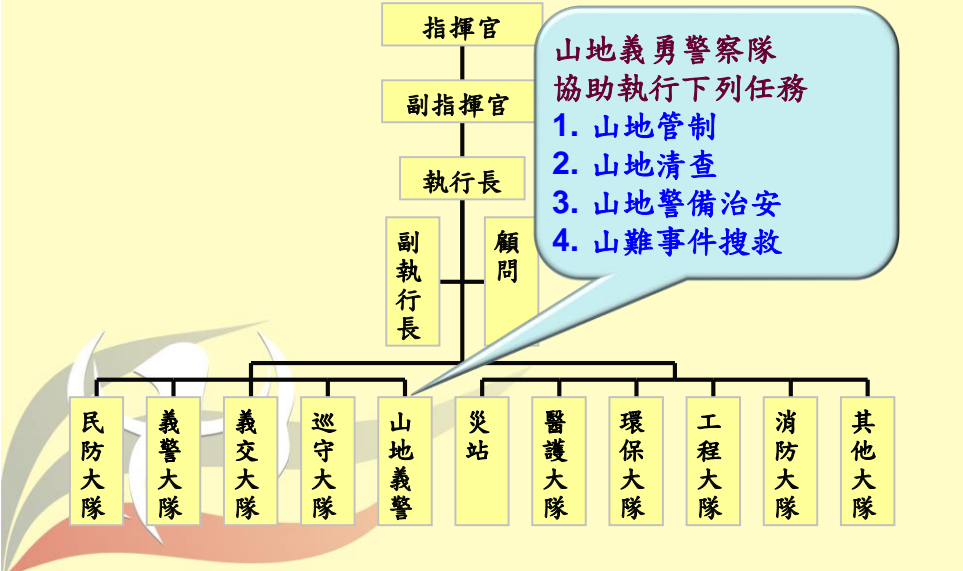
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



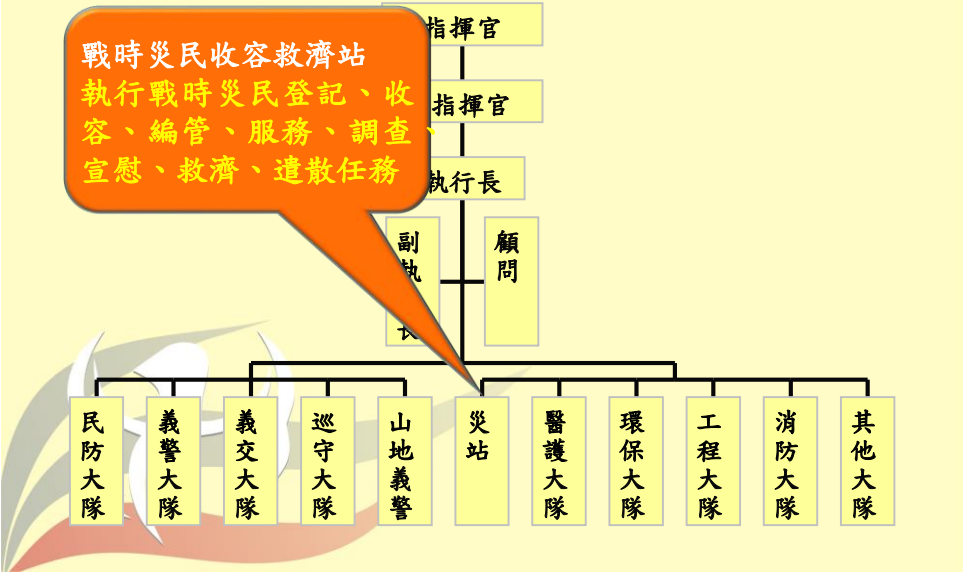
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



1-民防總隊及各任務隊 法定任務

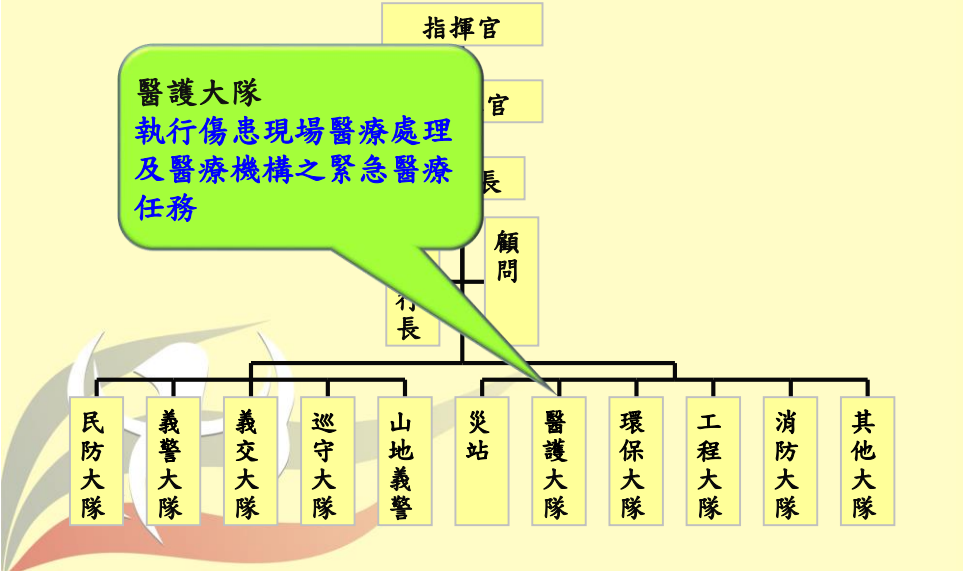


1-民防總隊及各任務隊 法定任務

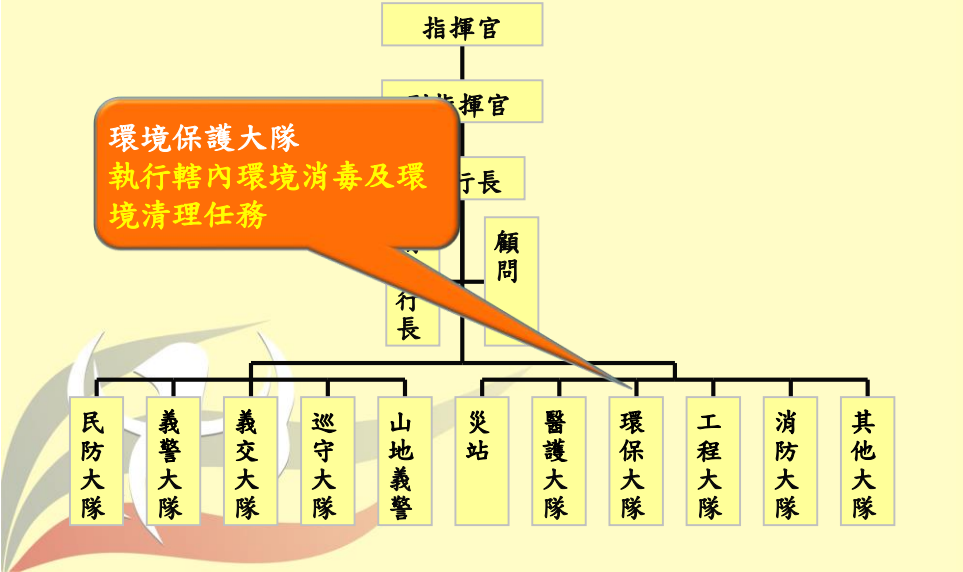




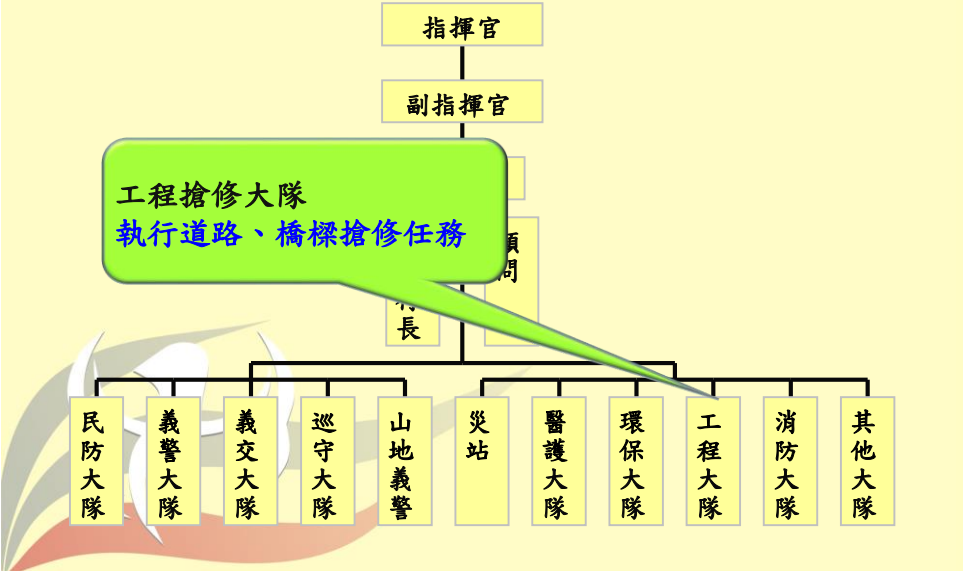
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



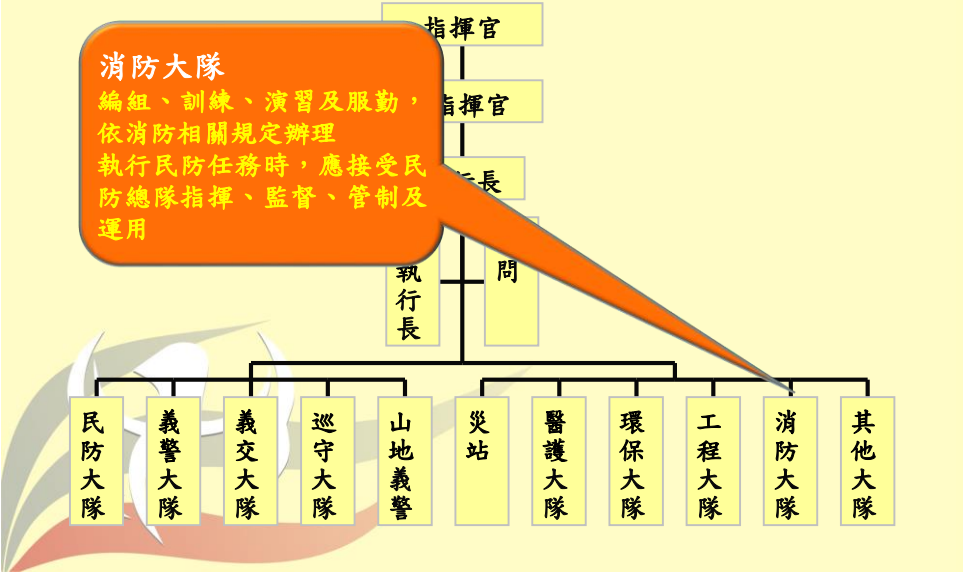
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



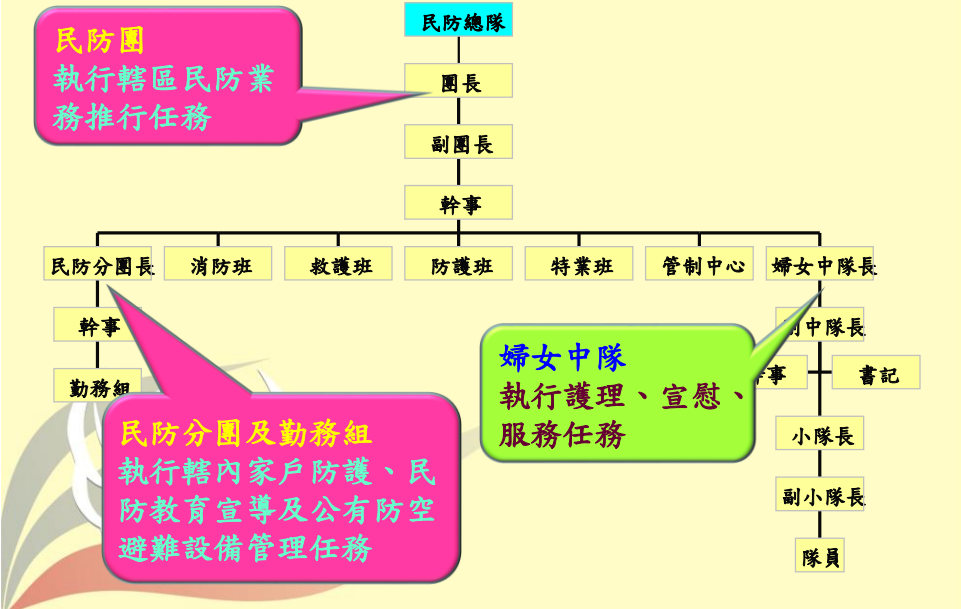
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



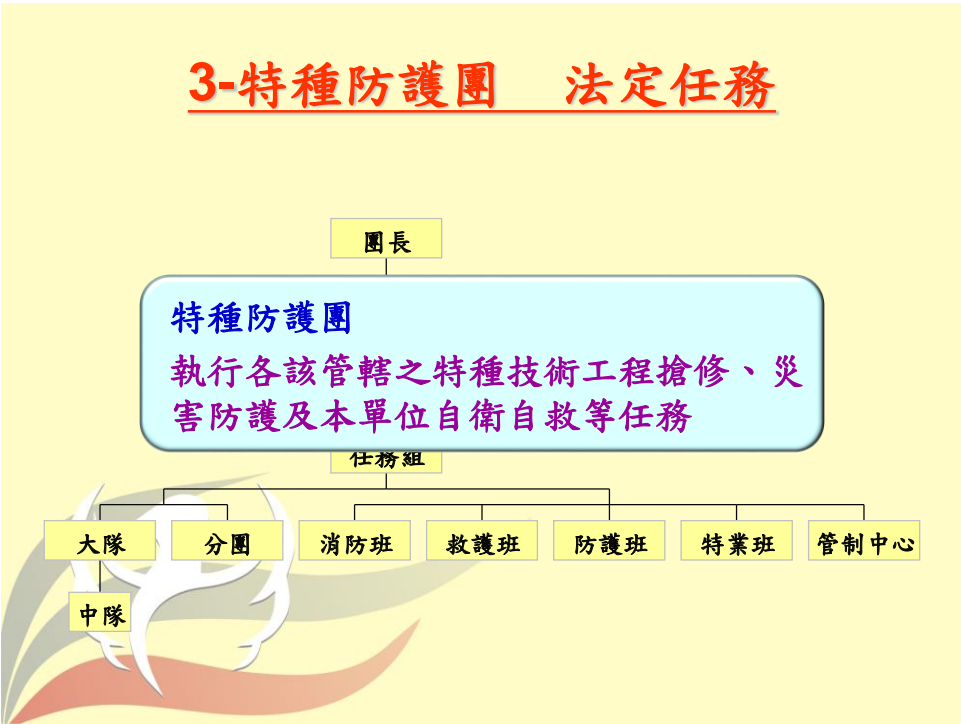
1-民防總隊及各任務隊 法定任務



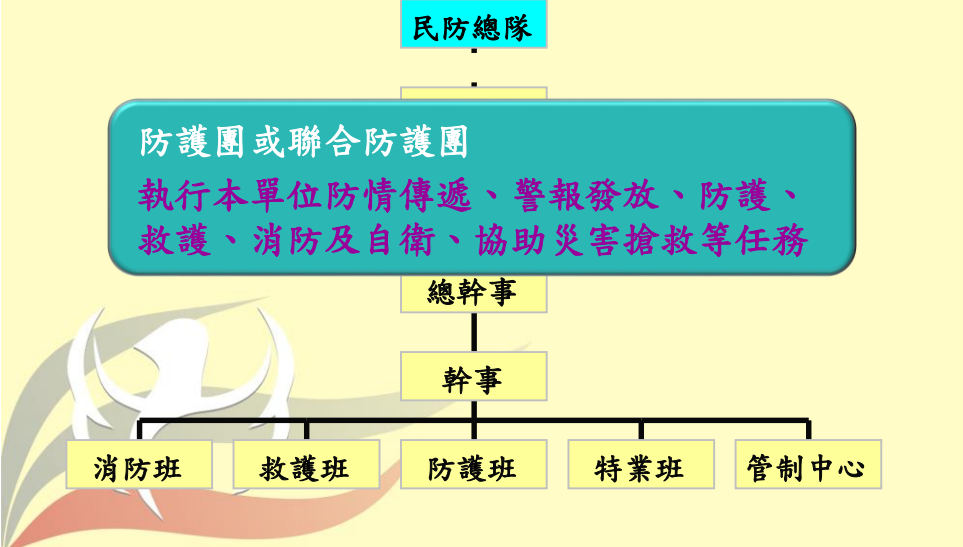
2-民防團 法定任務



3-特種防護團 法定任務



4-防護團(聯合防護團)法定任務



民防團隊運用方式

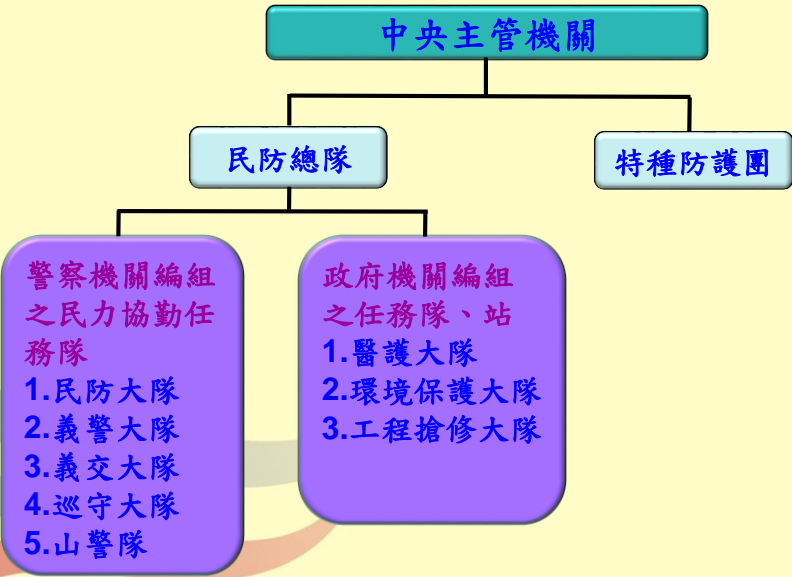




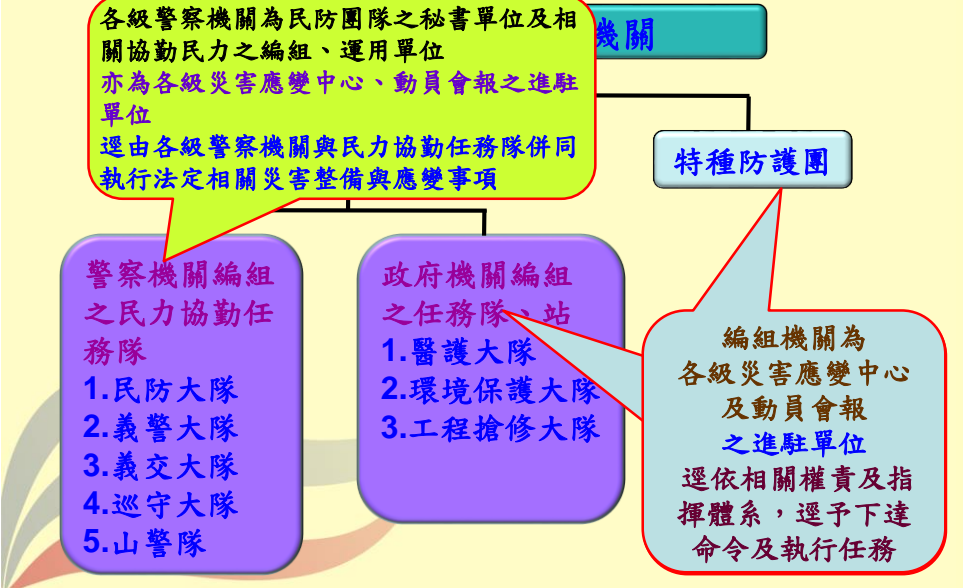
# 民防工作及任務執行屬性

區分	任務內容	執行團隊
積極型	協助搶救重大災害 戰時支援軍事勤務	民防總隊 特種防護團
消極型	本單位自衛自救	民防團 防護(聯合)團

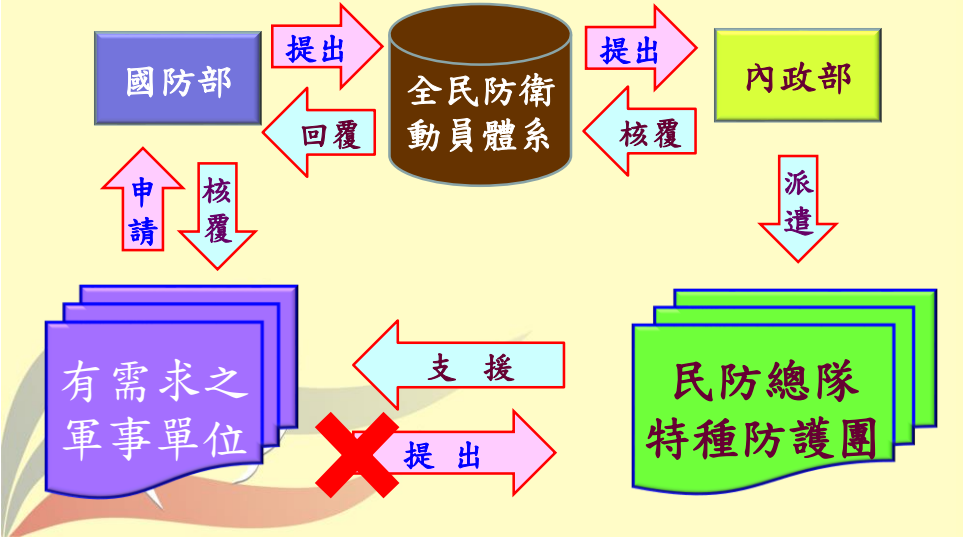
## 運用程序 - 協助搶救重大災害



# 運用程序 - 協助搶救重大災害



# 運用程序 - 戰時支援軍事勤務



## 運用規定－戰時支援軍事勤務

民防工作與軍事勤務相關者  
 平時由中央主管機關會同國防部督導執行  
 戰時由國防部協調中央主管機關運用民防團隊

支援軍事勤務之民防團隊，受命向受支援單位指揮官報到後，應遵從該指揮官之指揮管制及運用

民防團隊支援軍事勤務，如逾越法定勤務範圍時，應即向指揮官說明法定支援範圍並即停止支援任務，並向民防總隊或特種防護團報告

## 運用成效驗證



- 於年度訓練律定課程中已陸續增列相關防救災害、緊急應變與戰時支援軍事勤務之觀念及技能課程
- 平時即配合參與年度萬安演習及相關搶救災害演習，逐步進行演練與驗證

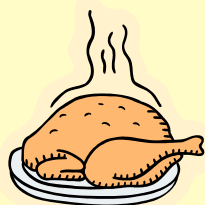
# 民防團隊相關規定



## 訓練

- **基本訓練：**民防團隊整編完成年度，應1次或分2次實施共8小時之基本訓練。
- **常年訓練：**
  - 民防總隊：  
每年度實施1次或2次，召集編組成員全員參加，每次以4小時為原則。
  - 特種防護團、民防團、防護團：  
每年度實施1次，召集編組成員三分之一參加，每次以4小時為原則。
- **其他訓練：**依實際需要實施。





## 權利及義務

### 權利 1

- 接受訓練、演習、服勤時，辦理機關（構）得依實際需要供給膳宿、交通工具或改發代金。
- 參加服勤期間得發給津貼。
- 接受訓練、演習、服勤期間，所屬機關（構）應給予公假。

### 權利 2

- 因接受訓練、演習、服勤致傷病、身心障礙或死亡者，依其本職身分有關規定請領各項給付。



## 權利 3-1

無法依前項規定請領各項給付者，依下列規定辦理：



◆傷病者：送醫療機構治療所需費用，由辦理機關負擔。

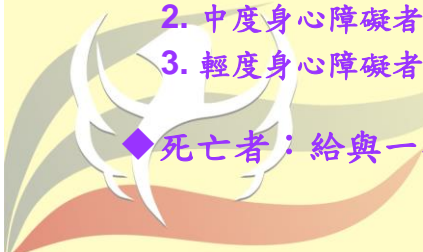
## 權利 3-2

無法依前項規定請領各項給付者，依下列規定辦理：

◆身心障礙者：依下列規定給與一次身心障礙給付：

1. 極重度及重度身心障礙者：36個基數。
2. 中度身心障礙者：18個基數。
3. 輕度身心障礙者：8個基數。

◆死亡者：給與一次撫卹金90個基數。



- ◆ 前項基數之計算，以公務人員委任第5職等年功俸最高級月支俸額為準，依行政院人事行政局於自民國94年1月1日起實施之規定，現行公務人員委任第五職等年功俸最高級月支俸額金額為新台幣34,430元整。

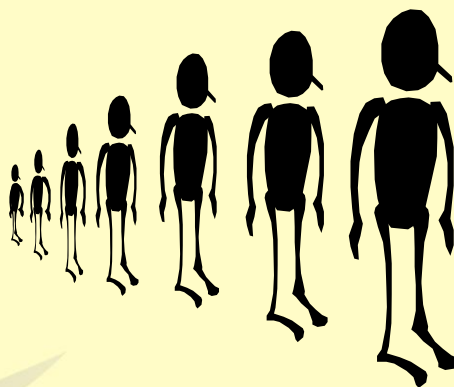
◆ 即

1. 極重度及重度身心障礙者：1,239,480元。
2. 中度身心障礙者：619,740元。
3. 輕度身心障礙者：275,440元。
4. 死亡者：3,098,700元。



## 義 務

- 參加編組
- 參加訓練
- 參加演習
- 參加服勤
- 支援軍事勤務(民防總隊、特種防護團)





## 罰 則 1

□ 有下列各款情形之一者，處1年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣50萬元以下罰金：

1. 違反徵用或徵購之命令，不依規定時間、地點交付應徵用（購）物資或報到者。
2. 違反國防部於戰爭發生或將發生時，為防護空襲及支援軍事勤務需要，所發布之命令者。

## 罰 則 2

□ 有下列情形之一者，處新臺幣3萬元以上15萬元以下罰鍰，並得按次連續處罰：

1. 違反第4條第1項規定，不編組民防團隊經通知其限期編組，自通知日起逾3個月不編組者。
2. 違反民防團隊編組訓練演習服勤及支援軍事勤務辦法規定，不辦理相關之編組、訓練、演習、服勤或支援，經令其限期辦理，屆期不辦理者。
3. 違反第5條第1項第1款、第2款規定，不參加民防編組、訓練、演習或服勤，經令其限期參加，屆期不參加者。

## 罰 則 3

- 違反第5條第1項第3款、第4款，不參加民防編組、訓練、演習或服勤，經令其限期參加，屆期不參加者，處新臺幣1千元以上6千元以下罰鍰，並予以解編。



## 罰 則 4

- 有下列各款情形之一者，處新臺幣3萬元以上15萬元以下罰鍰：
  1. 民防人員接受訓練、演習、服勤期間，其所屬機關（構）、學校、團體、公司、廠場不給予公假者。
  2. 國防部實施防空演習，不遵守命令實施疏散避難與交通、燈火、音響及其他必要之管制者。



## 得免除召集（請假）情形



- 罹患傷病，必須休養或治療者。
- 其直系血親或配偶罹患重病或死亡，非本人不能處理者。
- 遭受不可抗力之災害，非本人不能處理者。
- 結婚者。
- 航行國外商船、遠洋漁船船員，無法返回者。
- 參加政府機關（構）或公營事業機構主辦之訓練、進修者。
- 參加政府舉辦之考試或學校入學考試者。
- 有其他具體事證，足以證明無法參加召集者。



東竹國中  
基隆

## 二、緊急救護常識

(CPR + AED 操作)

搶救生命有更好的方法

## 新版心肺復甦術 CPR+AED

1

搶救生命有更好的方法

## 新版心肺復甦術(CPR)

- 定義：結合人工呼吸與心外按摩及(電擊除顫)三種技術，對生命危急之病患所採取的急救方式
- 目的：為恢復其循環與呼吸功能。
- 適應症：因心臟病突發、窒息、觸電、過敏反應、藥物中毒等原因引起之呼吸或/及心臟搏動停止。



2



## 搶救生命有更好的方法

### 新版心肺復甦術

施救前先確認環境安全

#### 叫叫C A B D

叫：確定病患有無意識、有無呼吸

叫：高聲呼救；打119、拿 AED

C (Circulation)：重建循環，施行胸外心臟按摩

A (Airway)：打開呼吸道，維持呼吸道通暢

B (Breathing)：人工呼吸

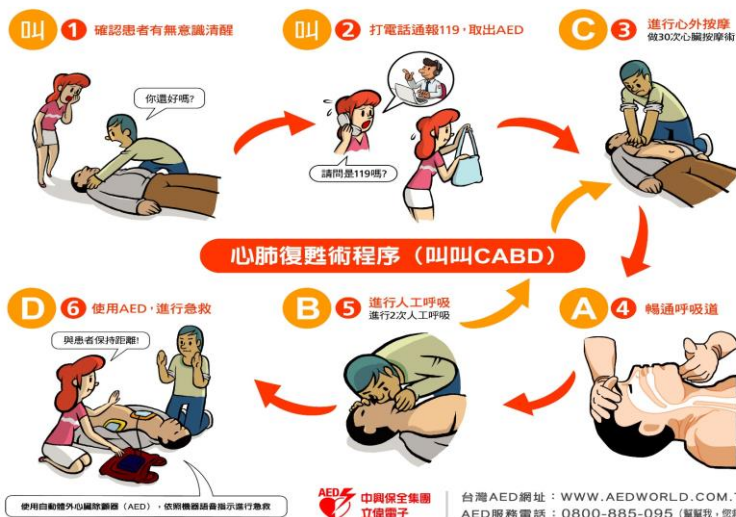
D (Defibrillation)：電擊除顫。



3

## 搶救生命有更好的方法

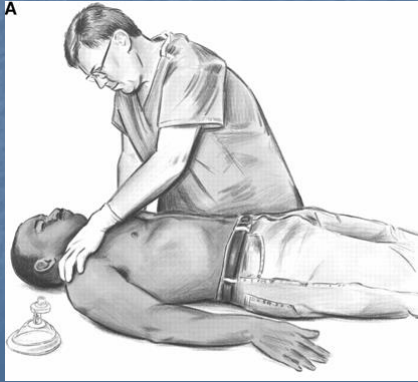
急救步驟叫叫ABCD流程圖貼紙／尺寸：W31.8cmXH26cm／1000張／規格：PP合成貼紙，平版彩印正4色耐光油墨，上亮P，背刀裁切單張



## 搶救生命有更好的方法

### 叫-檢查意識

輕拍肩膀，叫“先生!先生!(或小姐!小姐!)  
你怎麼了〔你還好嗎?〕”



意識分四級：

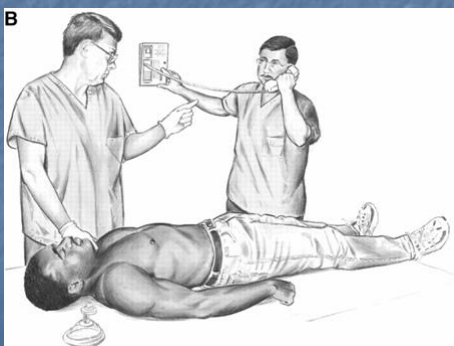
1. 意識清醒
2. 對叫有反應
3. 對痛有反應
4. **意識昏迷**  
〔沒有意識〕

5

## 搶救生命有更好的方法

### 叫-求救

■ 請幫我打“119”拿AED



以下情況例外，  
先CPR二分鐘：

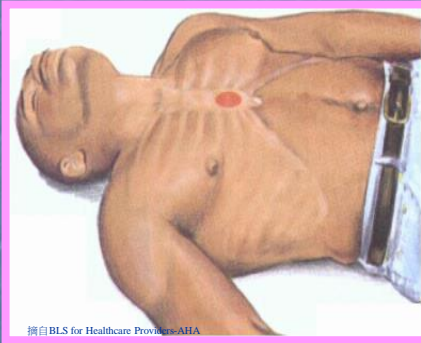
1. **溺水**
2. **外傷**
3. **藥物中毒**
4. **小孩(<8歲)**

6



## 搶救生命有更好的方法

### C：胸部按壓



#### 成人和小兒

- ❖ 胸骨柄下半段
- ❖ 兩乳頭中間



#### 嬰兒

- ❖ 兩乳頭連線中點下

7

## 搶救生命有更好的方法

### 體外心臟按摩（成人）

1. 讓病患平躺硬板上
2. 找到按摩位置：兩乳頭連線(中心點)胸骨上（胸骨下半段）
3. 雙手掌根重疊置於胸骨上，以掌根施力  
手肘打直，以身體重量垂直下壓至少**5cm**  
小孩**4-5cm**
4. 維持平穩力氣與速率（每分鐘**至少100次**）  
放鬆時不可用力，掌根不可離開胸骨
5. 每一週期，按壓吹氣比例30:2



8

## 搶救生命有更好的方法

### 胸部按壓的重要原則

- 快速用力按壓〔每分鐘至少100下、深度至少5cm，小孩4-5cm，約胸腔1/3~1/2深度〕。
- 每次按壓後，都要讓病患胸部完全回位即回復到正常水平），每次按壓和放鬆的時間都應該均等。
- 儘量不要打斷正在進行的胸部按壓，因為每次只要停止胸部按壓，血液流動也會隨之停止。

快快壓→用力壓→胸部回彈→莫中斷

9

## 搶救生命有更好的方法

### A：打開呼吸道

- 壓額抬下巴法：
  - 同時打開嘴巴檢查是否有異物，如發現異物，要盡速挖出。



取自：URL <http://www.circulation.aha.org/>

10

## 搶救生命有更好的方法

### B：口對口人工呼吸



圖片來源：URL <http://www.circulation.aha.org/>

11

## 搶救生命有更好的方法

### 人工呼吸

1. 拇指與食指捏住鼻子。
2. 口對口或口對面罩。
3. 平穩吹氣約1秒鐘，吹兩次。
4. 吹氣量以明顯看到胸部有起伏即可。
5. 儘量避免人工呼吸次數過多（高於二次）、氣量過大或用力過猛。〔心肺復甦（CPR）過程中，人工呼吸會增加胸腔的壓力。這種壓力會減少回流至心臟的血量，從而降低下一組胸部按壓所產生的血流量〕



12



## 搶救生命有更好的方法

### 2010 AHA CPR Guidelines〔指引〕

- 『叫叫ABC』改為『叫叫CAB』
- **未**經訓練的一般旁人只提供單純的『按壓』〔**C**〕。
- 「查看、聽和感覺是否有呼吸」已經從流程中移除。
- 按壓速率**每分鐘約100次**，改為至少**100次**。
- 成人按壓深度已從 4~5公分的範圍變更為至少 **5 公分**，嬰兒和兒童按壓深度至少為胸部前後徑尺寸的三分之一（嬰兒約為 1.5 英吋 [4 公分]，兒童約為 2 英吋 [5 公分]）。
- 施救者應繼續 CPR，直到 AED 已拿至現場且已準備就緒，或 EMS 急救員接手患者的照護為止。

13

## 搶救生命有更好的方法

### D：電擊除顫

- 何謂AED？
- AED→ **A**utomated **E**xternal **D**efibrillator
  - 自動體外心臟除顫器，俗稱傻瓜電擊器。
  - AED 是一部輕巧、可攜式、操作簡單的全自動體外去(除)顫器。
  - **特別設計給非醫護人員使用於心臟驟停突發事件的急救上。**



14

## 搶救生命有更好的方法

### 何謂心臟驟停

- 患者會在毫無預兆下突然病發，接著：
  1. 心跳停止
  2. 呼吸停止
  3. 失去意識
- 在美國每年大約有330,000名成年人及7,000名兒童因為心臟驟停而死亡
- 平均每分鐘有一人死於心臟驟停

心臟驟停唯一有效治療法



電擊除顫



15

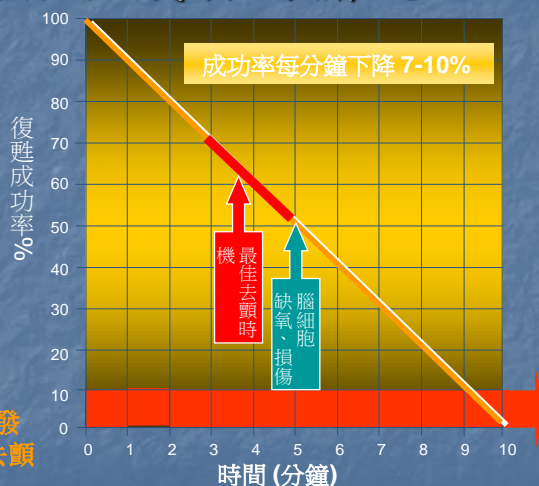
## 搶救生命有更好的方法

### 時間是復甦搶救成功的關鍵

- 發現心臟驟停 • 1分鐘
- 進行自行急救 • 1分鐘
- 致電 119 • 1分鐘
- 救護車平均 • 11分鐘
- 到達現場時間
- 確認病者並 • 2分鐘
- 進行電擊

總計 • 16 分鐘(來不及了)

美國心臟協會建議，在醫院以外發生心臟驟停後3-5分鐘內要進行去顫



國外資料顯示，若能在一分鐘內給予電擊，心跳回復正常節律的成功率可達九成，每延遲一分鐘，救回命的機率就減少百分之七到十，一旦沒了心跳超過十分鐘，就會腦死。

16

## 搶救生命有更好的方法

### PHILIPS FRx 簡介



AED主機：

- 具中文語音提示。
- 全自動的自我功能檢測。
- 準備就緒之指示燈號。
- CPR教學引導功能。

17

## 搶救生命有更好的方法

### PHILIPS FRx 配件簡介



長效型專用電池：

- 全新的狀態下，可電擊200百次，或開機後連續操作4小時監測。
- 開封後置入主機，待機四年。

18

搶救生命有更好的方法

## PHILIPS FRx 配件簡介



成人電擊貼片：

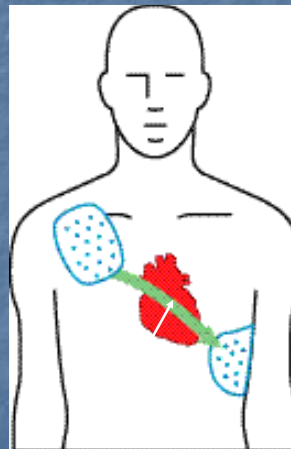
- 粘貼面積75平方公分。
- 導電膠面積102平方公分。
- 導線長度48英吋（含未暴露長度）。
- 可黏貼時間24小時。
- 不含天然乳膠。
- 只可使用於一位病人。
- **未使用時請勿撕開包裝，保持在密封狀態。**

19

搶救生命有更好的方法

## 成人電擊貼片黏貼位置

- 右側電擊片
  - 胸骨右側。
  - 介於頸骨下與右乳頭上方。
- 左側電擊片
  - 左乳頭左外側，電擊片上緣要距離左腋窩下約10-15公分左右。



心臟的位置

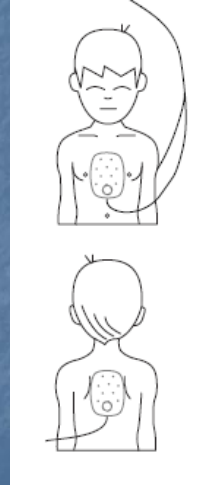
20



## 搶救生命有更好的方法

### 兒童電擊貼片黏貼位置

- 兒童定義：未滿八歲或未滿25KG。
- 前胸
  - 貼於胸部中央乳頭間。
- 後背
  - 貼於肩夾骨之間。

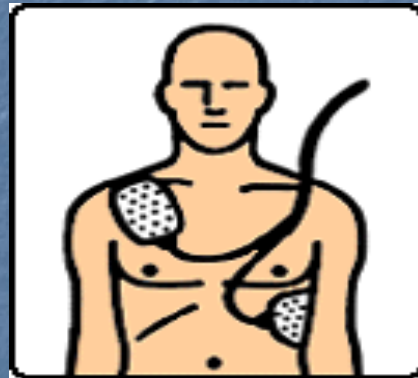


21

## 搶救生命有更好的方法

### 正確有效的貼附電擊片

- 潮濕之胸部
  - 用毛巾或乾布擦乾。
  - 勿用酒精。
  - 如有外傷需避開。
- 胸毛之問題
  - 考慮剃刀刮除。



22

搶救生命有更好的方法

## PHILIPS FRx+ 配件簡介



攜行袋（包）：

23

搶救生命有更好的方法

### ● AED配件包：



配件包



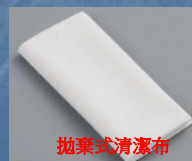
乳膠檢驗用手套



拋棄式剪刀



口對口真人面模



拋棄式清潔布



拋棄式剃刀

24

## 搶救生命有更好的方法

### ● 收納箱（立式型）：



25

## 搶救生命有更好的方法

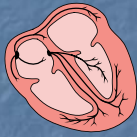
### AED使用時機

- 確認或懷疑病患有以下狀況即可使用：
  - 沒有心跳
  - 沒有呼吸
  - 沒有意識
- AED只有在以下兩種狀況會給予電擊：
  - VF〔心室纖維性顫動〕，震幅若處於微弱狀態下(低於0.1Mv)，機器會建議先做CPR二分鐘。
  - VT〔心室頻脈〕(通常HR高於180時)。
  - VF & VT 在醫學上均屬於臨床死亡。
  - 不是所有的VF&VT多會給予電擊，機器會以多項參數來決定是否有可電擊心律。

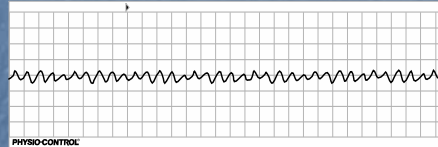
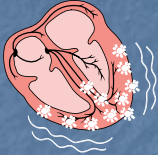
26

## 搶救生命有更好的方法

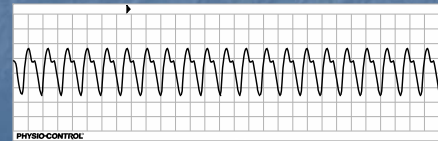
### 正常與不正常的心律



**Normal Sinus Rhythm (NSR)**  
正常心律



**Ventricular Fibrillation (VF)**  
心室纖維性顫動



**Ventricular Tachycardia (VT)**  
心室頻脈

◎心室纖維顫動：心臟非常快速地跳動，無法有效打出足夠的血液，造成心臟缺血持續變成心室顫動

◎心室頻脈：心臟非常快速地跳動，無法有效打出足夠的血液，造成心臟缺血持續變成心室顫動

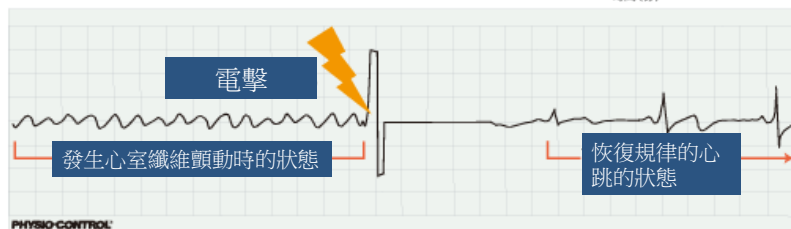
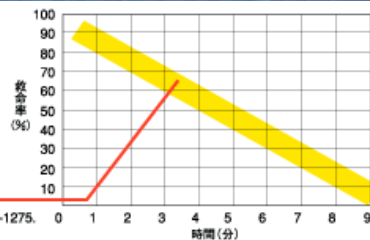
27

## 搶救生命有更好的方法

### 心室纖維顫動與AED

資料顯示每經過1分鐘,存活的機率就下降7-10%

Adapted from text: Cummins RO, Annals Emerg Med. 1989; 18:1269-1275.



28



## 搶救生命有更好的方法

# 2010 AHA CPR Guidelines—AED 指引

- 將AED整合於公共場所『生存之鏈』系統。
- 建議醫院應使用 AED。
- 如果無法取得手動去顫器，現在 AED 也能用於嬰兒。
- 心臟停止，且現場可以立即取得AED，則施救者應以胸部按壓開始CPR，並儘快使用AED。
- 沒有受過AED訓練的旁人也可以依AED指示來操作AED。

29

## 搶救生命有更好的方法

# 特殊情況考量

- 病患躺在水灘上？
  - 必須移到乾燥的地方，並擦乾上半身。
- 八歲以下的病患？
  - 八歲以下(25KG以下) 使用兒童轉換key後仍使用原來貼片。
- 病患胸前身上有黏貼皮膚型之藥劑？
  - 必須清除乾淨。
- 病患已有裝心律調節器或植入式體內去顫器？
  - 電擊貼片必須避開3~5CM，成人只要依正確位置貼上貼片，都能避開。

30

## 搶救生命有更好的方法

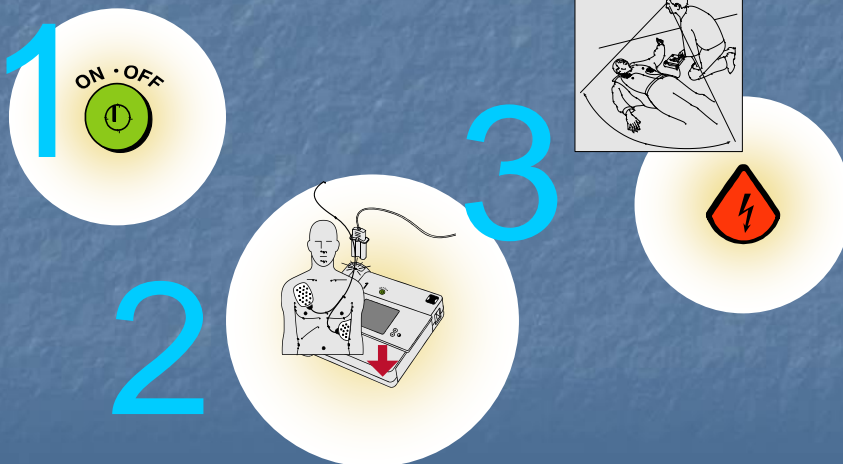
### 電擊器AED之安全操作

- 分析心律及電擊時均不可接觸或碰觸病人
- 電擊前警告所有人：
  - “我離開”
  - “你離開”
  - “大家都離開”
- 電擊前檢視確定無人接觸患者,再按下電擊鈕

31

## 搶救生命有更好的方法

### AED操作步驟



32

## 搶救生命有更好的方法

### 操作順序4步驟[90秒內完成]



33

## 搶救生命有更好的方法

### 再評估生命徵象

- 五個CPR週期及吹氣後《一個週期 30:2，五個週期約二分鐘》，對於心因性心臟驟停的急救，一般民眾可以不做人工呼吸。
- 沒有循環徵象：繼續CPR或聽從AED機器指示操作。
- 有循環徵象：
  - 沒有呼吸：人工呼吸
  - 有呼吸：無意識－檢查身體，採復甦姿勢
  - 有呼吸：有意識－檢查身體

34

搶救生命有更好的方法

## 復甦姿勢



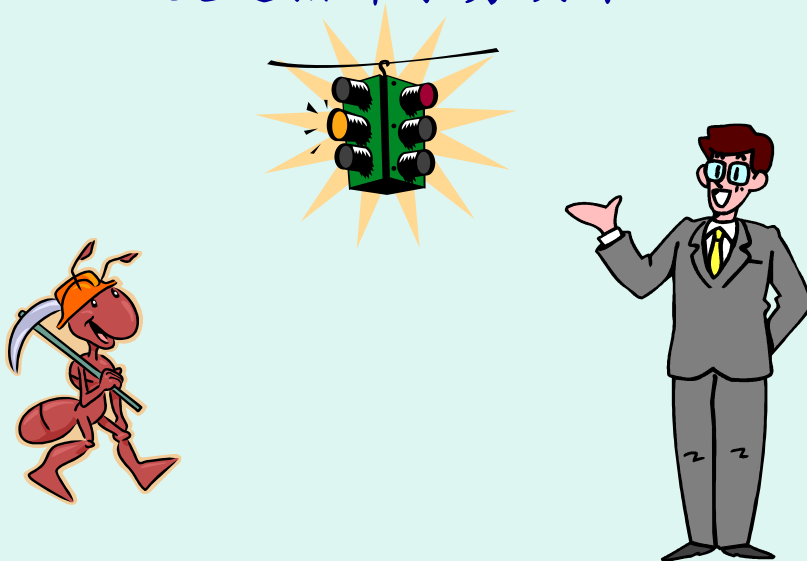
圖片來源：URL <http://www.circulation.aha.org/>



東荷國中  
基隆

### 三、交通指揮手勢演練

## 交通指揮手勢演練



### 第1動作



### 全部來車停止

右臂向上直舉、  
手掌心向前，並  
目視四方來車。

哨音1長聲

## 前方來車停止

### 第2動作

右臂向前平伸、  
小臂向上直舉，  
手掌心向前，手  
稍齊於帽頂，並  
注視前方來車。

哨音 1 長聲

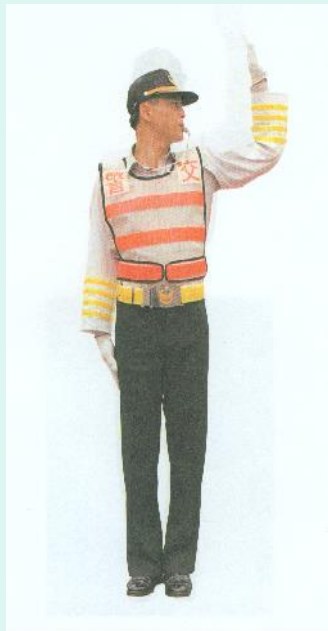


### 第3動作

## 左方來車停止

左臂向左平伸、  
小臂向上直舉，  
手掌心向左，並  
注視前方來車。

哨音 1 長聲



#### 第4動作

### 右方來車停止

右上臂向右平伸  
、小臂向上直舉  
，手掌心向右，  
並注視前方來車  
。

哨音1長聲



#### 第5動作

### 前後來車停止

### 左右來車通行

兩臂左右平伸，  
手掌心向前，並  
注視前方來車。

哨音1長聲，再1短聲



### 第6動作



### 左方來車速行

- 1、目視左方來車。
- 2、左小臂向頸後平屈、作招車狀（掌心向下）。
- 3、右手向右平伸、手掌向前。

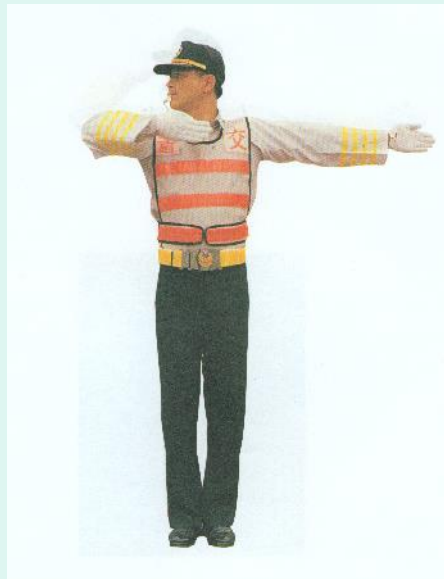
哨音 1 短聲

### 右方來車速行

- 1、目視右方來車。
- 2、右小臂向胸前平屈、作招車狀（右掌心向內，離胸前約10公分）。
- 3、左手向左平伸、手掌向前。

哨音 1 短聲

### 第7動作



### 第8動作



### 左方來車左轉彎

1、指揮右方來車停止。

先目視右方，哨音1長聲

2、目視左方來車。

哨音1短聲

3、左小臂向胸前平屈、  
作招車狀。

哨音連續短聲

### 右方來車左轉彎

1、指揮左方來車停止。

先目視左方，哨音1長聲

2、目視右方來車。

哨音1短聲

3、右小臂向頸後平屈、  
(掌心向下)








作招車狀。

哨音連續短聲

### 第9動作



## 警笛

- 一、指揮前進或出發： 一短聲 
- 二、指揮後退： 二短聲  
- 三、指揮停止： 一長聲 
- 四、制止車輛、行人： 三短聲   





基隆  
基隆

## 四、防空疏散避難須知

(防空警報、海嘯警報、解除警報、防空避難設施 APP 使用)

### (一)準備「避難包」

1. 證件、貴重物品。
2. 飲用水、乾糧、醫藥用品。
3. 禦寒、遮陽衣物。
4. 手機、收音機、照明設備。

### (二)聽聞「防空警報」

1. 第一時間找到能夠抵擋飛散破片與放射線的遮蔽物。
2. 若周遭有混凝土材質之堅固建物，應立即前往避難，並儘量壓低身體。

### (三)避開「危險地區」

3. 都會區高樓地帶、玻璃外牆的大樓林立區域。
4. 大樓高樓層可能會倒塌，應往 2 樓以上、浴室等相對安全處所避難。

### (四)正確「避難姿勢」

1. 背向窗戶，採跪姿，身體微拱，胸口遠離地面。
2. 以雙手遮住眼睛（可使用毛巾覆蓋）、耳

朵，嘴巴微張。

### (五)查詢「避難處所」

1. 內政部警政署警政服務 APP-防空疏散避難專區。
2. 基隆市警察局全球資訊網-防空疏散避難專區。



## (六)防空疏散避難 APP 使用說明：

### 說明 1



### 說明 2





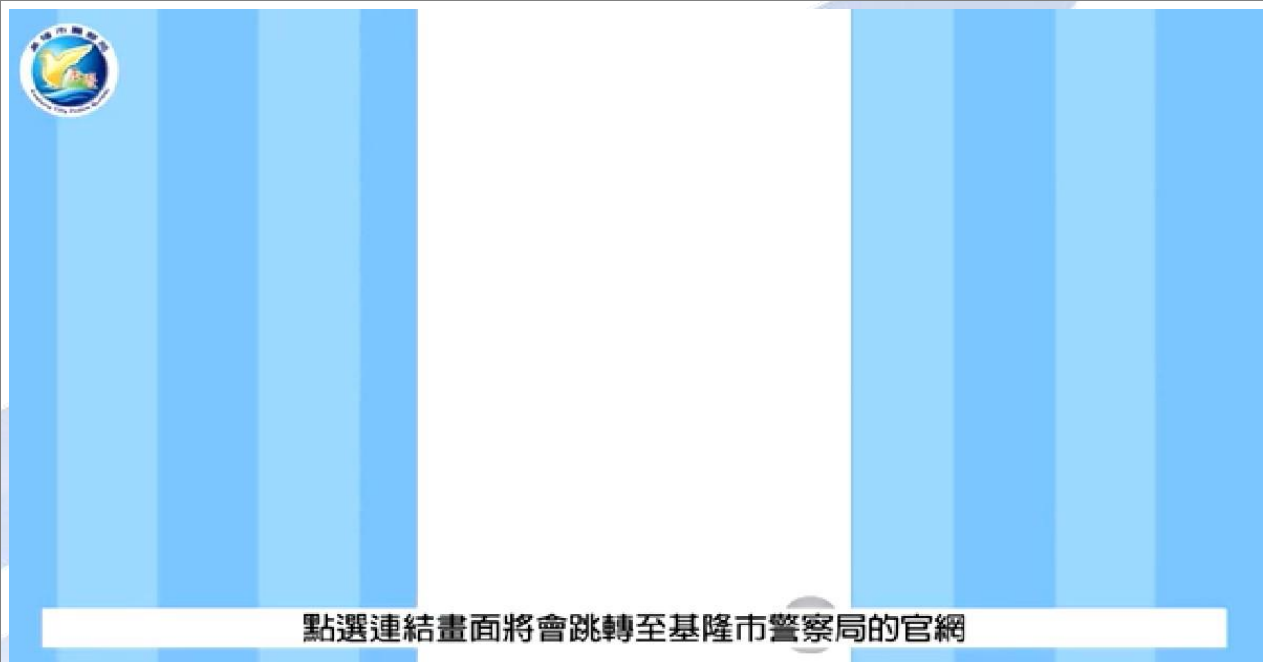
### 說明 3



### 說明 4



## 說明 5

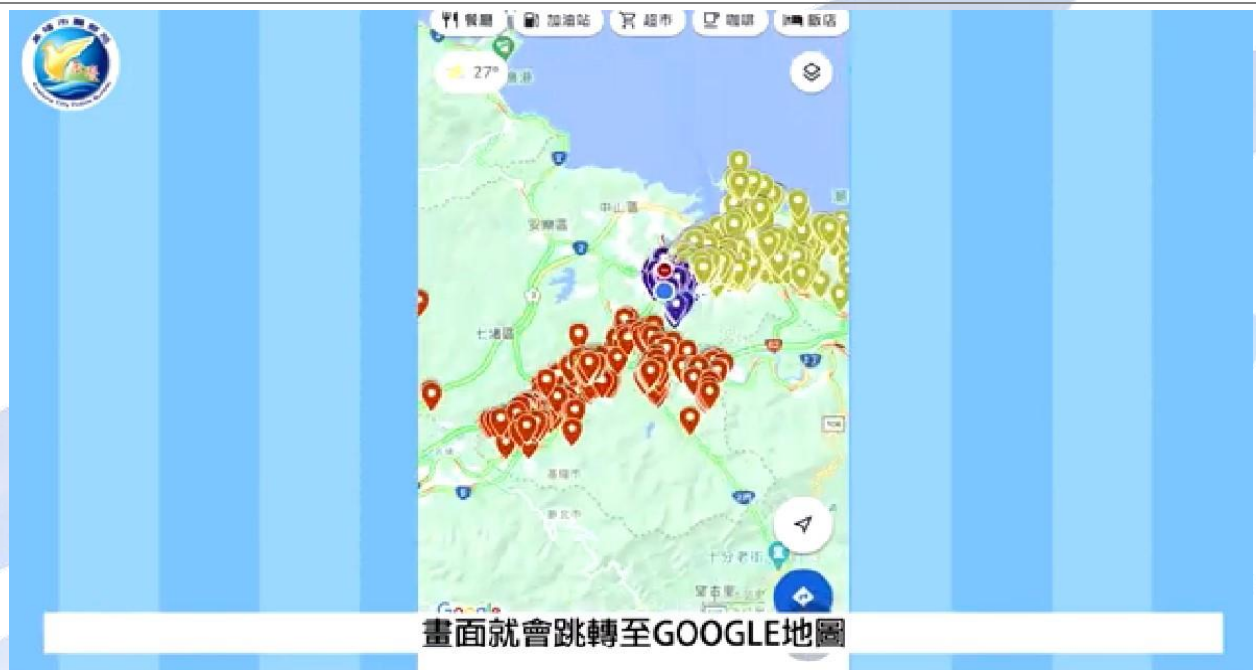


## 說明 6






## 說明 7



## 說明 8



## 說明 9



**第一分局**

基隆市  
(25.1312207, 121.7546082)  
需 6 分鐘

[查看地圖圖例](#)

**第二分局**

備註

類別 公寓

村里別 萬幸里

電腦編號 萬幸 012


地下樓層數 1

地址 基隆市信義區信二路 174 巷 128 號

可容納人數 600

下方還有詳細資訊可以供民衆查詢喔!

## 說明 10



防空避難設備		
編號	玉田001	
容量	109	
配置	自用	59
	供人動口	50
基隆市警察局		

**PART 2**

**防空避難處所貼紙**

**PART TWO! 防空避難處所貼紙**

## 說明 11



防空避難設備		
編號		玉田001
容量		109
配置	自用	59
	活人口	50
基隆市警察局		

就是我們基隆市的防空疏散避難處所貼紙

## (七)警報發放規則：

### 1. 防空警報：

緊急警報音符：一長兩短放三次，長音 15 秒，短音 5 秒，間隔 5 秒，共 115 秒。解除警報音符：一長音 90 秒。(附音檔)

### 2. 海嘯警報：

緊急警報音符： 鳴 5 秒，停 5 秒，再鳴 5，共 15 秒，後接語音廣播。「海嘯警報，海嘯警報，請民眾迅速往高處疏散」

### 3. 解除警報音符：一長音 90 秒。

### 4. 防空疏散避難小知識宣導影片：

(<https://www.klg.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=943>)





東竹國中  
基隆

## 五、綜合逮捕術

(帶架離-合抱式、後肘夾手)

## 說明 1



## 說明 2





### 說明 3



### 說明 4



## 說明 5



## 說明 6



## 說明 1

# 坐姿 後肘夾手 分解動作解析

## 說明 2

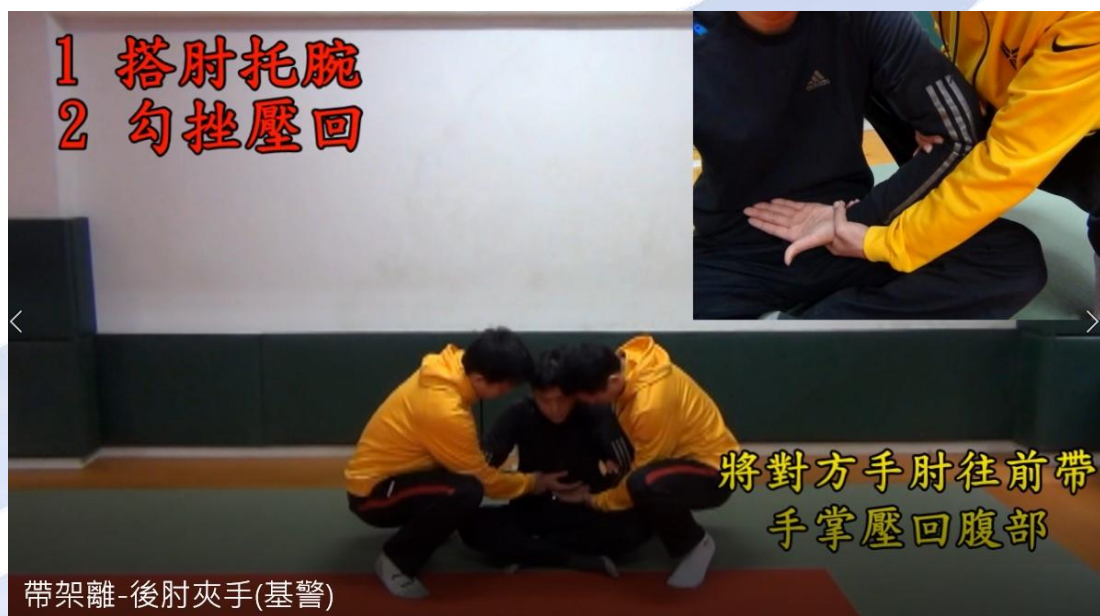
### 1 搭肘托腕

找到手肘與手腕的位置





### 說明 3



### 說明 4



## 說明 5



## 說明 6





說明 7



說明 8





說明 9

