

台灣地震專刊

從地震中 全身而逃

「關心地震研究室」
企劃製作

這本書，請不要放在書架上，
熟讀後，立即放進急救箱或緊
急逃背包，地震來時，第一時
間帶著走，它可能救你一命。

內政部建築研究所所長
蕭江藝 推薦

針對台灣各種地點、狀況、居家、上班、外出、登山旅遊、
事先預防、災後重建等需要，所企劃的地震完全自救逃生手冊

Help 【01】

從地震中全身而逃

第一本完全符合台灣地震自救寶典

關心地震研究室」企劃製作

社 長：陳育蓉

出版總監：郭定宇

責任編輯：高岱君

校 對：謝敏心

插 畫：陸敏子

出版者：智達國際傳訊文化實業有限公司

地 址：台北市薩基爾路四段58號8F

電 話：(02)8921-4675/8660-9182 傳 真：(02)8921-4673

<http://bluebottle.cib.net>

E-mail: bottles@ms26.hinet.net

排版印刷：久裕印刷事業有限公司

總經銷：知識出版有限公司

新店市寶興路45巷6弄1號3樓

電 話：(02) 2918-9099 傳 真：(02) 2918-9101

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or be lent, resold, hired out, reproduced or otherwise circulated without the publisher's prior consent.

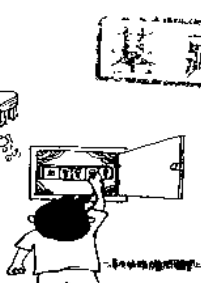
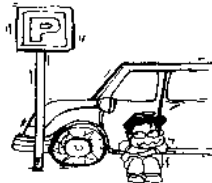
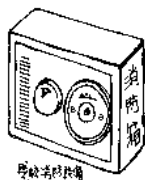
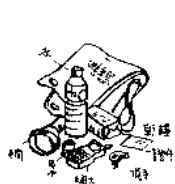
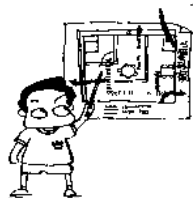
Copyright ©1999 Wisetek International Culture Publishing Co., Ltd.

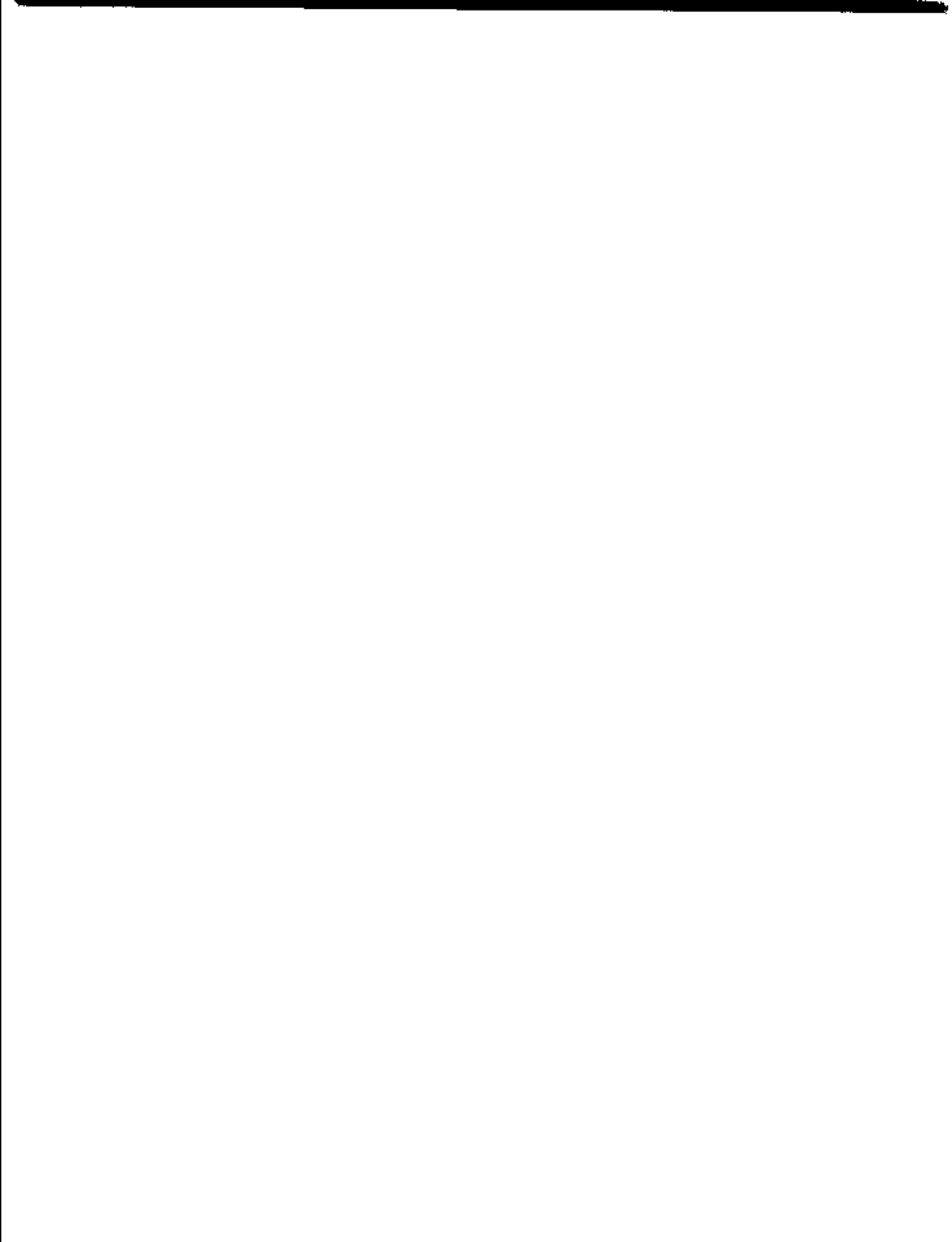
All Right Reserved / Printed in Taiwan

初版印刷 -- 1999年12月

版權所有 翻印必究 缺頁或破損請寄回更換

從地震中 全身而逃





推薦序

蕭江碧

現今地震預測科技未臻成熟，對於地震預知仍存在不確定因素，但地震災害造成之生命財產損失若能經由事先周詳的預防措施，臨事時處理得當，應可將災害減至最低程度。人們大部分時間均活動於各型各式的建築房屋內，以致地震來臨時，因建築物倒塌而造成人員嚴重傷亡。地震之所以可怕，乃地震是在毫無預警的情形下突然發生。當人們感覺到震動的時候，卻往往必須於極短暫的時間內，採取緊急應變措施，因此如何預防地震災害，除了把房屋蓋好，達到大震不倒、中震不破、小震不壞之要求外，平時危機意識之建立及地震發生瞬間的緊急應變，亦為重要之課題。

根據統計顯示，當大地震發生時，房屋雖然不倒，但房屋上、下、左、右的搖擺，導致結構體、屋內設備破損及墜落物體震落，仍不免造成傷亡，所以如何逃生、自救，克服地震時情緒之慌張，實為有效避免、降低災難之重要原則。此外，現代人口密集的都市，相對也帶來電力、瓦斯等能源的集中，勿因地

震所引起的火災致使財物損失及人命傷亡遭受二次傷害。因此我們在建築房屋或重大工程時應注重耐震設計；同時也應注意建築物防火能力，尤其在控制火源不易的環境下，更需重視防火建材的使用，遏阻火勢擴大延燒，降低地震引發火災之危險程度，增加人員逃離的時間與機會。

台灣地區位於世界上地震活動頻繁之環太平洋地震帶上，不但地震發生的次數很多，而且經常有強烈的地震。對於居住在此一多震土地的每個人，必須對地震有所認識，並擁有充分的事前準備，於大地震發生時，知道如何採取合宜的行動、措施。本災難逃生自救手冊之發行，針對地震提供緊急自救方法，及降低災難守則、災後相關事宜及地震小辭典等知識，值得大家細心閱讀及學習，據以建立健全的準備、冷靜處理的原則，確實降低地震災害損失。

（本文作者為內政部建築研究所所長）



從地震中全身而逃

【目 錄】

推薦序——蕭江碧

第一章 你不能逃避地震

◎如何使用本書？	13
◎第一時間逃生法則	15
◎居家自救逃生法則	16
◎保命 10 鐵則	17
◎緊急逃生背包	18
◎使用急救箱	21
◎自製逃生地圖	22
◎緊急親友聯絡電話簿	24

第二章 第一時間自救

一、完全自救守則	28
二、居家逃生守則	34

三、公共場所逃生守則	37
四、登山休旅逃生守則	47
五、幫助老弱婦孺逃生	52
六、全家逃生守則	54

第三章 救你一命的防震秘訣

一、備妥緊急救生袋	60
二、善用軟墊	69
三、巧用大哥大	70
四、吸收各項地震常識	72
五、自擬緊急逃生路線	73
六、重要文件的處理	74
七、保險須知	75
八、居家完全防震需知	76
九、躲、蓋、抓，避難三步驟	80
十、登山的萬全準備	81
十一、學校中的防震措施	85
十二、工作場所防震措施	87

第四章 災後家園重建

一、居家防震動動腦	90
二、安全購屋學	95
三、飲食衛生	104
四、醫療保健	111
五、戶外旅遊	122
六、個人理財	127
七、謹防地震後遺症	130
八、災後創傷症候群	132

第五章 附 錄

附錄1 地震小辭典	142
附錄2 地震浩劫檔案	144
附錄3 預防餘震，保命十招	148
附錄4 地震求救中心	149
附錄5 建築物安全諮詢中心	150
附錄6 全國醫院急難救助電話	152
附錄7 災後心理諮詢單位	154
附錄8 全國各大捐血中心電話	155

附錄 09	建築物危險分級評估表	156
附錄 10	震後建物自我檢測表	157
附錄 11	產險、壽險公司報案電話表	158

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

你不能逃避地震



全身而逃

台灣位於歐亞板塊與菲律賓板塊擠壓的地震帶上，每年有感無感地震，次數超過千次，七個斷層帶貫穿腳下，是舉世公認的高地震頻率地區。但是從九二一集集大地震慘痛經驗看來，一般人的防震意識相當薄弱；若不是這一場百年浩劫，將我們從「台灣錢淹腳目」的迷夢中震醒，恐怕絕大多數的人，仍然自以為身處天堂，「來來來，來賺錢；去去去，去 shopping！」心情在股票指數中漲漲跌跌，就這樣地過了匆匆一生。

地震是台灣的常客，依照資料顯示，台灣平均每隔三、四十年，就會發生一次大規模的強震，任何人一生當中，都至少會碰到一次，長壽的話還可能遇上二、三次，而每次強震後的餘震威力，最長可以持續半年。

居住在斷層帶交錯的土地上，如果對於有關地震前後如何保命逃生的常識，還懵然無知，或以為主震平息後，從此高枕無憂，這實在是可悲的錯誤觀念！拒絕接受應有的災難逃生觀念，無疑自殺。

天災並不可怕，人為因素卻足以致命。

◎如何使用這本書？

這是一本為台灣同胞量身訂做的災難逃生手冊，實用方便，適合所有珍惜生命的讀者閱讀使用。只要按照書中的指示說明去做，你一定比別人多一分爭取存活的机会。生命無價，生與死的鑰匙往往操之在己。

第一章介紹地震來襲時，瞬間的緊急自救方法；第二章告訴大家，如何在平日培養對震災的高度警覺性，一旦地震來臨，不會手忙腳亂、逃生無門；第三章則從居家生活、購屋須知、飲食衛生、食物保鮮、健康醫療、戶外旅遊、個人理財、災後心靈重建等各角度，廣泛探討各種災後與切身息息相關的重大事項，未雨綢繆，防範下一波地震的造訪。

書末的附錄，蒐集了地震小辭典、二十世紀強震檔案、台灣近百年來強震表、台灣十大地震分佈圖、地震後的求救諮詢單位、建築物危險評估表、建築物安全諮詢中心、醫院緊急電話、產險與壽險公司報案電話等，儘量符合讀者的實用需求。

最後，建議您花不到一頓大餐的費用，購買這一本小冊子，再買一本送給您最重視親愛的人。仔細閱讀完後，放入緊急逃生背包或急救箱內，每隔半年到

從地震中
全身而逃

一年翻開溫習參考，長期出差或外出旅遊，記得隨身攜帶，一旦災難來臨，它將是你貼身最親密的一本書，很可能由於書中某章節的正確指示，而使你渡過浩劫重生——千萬、千萬不要只將它當成普通書籍，讀後隨便往書架上一扔，強震來襲，倉皇中撥開灰塵想摸也摸不到！

不知不覺，你也將求生的一絲機會，親手拋出窗外……

現在，你清楚該如何使用這本書了嗎？若不清楚，請繼續讀下去——



◎第一時間逃生法則

所謂第一時間的逃生，指災難發生瞬間的緊急自救，在來不及看清周圍狀況、無法用常情判斷下一步動作該如何做時，神經本能的反射。這有賴於平時的練習與準備，看似簡單的基本概念，卻能救你一命，你說它重不重要呢？

第一時間的逃生法則，至少包括下面幾項：

1. 攜帶逃生背包

如果災難突然降臨，而你赤手空拳奪命逃出，即使擁有一付魁梧身材外加飛毛腿，你還是無法抵擋火災現場的濃煙烈焰、地震引發的屋瓦崩塌、地基下陷斷糧絕食等危機；就算僥倖虎口餘生，屋毀家亡後你變得一無所有，不但身份證、房契銀行存摺未帶出，就連提款卡、電話卡、銅板現金、房門鑰匙、一件乾淨可換洗的衣物都沒有，淪為難民後你只好等待奇蹟出現，或禱告救濟金飛進口袋裡，逃生背包的重要性由此可見。

2. 選擇逃生路線

緊急救生背包是逃命的第一步，但若沒有配合選