一｜前言

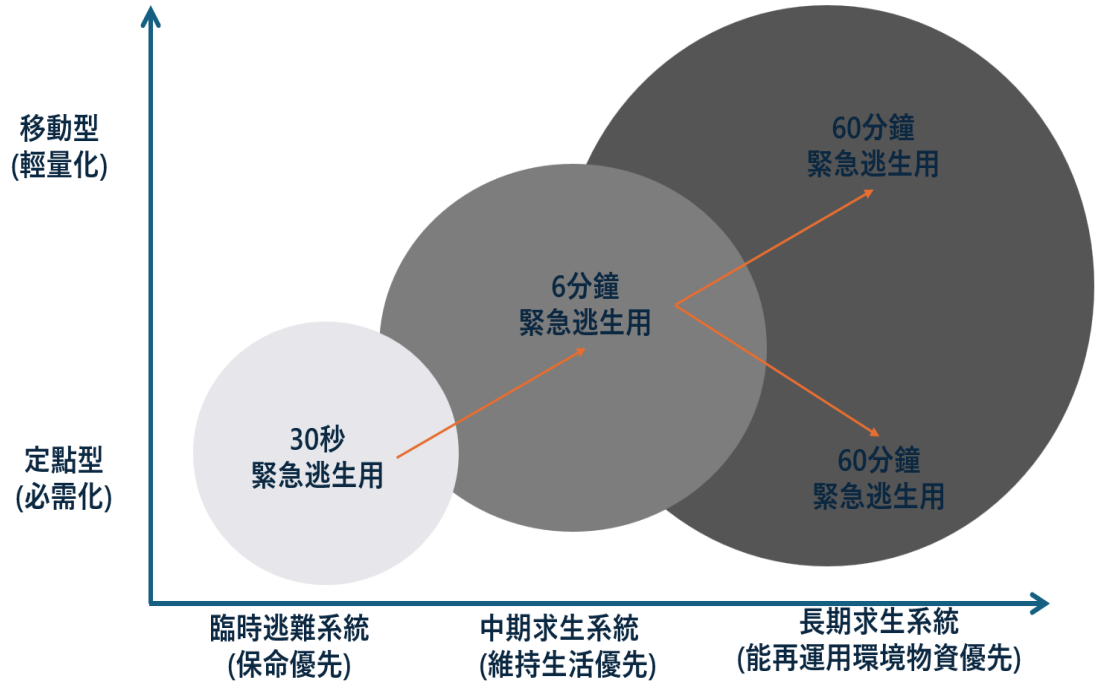
災難社會在仰賴國家與社會伸出援手之前，我們要能夠想辦法自救，無論是應對極端氣候或如履薄冰的地緣政治，如何透過準備逃生包的過程，協助自己釐清人身在世，自己真正需要的物資究竟是那些，透過整理這些物資，可以直面自己的恐懼焦慮與無助，但也透過充分的準備，你也準備好即將到來的衝擊，當衝擊來的時候，光是你能夠比其他人更平靜更穩定，這個社會與世界也能夠得到更多的救贖。

二｜內容

直接使用一個登山包或行李箱，內含一個隨身包，同時做好防水與真空，隨時可以攜帶。防水與抽真空的目的是提升耐久度，應對台灣濕熱的情境造成物資的折損，也因應各種危及的氣候情況。整體上來說扣除背包的成本外與零用金外，不應該超過1萬5的準備內容，祝大家有積極的防災意識，也當作是一個生存遊戲的模擬訓練，希望我們不會用到，但就算有意外也不用怕。

三｜緊急逃生包類型

逃難時間	30秒緊急逃生用	6分鐘緊急逃生用	60分鐘緊急逃生用
核心工具	重要文件+必要物資	前者+重要生存物資	前者+重要存生工具
容量	小背包(10L)	登山背包(30L內含小背包)	大背包（30L）+行李箱(20~30L)
應對情境	地震土石流情境中 急難逃離並保有3天物資	在有社會秩序下 可存活1個禮拜之物資	在無社會秩序下 可存活2個禮拜以上之物資



四｜準備物資的要件

緊急逃生包野納入登山的333原則的考量，若「失溫3小時」、「3天沒喝水」、「3週沒食物」人則會喪命，換言之保暖最重要，充沛乾淨的水源次之，沒有食物吃，並沒有想像中那麼可怕。因此物資需符合複合多功能型為優先，並符合以下兩個要件以上為優先，或者思考一個物件如何具備多功能也是練習的要點，同時思考台灣戶外環境高濕度與蚊蟲的情況，無論在冬天或夏天都可以應對的情境。

1.防水性　2.耐保存(不使用時最後可以保存一年以上)　3.輕量化或可以高度壓縮　4.抗菌耐腐蝕　5.能浮在水上(塑膠製品)　6.破壞型工具　7.防禦型工具　8.休閒型工具

五建議求生包內物資清單

以下所有暫列求生物資清單，可以過目後，按照自己的需求方式自行準備，請務必在準備完之後，將你的「物資清單」列印一份，並用夾鏈袋封存裝置包包內，方便你在快速避難過程中，得知你的包包內藏有哪些物資，其次也可以方便你提供定期的物資檢核，如果有快過期的物資就不吝嗇的用掉吧，然後準備的東西請務必是自己

喜歡請會用的這樣，在災難中有熟悉感可以讓自己舒服一點。

＜1分鐘緊急逃生用器材清單＞

核心滿足要件：緊急逃難後可以證明身分，並能夠防水和保暖為優先

10L背包＋登山包雨套｜6KG內｜藏在大門口附近，可以隨取隨用

1.證件影本（身分證、健保卡、護照、存摺）＋保命錢（1w)＋重要聯絡人地址電話＋台灣地圖一份+筆

2.藥品（超密封普拿疼+阿斯匹靈+感冒藥+電解質＋口罩＋N95）+外傷（繃帶紗布OK繃衛生棉）＋消毒（酒精濕紙巾數包）＋衛生紙

3.水（礦泉水數瓶）＋乾糧（乾燥高熱量高壓縮耐保存）

4.塑膠雨衣+緊急求生毯+口哨＋換洗衣物一套＋毛巾

5.LED手電筒或頭燈+電池數枚

6.打火機（防風型）+蠟燭

7.帽子＋自行車用安全帽＋魔術頭巾＋護目鏡

8.刀具（小刀+多功能型，至少具備開罐器與尖嘴鉗功能）

＜10分鐘緊急逃生用＞

核心滿足要件：具備充足的物資可以搭建臨時的居所維持兩個禮拜

30L登山包＋可塞入10L登山包，成為子母包的型態｜12Kg內｜

1.水(水袋、摺疊水箱)

2.食物（超密封乾糧+萬用罐頭）須考量蔬菜蛋白質和澱粉，如蔬菜乾、肉罐頭、麵米飯、泡麵，罐頭最好是本身就具備高油脂（如鮪魚罐頭）

3.餐具（耐熱耐火+餐具+鐵夾）+火源（蠟燭+酒精塊+簡易爐台架）+鋼盆

4.萬用工具：黑色塑膠袋+保鮮夾鏈袋+豆漿袋+鋁箔紙+保鮮膜+塑膠袋+麻繩+束帶＋夾子+髮圈+髮夾+水龍頭開關+彈力勾繩+S型扣環＋別針+塑膠手套+吸管＋扇子+隨身收納鏡子

5.換洗衣物1-2套(需考量夏季和冬季)+免洗內衣襪+耳塞眼罩+袖套＋牙刷
6.露宿系統(野餐墊+睡袋+天幕+登山杖)＋防蚊系統（蚊帳、蚊香蚊香盒、艾草、防蚊液、香茅油）
7.肥皂（硫磺皂或藥皂）
8.拖鞋
9.收音機+電池(最好是和手電筒的電磁是同型號)

＜60分鐘緊急逃生用＞
會動用到這個行李箱，想必情況真的並不樂觀，但在準備這個行李的時候，你需要思考有無長期移動的可能，還是就是守在家裡進行長期抗戰，但如果是要守在家裡長期抗戰，就按自己的喜歡的方式，開始囤取所需要的物資即可，而這邊的物資清單撰寫，是為了長期移動而進行的準備，物件要能裝載至行李箱內，也可以是一個菜籃拖車，重點是可以輪子大，可以應對路面不平，同時可以減輕移動的負擔，至少要能夠在平面道路上每天移動超過10公里，方便你可以移動到相對安穩的地方，如果可以拿到大賣場的菜籃推車是最棒的。
該區的物資準備，包辦前面兩者屬於耗材的物資，並進一步納入一些生產工具與長期生活的思考，請自行參考搭配選用，以自己考量的情況和在意的需求為優先。

1私人貴重物品+兌換型物資（茶葉、香菸雪茄、酒、咖啡粉、高濃度巧克力塊、香草辛香料）
2刀具：鋸子番刀斧頭自行安排＋防禦工具(防狼噴霧、辣椒水)
3.工具：鐵絲、扣環鐵鍊、自行車鍊條鎖、安全鎖、鐵撬、破壞剪、鐵皮剪刀、鏟子、鐵鎚、手動抽水泵或水管、雨鞋、工作手套、長短釘、枴杖椅
4.自製淨化水源（能夠自製常態性的過濾系統）：明礬粉、咖啡濾紙（和木炭與寶特瓶搭配）＋過濾系統(豆漿布、細目洗衣袋、烤網、蝦籠)、戶外運動專用的過濾水系統
5.常態性火源（酒精塊、石蠟油、瓦斯罐、花生油）或火箭爐＋耐火毯

6.食物＋耐保存重要營養來源（綜合維他命、維他命C、B群、老菜脯鹹菜乾蔬菜乾臘肉乾地瓜籤昆布海帶芽薑片魷魚乾小魚乾蝦皮）＋保溫袋(可保溫食材或保鮮食材或當水袋)
7.重要粉末：鹽（保存食物）、糖（補充熱量外傷醫療燃料）、小蘇打（酸鹼中和除臭）、明礬粉（淨化水源）、碳粉（淨化水源除臭火種火藥）、硫磺粉（消毒火種火藥）、辛香料粉末（提味殺菌提神）、寒天粉（飽足感）、調料包（提味）
8.藥品：凡士林（可保濕可生火）、保險套（除了原有功能外，可用做冰敷袋、水袋、傷口束帶、封口、手機防水套等）、防曬乳
9.娛樂型(複合型)工具：望遠鏡、球棒棒球（防禦）、彈弓彈珠魚鏢弓箭（狩獵）、網球拍（濾網曬網）、蝦籠（濾網和陷阱）、樂器（口簧琴口琴烏克莉莉拇指琴，調解身心用）
10.種籽：糧食作物(小米玉米稻米)+葉菜2種
備註1公斤米可以讓兩個人約吃三天，兩人如果要撐過一個月，至少需要10公斤
11.太陽能面板型行動電源+動力延長線+充電線+重要資料的備份隨身碟

〈人與寵物共用篇〉
1外出籠＋工字牽繩（請先訓練習慣外出籠）
2共同食用：肉乾南瓜乾小魚乾蛋黃乾、無鹽鮪魚罐頭
3松木沙（燃料或除臭）
4乾飼料(可當陷阱的誘餌使用）
5.鈴鐺

六｜備註
2025/01/07第一次更新
1.穀笠合作社吳宗澤製作
2.歡迎提供你的建議和想法，幫助我能夠修正的更完善，這些都是只是我初步的構想提供給大家參考看看，未來將在花一點時間逐步完善這個物資清單內容，並將此建立成勾選清單，方便大家準備練習