

## 愛自己與家人，從「準備」開始！災後關鍵 3 天

新的一年，我們總會許下「家人平安」的心願。但真正的平安，不只是祈求—而是準備。颱風、地震，從不挑日子，隨時可能打亂生活。面對災害，我們需要的不只是勇氣，更是「預先的行動力」。

為什麼要強調「爭取 3 天」？

在災害初期的黃金 72 小時，消防與醫療人力必須優先投入「搶救生命」的救援任務。這也意味著，在外部救援與物資送達前的 3 天時間裡，「能不能撐住、能不能讓家人不恐慌」，關鍵就在我們自己手裡！🔗

防災，不是專家的工作，而是我們每個人的「必修課」：

🎒 第一課：準備防災包 — 關鍵時刻的救命錦囊！



📄 第二課：建立家庭的防災計畫 — 平時先討論、災時不卡關。



🏠 第三課：參加緊急救護課程 — 為生命爭取更多時間。



§ 影片連結：[儲備關鍵 3 天災難生存力](#)

～ 轉載自桃園市政府消防局網站～