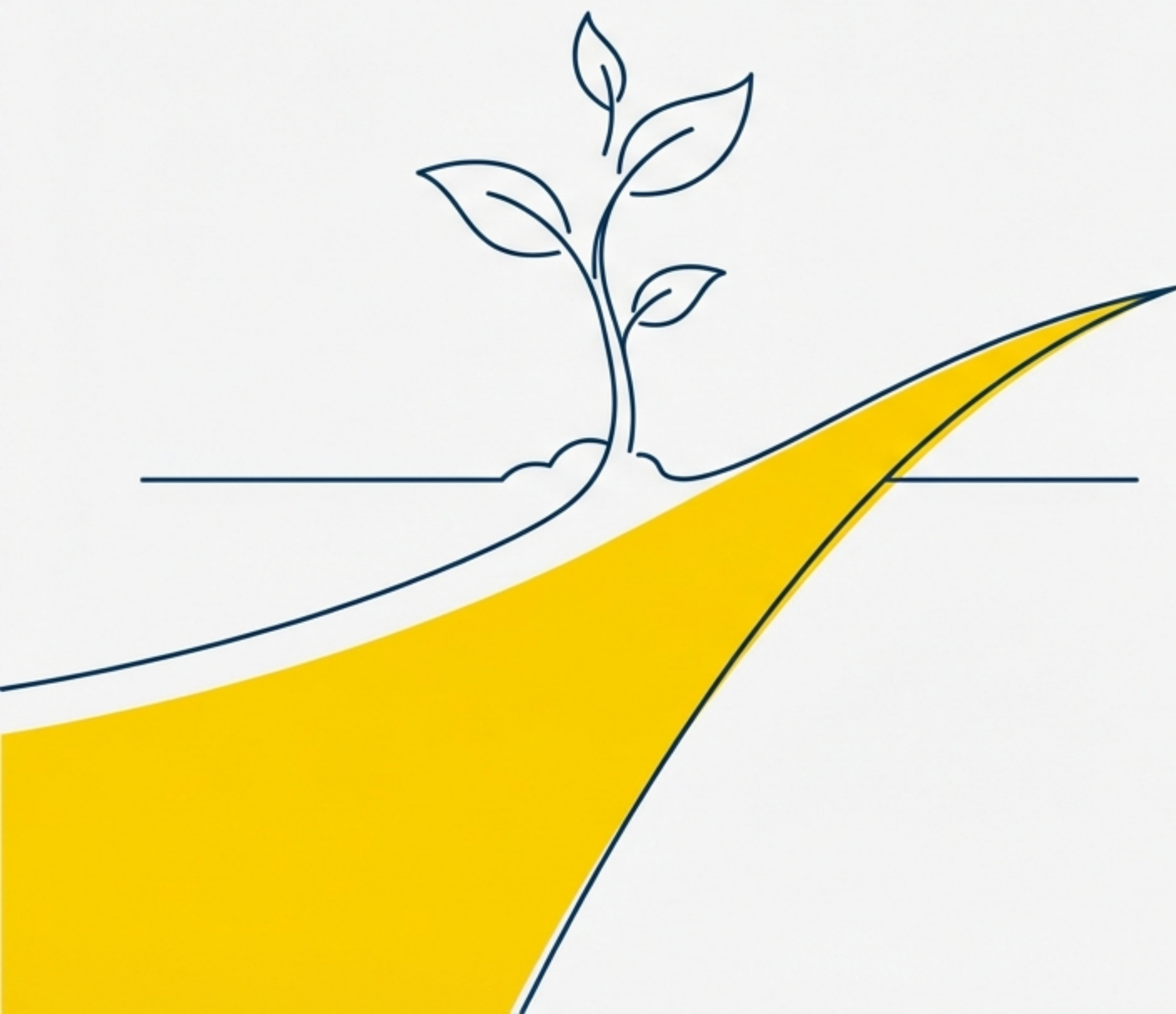




你的隨身安全劇本

隨時保持警覺，冷靜採取行動



這不是要讓你害怕， 而是要給你力量。

學習如何保護自己，是讓我們能更安心、更自信地探索世界的第一步。這本劇本裡的每一頁，都是為了增強你的能力，讓你面對突發狀況時，知道如何應對。

第一幕：事前準備

啟動你的 「情境雷達」



最好的防禦，就是提前察覺。你的「情境雷達」是安全的第一道防線，讓你隨時掌握周遭環境的變化，遠離潛在的危險。

「情境雷達」使用手冊



抬頭走路，避免低頭使用3C產品：將注意力放在真實世界，而不是螢幕。



取下耳機，聽見周遭的聲音：聽覺是重要的警報系統。



觀察周遭，留意行為異常的人：注意那些情緒明顯失控或舉止不尋常的狀況。



相信你的直覺：如果感覺不對勁，無需判斷原因，立刻遠離現場。你的安全永遠是第一優先。

第二幕：危機應變

核心戰術：當危險發生時

如果真的遇到突發危險，請立即啟動這個最重要的行動口訣。它簡單、有效，能指引你在最短時間內做出最正確的決定。

跑

躲

護

第一招：跑（優先撤離）



迅速遠離危險來源，不圍觀、不拍攝、不停留。

你的唯一目標就是持續撤離，直到你到達一個確認安全的地方。
自身安全永遠是第一考量。

第二招：躲（降低風險）

如果無法即時撤離，就近躲入可上鎖或具遮蔽效果的空間。



目標是降低被發現的風險

第三招：護（保護要害）

於萬不得已的情形下，用盡方法保護自己，並伺機迅速脫身。



- 優先保護：頭部、頸部及腹部等身體要害。
- 利用隨身物品：書包、雨傘或任何硬物都可以作為防護。

行動總結：跑、躲、護



跑

迅速遠離現場



躲

尋找掩護，保持安靜



護

保護要害，尋機脫身

第三幕：安全之後

脫離危險後：立即通報與求助

當你到達安全地點後，最重要的事情是立即向外界聯繫，讓大家知道你的狀況並尋求必要的協助。

聯絡對象



師長



校安人員



家人

緊急專線



110 (警察)



119 (消防/救護)

成為穩定力量，而非恐慌來源

避免轉傳未經查證的相關資訊。

✗ 未經查證的謠言



✓ 官方查證資訊

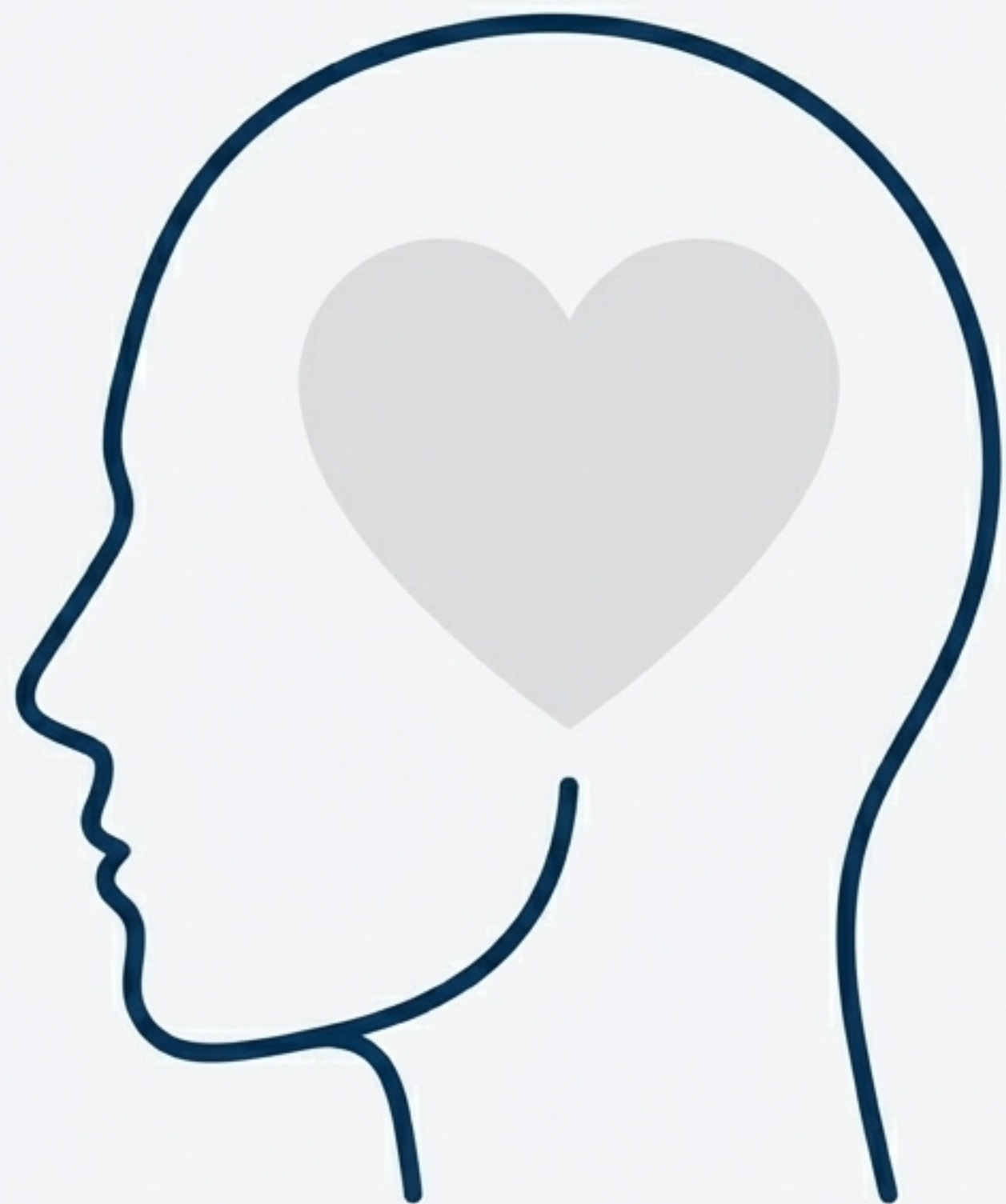


在突發事件後，不正確的資訊傳播得很快，可能造成不必要的恐慌或傷害。請將心力集中在確認自己和他人的安全，並將資訊查證交給專業單位。

第四幕：身心復原

照顧好你的情緒， 和保護身體一樣重要

經歷或聽聞令人不安的事件後，感到緊張、害怕或情緒不安，都是非常正常的反應。請正視這些感受，並給自己時間和空間去處理它們。



聰明面對媒體資訊

新聞和社群媒體上的影像或訊息，可能會對情緒造成影響。
請留意以下幾點，保護自己：

- **避免重複觀看**令人不舒服的畫面或影片。
- **不應模仿**任何相關的危險行為。
- **不轉傳或散布**未經查證的資訊。
- 如果感到不安，**應主動遠離**這些訊息。



你不是一個人：隨時可以尋求支持

如果你因為任何事件感到困惑、焦慮或不知所措，請記得，你身邊有很多資源可以幫助你。主動開口是勇敢的表現。

求助管道



學校的輔導老師
(School Counselors)



你信賴的師長或家人
(Trusted Teachers or
Family Members)



校內輔導資源
(School Counseling
Resources)



安心專線：1925

你的安全劇本，由你掌握



安全不是靠運氣，而是靠準備。你已經學會了重要的保護技能，請把它們放進你的隨身工具箱中。保持警覺，保持冷靜，照顧好自己和身邊的人。