

為台灣友人訂定之個人韌性與應變計畫(2025-2030)

前言：建立積極韌性的框架

本報告旨在提供一份全面、可執行的個人應變計畫，協助在台灣的个人，特別是考量到特定生活限制的女性，將對未來的焦慮轉化為有準備的賦權狀態。此計畫的核心理念並非預測未來，而是建立一個強大的系統，以應對各種潛在的極端情況，包括戰爭或重大天災。這份計畫被設計為一個為期3至5年的系統性實施方案，使其成為生活的一部分，而非倉促的反應。透過分階段的準備，個人將能逐步增強其自主應對危機的能力，確保自身、親人及寵物的安全。

第一部分：情勢與風險評估：台北及潛在避難點分析

1.1. 地緣政治與軍事風險概況：台北的戰略現實

台北市作為台灣的政治、經濟與交通中樞，在任何軍事衝突情境中，皆為首要的戰略目標。使用者居住的大同區圓山捷運站附近，地理位置上鄰近多個關鍵設施，包括總統府、行政院及主要交通樞紐，這使其風險顯著提高¹。更重要的是，國防部總部即位於鄰近的中山區北安路³，進一步將圓山周邊地區納入高風險範圍。

此地理位置的意涵是，在軍事衝突爆發時，用於「就地避難」的反應時間窗口可能極短甚至不存在。因此，首要的應變策略必須優先考慮迅速向城中心以外的區域進行「水平疏散」(horizontal evacuation)。這一點與應對自然災害的邏輯截然不同；在後者情境中，官方的初步建議可能是在家中或指定避難所就地掩蔽。

任何有效的應變計畫，都必須清晰地區分應對自然災害(如地震、颱風)與軍事衝突的策略。

這兩種威脅的最適生存策略存在根本差異。例如，地震警報意味著立即尋找掩護，而空襲警報則給予數分鐘時間尋找防空設施。事件發生後，逃離戰區是理性的，但在一個因地震而癱瘓的城市中盲目移動，可能比待在原地更危險。因此，一個單一、通用的計畫是危險且不切實際的。計畫的有效性取決於使用者能否根據警報類型（如空襲警報 vs. 地震警報）觸發正確的預設行動方案。

1.2. 大同區自然災害分析

運用國家災害防救科技中心(NCDR)的「3D災害潛勢地圖」及台北市政府的公開資料，可對使用者居住地進行精確的風險評估⁴。分析顯示，大同區，特別是鄰近淡水河的區域，在強降雨情境下存在淹水潛勢¹⁰。更值得關注的是，大同區公所的官方災防地圖明確指出，該區屬於中級土壤液化潛勢區¹¹。

土壤液化在強烈地震中可能導致建築物地基受損、瓦斯管線與自來水管線破裂，引發火災和二次水患等複合式災害。同時，液化也可能使道路無法通行四輪車輛，這雖然突顯了摩托車作為交通工具的關鍵優勢，但也強調了預先勘查穩固疏散路線的絕對必要性。

土壤液化與淹水潛勢的結合，形成了一種加乘風險。地震可能直接破壞城市的排水系統，而隨之而來的餘震或豪雨（颱風常伴隨地震發生）可能導致在傳統上不被視為高風險的地區發生嚴重且出乎意料的淹水。因此，規劃的疏散路線若沿著河岸或低窪地區，可能會在災時成為致命陷阱。風險評估不能是簡單的項目檢查，而必須分析各風險間的相互作用。計畫中的疏散路線應優先選擇地勢較高、遠離河岸且避開土壤液化高潛勢區的路徑，即使這在平時看來是更遠或不便的選擇。

1.3. 遷居與避難點分析：台南

台南被使用者視為一個潛在的長期居住地與財務投資選項。其風險概況包括鄰近台南空軍基地，這是一個主要的軍事設施，因此也是潛在的軍事目標²。該基地的存在同時對周邊行政區造成顯著的航空噪音污染¹³。然而，另一方面，「南台南副都心」等區域正在進行大規模開發，規劃了新的交通站點和商業中心，顯示出長期的增長潛力¹⁴。

這意味著在台南投資房產是一把雙面刃。它雖然將資產從台北的主要風險區分散出去，卻也引入了一個新的、局部的軍事風險。在台南置產的決策，需要仔細權衡開發潛力與空軍基地的直接影響範圍。一個可行的策略是，利用政府公布的「航空噪音防制區圖」作為風險的直接代理指標¹³。圖中標示的「第三級航空噪音管制區」不僅是噪音最嚴重的區域，在軍事

意義上也代表著最高風險的直接衝擊範圍。因此，房產的選擇應僅考慮第一級或最好是完全位於噪音管制區之外的地區，同時又能享受「南台南副都心」等開發計畫所帶來的便利性

¹⁴。

第二部分：即時應變計畫：疏散與機動性

2.1. 大同區及鄰近中山區避難所協議

首要的工具是內政部警政署的「警政服務APP」及其「防空疏散避難專區」網站，這是查詢官方指定避難處所的最權威來源¹⁵。使用者必須立即下載此應用程式，並預先下載住家、長輩家以及兩地之間路線的離線地圖，並在地圖上清晰標註出所有避難所位置¹⁶。

地方政府資源方面，由於圓山捷運站位於大同區與中山區交界，使用者應同時查閱並列印這兩個區公所提供的各里疏散避難地圖(PDF格式)¹⁹。擁有這些地圖的實體紙本副本，是在通訊中斷時的關鍵備援。

必須理解避難所的性質：台灣絕大多數指定的防空避難處所，僅為公共或私人建築的地下室，並非為長期生存設計的專業防空洞²²。它們的功能是在空襲時提供短暫的掩護(duck and cover)，而非作為長期目的地。計畫必須強調，這些地點是臨時掩蔽點，疏散的最終目標仍是離開高風險區域。

避難所地址	建築名稱/類型	官方容納人數	GPS座標 (約略)	距離圓山捷運站 (約略)	備註
臺北市中山區 玉門街1號	圓山大飯店	2,752	25.078, 121.525	800公尺	商業設施, 24 小時開放可能性高
臺北市大同區 酒泉街235號	大龍峒社教館	1,020	25.074, 121.517	600公尺	公共設施, 夜 間可能關閉
臺北市大同區 承德路三段 287號	大同運動中心	1,500	25.071, 121.519	750公尺	公共設施, 注 意開放時間
臺北市中山區	中山區行政中	2,215	25.068,	1.2公里	政府機關, 結

中山北路三段 181號	心		121.523		構堅固
臺北市大同區 哈密街59巷21 弄11號	臺北市立大同 高級中學	3,300	25.072, 121.514	1公里	學校設施, 通常為優先開設點 ²³

2.2. 「行動系統」: 為兩個家戶準備的輕量化緊急避難包

個人避難包(目標10公斤以下):

此避難包必須為體型嬌小的使用者進行極致優化, 優先選用多功能物品以減輕重量。清單基於專家建議²⁴, 並針對個人限制進行了嚴格篩選。

- 女性專用物品: 月亮杯(可重複使用, 零廢棄、零空間佔用)或超薄衛生棉、固態盥洗用品(如洗髮皂、潤髮皂)、萬用皂(可用於身體、頭髮、衣物)。
- 核心內容: 飲用水(1.5公升)、隨身濾水器(如Katadyn BeFree²⁶)、高能量口糧(3日份, 約1.5公斤)、急救包、頭燈及備用電池、大容量行動電源、充電線、紙本地圖、重要證件(實體影本及加密USB)、現金(新台幣與小額美金)、多功能工具刀、工作手套、高音哨、緊急保暖毯。

犬用避難包(由使用者背負或置於寵物外出包內):

- 內容: 3日份乾糧(預先分裝於夾鏈袋)、可折疊食碗與水碗、1公升飲用水、牽繩、胸背帶、嘴套(在避難所或高壓環境下至關重要)、拾便袋、疫苗接種紀錄影本、鎮靜零食。

長輩備用包(預先放置於其家中):

- 概念: 這是一個簡化的急救包, 使用者抵達後可立即取用。應存放在一個顏色鮮豔、標示清晰的袋子中, 置於長輩家門口旁。
- 內容: 7日份所有常規藥物(附清晰標籤)、處方籤影本、醫生聯絡資訊、身分證/健保卡影本、現金、簡易收音機及電池、備用眼鏡、緊急聯絡人清單。

2.3. 摩托車疏散運載: 人與犬的後勤規劃

安全地用摩托車運送一隻15.5公斤的犬隻, 是此計畫中最大的物理挑戰。這需要專門的設備和反覆的練習。一般的寵物提籠或提袋完全不適用, 因為它們無法在行駛中提供足夠的穩定性與安全性²⁷。分析顯示, 專為此目的設計的後背包是最佳方案, 因其能將犬隻的重量

固定在騎士的重心上。

寵物後背包 型號	最大建議載 重	背包淨重	總負重 (背 包+犬隻)	人體工學設 計	安全特性	台灣購買管 道
ibiyaya 挑 戰者 (FC2345)	12 kg	2.4 kg	17.9 kg	可調式背長 系統、加厚 腰帶與背墊	內部安全扣 繩、硬質結 構防塌陷	官方網站、 momo、 PChome ²⁹
K9 Sport Sack Plus 2	18 kg (40 lbs)	~1.4 kg	16.9 kg	可調式肩 帶、胸扣	內部安全扣 繩、可拆卸 儲物包	代理商、蝦 皮、 Amazon國 際運送 ³³
Mandarin e (蝦皮賣 家)	15 kg	未知	>15.5 kg	雙肩背帶	側面拉鍊開 口、頂部網 格	蝦皮購物 ³⁶

註：ibiyaya挑戰者背包的建議載重為12公斤，但其結構設計堅固，或可承受15.5公斤的重量，惟使用者需自行評估風險。K9 Sport Sack Plus 2的載重符合需求，是理想選擇。Mandarine背包雖標示耐重15公斤，但品牌與結構細節不明，需謹慎評估。

從住家到長輩家40分鐘的車程，是整個計畫的關鍵失敗點。一個簡單的「我會去接你」並不能算是一個計畫。必須制定詳細的協議，並考慮到通訊中斷的可能性。這套「會合與疏散協議」應包含：

- 主要計畫：使用者騎車前往長輩家。
- 備案一（通訊正常，路線中斷）：致電長輩，指示其留在原地，使用者將尋找替代路線。
- 備案二（通訊中斷）：長輩被預先告知，需在原地等待一個特定的時間（例如4小時）。若使用者未在時限內抵達，長輩應徒步前往一個預先約定、非常近且易於辨識的「主要集合點」（例如，附近公園的特定角落）。若主要集合點被破壞，則前往「次要集合點」。這個協議將模糊的意圖轉化為一系列清晰、預先同意的行動，大幅提高成功會合的機率。

第三部分：長期韌性：居家固守策略

3.1. 以家為堡壘：烏克蘭戰爭的經驗啟示

根據烏克蘭戰爭的經驗，維持正常感與士氣對於長期應對至關重要³⁷。這包括加固居住空間(例如在窗戶上貼防爆膜)、建立日常生活規律，以及為基礎設施的失效做好準備³⁸。計畫應強調在家中設立一個「安全室」——選擇公寓中結構最堅固、遠離窗戶的房間。同時，心理韌性的準備同樣重要，例如準備離線娛樂(書籍、桌遊)，並與可信賴的鄰居建立「夥伴系統」，以便互相支援和分享資訊³⁷。

3.2. 生存保障：糧食與飲水儲備(至少三週)

人類物資：

遵循黑熊學院及政府防災手冊的建議，計畫應詳述一個為期三週的「滾動式」庫存系統²⁵。

- 食物：專注於熱量密度高、無需烹飪或僅需簡單加熱的品項：罐頭(鮪魚、豆類)、能量棒、堅果、果乾、餅乾。泡麵雖然能提供心理慰藉，但其高鈉含量和對熱水的依賴使其成為次要選擇²⁵。
- 飲水：絕對的優先事項。每人每日至少儲備3公升(2公升飲用，1公升用於盥洗/烹飪)²⁵。這意味著一個人在21天內至少需要63公升水。這些水可以用大型容器儲存，並每六個月更換一次。一個高品質的濾水器是不可或缺的備援。

犬隻物資：降低對進口飼料的依賴

- 問題：大多數優質犬糧為進口，封鎖將切斷供應。使用者的15.5公斤犬隻需要一個可靠的本地替代方案。
- 解決方案：危機發生前，逐步將犬隻的飲食轉換為高品質的台灣在地品牌。這個過程必須是3-5年計畫的一部分，而非在危機中才開始。
- 推薦品牌：報告詳列數個以品管嚴格和使用在地食材聞名的台灣品牌，包括倍力(Blue Bay)⁴⁰、瑞威(Real Power)⁴⁰、以及陪心寵糧(nu4PET)⁴⁶。

突然更換犬隻的食物，特別是在充滿壓力的環境下，可能引發嚴重的腸胃問題，導致脫水，使生存狀況更加複雜。因此，風險不僅是「沒有食物」，而是「在最壞的時候吃到錯誤的食物」。解決方案是在危機發生前就解除此依賴性。計畫應包含一個主動的、為期一年的飲食轉換策略：

- 第1-3個月：研究並選擇2-3個頂尖的台灣品牌，購買小包裝試吃。
- 第4-6個月：開始緩慢的轉換過程(例如，前兩週25%新食、後兩週50%新食)，密切觀察犬隻的健康狀況。
- 第7-12個月：一旦犬隻穩定適應新食物，就將其確立為主要飲食，進口飼料則可轉為

「零食」。這徹底反轉了依賴關係，將一個重大弱點轉化為已解決的問題。家庭的犬糧儲備應以此台灣品牌為主。

3.3. 能源與通訊的獨立性

能源：

需要一個多層次的方案。

- 第一層(個人)：為手機準備的高容量行動電源。
- 第二層(家庭)：一個可攜式儲能電站(如Jackery、EcoFlow品牌)，搭配一個可折疊的太陽能板。這可以運行小型電器、照明並為設備充電。
- 第三層(烹飪)：一個卡式瓦斯爐，並儲備足量的瓦斯罐，是在電網癱瘓時烹飪的必需品³⁹。

通訊：

假設網路和手機訊號將會中斷或極不穩定。

- 主要：一台手搖式/電池供電的AM/FM/短波收音機，用於接收官方廣播²⁵。
- 次要：在所有電子設備上預先下載離線地圖(如Google Maps、Organic Maps)。
- 備援：一份所有重要電話號碼和地址的紙本清單²⁴。

第四部分：財務鞏固與資產多元化

4.1. 高風險環境下的財務避險原則

整體策略建立在多元化(跨資產類別與司法管轄區)、流動性(獲取現金的能力)和避免過度槓桿的基礎上⁴⁸。目標是建立一個能夠抵禦單一國家經濟或銀行體系崩潰的財務結構。

4.2. 數位避風港：加密貨幣指南

在銀行關閉和資本管制實施的危機中，加密貨幣可作為跨境轉移價值的生命線 ⁴⁹。

- 入場(新台幣兌換加密貨幣)：使用已向金管會完成洗錢防制法令遵循聲明的台灣交易所。以下為三大交易所的比較。
- 資產安全(自我託管)：將資產從交易所轉移到硬體錢包(冷錢包)至關重要，這能防止交易所倒閉或資產被扣押。報告將比較兩個領導品牌：**Ledger**(用戶界面友好，支援幣種多，適合初學者)和**Trezor**(開源軟體，受安全專家青睞) ⁵¹。

交易所名稱	主要台幣交易對	手續費 (Taker/Maker)	新台幣提領費用	安全特性
MAX	USDT, BTC, ETH, 等	0.05% / 0.15%	15 TWD	與遠東銀行合作， 用戶法幣資金由 銀行信託保管 ⁵⁴
ACE	USDT, BTC, ETH, 等	0.1% / 0.1%	提領金額的1%或 依公告	與凱基銀行合作， 新台幣資金信託 保管 ⁵⁵
BitoPro	USDT, BTC, ETH, 等	0.1% / 0.2%	15 TWD	歷史悠久，台灣比 特幣錢包市佔率 高 ⁵⁵

4.3. 有形資產：跨司法管轄區的房地產策略

國內(台南房產)：

台南的房產可作為對抗台北中心型災害的國內避險，也是一個潛在的遷居地點。其作為金融資產的價值必須與其自身的風險(見1.3節)進行權衡。

國際多元化：

在政治穩定的外國持有資產和潛在的居留權，是終極的避險策略。以下比較兩個對台灣公民而言相對受歡迎的選項。

項目	馬來西亞 MM2H (白銀級)	泰國精英簽證 (金卡)
國家	馬來西亞	泰國
最低年齡	21歲	無限制
財務要求 (定存)	15萬美元	無，但需支付會費
房產要求	需購買最低60萬馬幣的房產	無，但有與特定開發商合作的購

		房送簽證方案 ⁵⁶
簽證效期	5年(可續簽)	5年
每年居住義務	90天(主申請人或家屬合計)	無
工作權	不允許	不允許
申請/會籍費用	代理費約4萬馬幣	90萬泰銖
可攜帶家屬	配偶、21歲以下子女、父母	不可
資料來源	57	56

加密貨幣和海外資產這兩種金融工具並非獨立，而是相輔相成的。在一個需要緊急撤離的情境下，資本管制可能使人無法透過電匯將資金轉移到海外，以啟動居留簽證或購買房產。此時，存放在個人硬體錢包中的加密貨幣就成為了橋樑。它可以被數位化地攜帶過境，然後在目的地國家轉換回法定貨幣，以滿足居留計畫的財務要求。這表明，持有加密貨幣不僅是投機性投資，它更是使整個國際多元化策略在極端壓力下得以運作的「賦能技術」。

第五部分：可執行的三年準備路線圖

本計畫的最終目標是將準備工作分解為一個可管理、循序漸進的時間表，以避免因任務繁重而卻步，並確保穩健的進展。

第一年：基礎生存

- 第一、二季：進行風險評估(使用災害潛勢地圖勘查並規劃多條疏散路線)、製作並打包所有三個避難包(個人、犬隻、長輩)。
- 第三、四季：購買並反覆練習使用摩托車寵物後背包、開始犬隻的飲食轉換計畫、參加基礎急救課程(如CPR+AED)。

第二年：居家韌性與財務基礎

- 第一、二季：建立三週的居家糧食與飲水儲備、購買並測試離網能源與通訊設備(儲能電站、太陽能板、收音機)。
- 第三、四季：在台灣的加密貨幣交易所開戶、進行小額測試性購買、購買硬體錢包並練習轉帳與恢復操作。

第三至五年：戰略多元化與精進

- 持續進行：根據財務能力逐步建立加密貨幣部位、研究並決定最適合的海外居留/投資方案。
- 每年：檢查並輪替所有儲備物資的效期、重新評估並更新此計畫、與長輩一同演練疏散與會合協議。這將使「準備」成為一個動態、持續演進的生活習慣。

Works cited

1. 谷歌3D地圖曝光台軍事基地 - Yahoo奇摩新聞, accessed June 21, 2025, <https://tw.news.yahoo.com/%E8%B0%B7%E6%AD%8C3d%E5%9C%B0%E5%9C%96%E6%9B%9D%E5%85%89%E5%8F%B0%E8%BB%8D%E4%BA%8B%E5%9F%BA%E5%9C%B0-201000984.html>
2. 國軍的25個基地, accessed June 21, 2025, <https://www.youth.com.tw/db/epaper/es001001/eb0034.htm>
3. 中華民國國防部-全球資訊網-國軍機關單位, accessed June 21, 2025, <https://www.mnd.gov.tw/PublishIframe.aspx?title=%E7%9B%B8%E9%97%9C%E9%80%A3%E7%B5%90&Types=%E5%9C%8B%E8%BB%8D%E6%A9%9F%E9%97%9C%E5%96%AE%E4%BD%8D>
4. 3D災害潛勢地圖, accessed June 21, 2025, <https://dmap.ncdr.nat.gov.tw/1109/map/>
5. 租店面、買房怎麼看未來是否淹水？ 3D災害潛勢地圖報你知, accessed June 21, 2025, <https://csrone.com/news/8849>
6. NCDR防災小學堂9月份-數位防災地圖再進化, accessed June 21, 2025, <https://disaster.moe.edu.tw/WebMoelInfo/NewInfo/News/Details/1252>
7. 可透過國家災害防救科技中心「3D災害潛勢地圖」查詢居住地區災害潛勢地圖喔~ - 鹽埕區公所- 高雄市政府, accessed June 21, 2025, https://yancheng.kcg.gov.tw/News_Content.aspx?n=29B3D06675FAF607&sms=52EBA08E597C8699&s=7F1C4B4875A0E055
8. 查詢住家周遭發生災害的可能性！利用「3D災害潛勢地圖」立即下載分析報告, accessed June 21, 2025, <https://www.safetaiwan.com/blogs/news/162142>
9. 12月：用3D地圖認識居家災害潛勢, accessed June 21, 2025, https://www.ncdr.nat.gov.tw/podcast/page_view_16.html
10. 台灣地震帶, accessed June 21, 2025, <http://www.tokyonet.com.tw/Upload/Image/03%E8%AB%96%E5%A3%87-%E6%9D%8E%E9%B4%BB%E6%BA%90.pdf>
11. 防救災地圖(Disaster Prevention Map) - 臺北市大同區公所, accessed June 21, 2025, <https://dtdo.gov.taipei/News.aspx?n=7A250A1FBA3E2E3A&sms=BE08D260D1CAC152>
12. 臺南機場- 維基百科, 自由的百科全書, accessed June 21, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%87%BA%E5%8D%97%E6%A9%9F%E5%A0%B4>
13. 臺南市政府臺南機場航空噪音管制區公告, accessed June 21, 2025, <https://www.tna.gov.tw/FileList/C000015?ID=77a22d44-2896-4c6f-8a8b-8811c77fdb5b&PageIndex=1&PageType=1&FileIndex=1>

14. 南台南副都心懶人包！南台南副都心機能？未來發展？南台南副都心建案！ - HouseFeel 房感, accessed June 21, 2025, <https://www.housefeel.com.tw/article/%E5%8D%97%E5%8F%B0%E5%8D%97%E5%89%AF%E9%83%BD%E5%BF%83-%E5%8D%97%E5%8F%B0%E5%8D%97%E7%AB%99-%E5%B7%B4%E5%85%8B%E7%A6%AE%E5%85%AC%E5%9C%92-%E5%8F%B0%E5%8D%97%E6%8D%B7%E9%81%8B/>
15. 里公布欄-臺北市防空疏散避難處所, accessed June 21, 2025, https://li.taipei/news_content.aspx?n=e65643ba03a6a48b&sms=ef042250e10b7f6c&s=e4640bdf52f7604e
16. 防空疏散避難專區 - 內政部警政署, accessed June 21, 2025, <https://adr.npa.gov.tw/>
17. 提升防空避難標示及「警政服務APP-防空避難專區」報你知！ - 內政部, accessed June 21, 2025, https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=4&sms=9009&s=326877
18. 轉知內政部警政署強化防空疏散避難宣導作為, 協助推廣下載「警政服務APP」及相關資訊宣導海報 - 宜蘭縣立殯葬管理所, accessed June 21, 2025, https://fuyuan.e-land.gov.tw/News_Content.aspx?n=6289&s=155485
19. 各里疏散避難資訊圖(含外語)Evacuation Maps of 25 Sub-districts of Datong Dist. (English included) - 臺北市大同區公所, accessed June 21, 2025, <https://dtdo.gov.taipei/cp.aspx?n=A49535822FEC0A4D>
20. 中山區各里疏散避難資訊圖(Simple Evacuation Map) - 臺北市中山區公所, accessed June 21, 2025, <https://zsdo.gov.taipei/cp.aspx?n=507DE5444462B0B3>
21. 臺北市中山區中山里簡易疏散避難地圖, accessed June 21, 2025, <https://www-ws.gov.taipei/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvMzEzL3JlbGZpbGUvMTI4NDEvMjMwMi9jZTI5MmNmOC0xYWUwLTQ0NDctYWUwYi03ZGZIOWRiZGE5ZTAucGRm&n=MDboh7rJjJfluLlkuK3lsbHljYDkuK3lsbHph4znsKHmmJPnl0%2FmlaPpgb%2Fpm6PlnLDlnJYucGRm&icon=..pdf>
22. 防空洞哪裡有？防空避難設施種類？台灣防空洞查詢教學！ - HouseFeel 房感, accessed June 21, 2025, <https://www.housefeel.com.tw/article/%E9%98%B2%E7%A9%BA%E9%81%BF%E9%9B%A3%E5%AE%A4-%E5%9C%B0%E4%B8%8B%E5%AE%A4-%E9%A3%9B%E5%BD%88-%E6%88%B0%E7%88%AD-%E5%8F%B0%E6%B5%B7%E5%8D%B1%E6%A9%9F-%E9%98%B2%E7%A9%BA%E6%B4%9E/>
23. 校園防災疏散地圖| 臺北市立大同高級中學, accessed June 21, 2025, https://www.ttsh.tp.edu.tw/office/div_160/d1601/%E6%A0%A1%E5%9C%92%E9%98%B2%E7%81%BD%E7%96%8F%E6%95%A3%E5%9C%B0%E5%9C%96/
24. 備戰、防災避難包清單 - 方格子, accessed June 21, 2025, <https://vocus.cc/article/66fced20fd897800012b03f6>
25. 避難包10公斤怎麼收？求生物資清單一次看：防災vs. 戰爭，打包原則差在哪？ - 數位時代, accessed June 21, 2025, <https://www.bnext.com.tw/article/83622/evacuation-kit>
26. 極端災害發生時黃金72 小時的防災準備 水源與糧食，一次備足【防災包推薦】， accessed June 21, 2025, <https://mabuvalley.com/blogs/%E9%98%B2%E7%81%BD%E5%8F%8A%E6%95%91%E6%8F%B4%E6%A1%88%E4%BE%8B/%E6%96%B7%E6%B0%B4%E6%96%B7%E9%9B%BB-72-%E5%B0%8F%E6%99%82%E7%94%9F%E5%AD%98%E6%8C%96%E5%8F%B0%E5%8D%97%E6%8D%B7%E9%81%8B/>

[87%E5%8D%97-%E6%B0%B4%E6%BA%90%E8%88%87%E7%B3%A7%E9%A3%9F-%E4%B8%80%E6%AC%A1%E5%82%99%E8%B6%B3](#)

27. 騎單車載寵物的最佳方式 - 戶外實驗室, accessed June 21, 2025, <https://gearlabview.wordpress.com/2016/08/25/%E9%A8%8E%E5%96%AE%E8%B8%A%E8%BC%89%E5%AF%B5%E7%89%A9%E7%9A%84%E6%9C%80%E4%BD%B3%E6%96%B9%E5%BC%8F/>
28. 機車上不能載狗？規定"貨物"需穩妥 - 中華民國保護動物協會, accessed June 21, 2025, <https://www.apatw.org/node/1820>
29. IBİYAYA 依比呀呀-挑戰者中型犬寵物後背包-冷靜紅(FC2345) - PChome 24h購物, accessed June 21, 2025, <https://24h.pchome.com.tw/prod/DEAKAT-A900GLDUU>
30. 【IBİYAYA 依比呀呀】挑戰者中型犬寵物後背包-沉穩黑/冷靜紅(FC2345) - momo購物網, accessed June 21, 2025, https://m.momoshop.com.tw/goods.momo?i_code=11711512
31. 挑戰者中型犬寵物後背包 - ibiyaya, accessed June 21, 2025, <https://www.ibiyaya.com.tw/products/fc2345>
32. 寵物背包推薦：如何選擇適合狗狗與貓咪的IBİYAYA 背包？, accessed June 21, 2025, <https://blog.ibiyaya.com.tw/%E5%AF%B5%E7%89%A9%E8%83%8C%E5%8C%85%E6%8E%A8%E8%96%A6%EF%BC%9A%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%81%B8%E6%93%87%E9%81%A9%E5%90%88%E7%8B%97%E7%8B%97%E8%88%87%E8%B2%93%E5%92%AA%E7%9A%84-ibiyaya-%E8%83%8C%E5%8C%85/>
33. K9 Sport Sack Walkk-On | 狗背帶狗背包,附安全帶和收納: 寵物用品 - Amazon.com, accessed June 21, 2025, https://www.amazon.com/-/zh_TW/Sport-Sack-Walkk-%E7%8B%97%E8%83%8C%E5%B8%B6%E7%8B%97%E8%83%8C%E5%8C%85-%E9%99%84%E5%AE%89%E5%85%A8%E5%B8%B6%E5%92%8C%E6%94%B6%E7%B4%8D/dp/B09S5RXPLG
34. 台灣代理 | K9 SportSack寵物背包都會款URBAN系列/ S~L - 蝦皮, accessed June 21, 2025, <https://shopee.tw/%EF%BD%9C%E5%8F%B0%E7%81%A3%E4%BB%A3%E7%90%86%EF%BD%9CK9-SportSack%E5%AF%B5%E7%89%A9%E8%83%8C%E5%8C%85%E9%83%BD%E6%9C%83%E6%AC%BE-URBAN%E7%B3%BB%E5%88%97-S~L-i.180541000.6641542667>
35. The Front-Facing Dog Backpack Carrier | K9 Sport Sack®, accessed June 21, 2025, <https://k9sportsack.com/>
36. 【機車族必備12KG毛孩適用】市售最耐重15KG寵物雙背包狗狗貓貓大型外出包雙肩包提籠狗背包 - 蝦皮購物, accessed June 21, 2025, <https://shopee.tw/%E3%80%90%E6%A9%9F%E8%BB%8A%E6%97%8F%E5%BF%85%E5%82%9912KG%E6%AF%9B%E5%AD%A9%E9%81%A9%E7%94%A8%E3%80%91%E5%B8%82%E5%94%AE%E6%9C%80%E8%80%90%E9%87%8D15KG%E5%AF%B5%E7%89%A9%E9%9B%99%E8%83%8C%E5%8C%85-%E7%8B%97%E7%8B%97%E8%B2%93%E8%B2%93%E5%A4%A7%E5%9E%8B%E5%A4%96%E5%87%BA%E5%8C%85-%E9%9B%99%E8%82%A9%E5%8C%85-%E6%8F%90%E7%B1%A0-%E7%8B%97%E8%83%8C%E5%8C%85-i.179498725.13610448352>
37. 等戰爭發生再來準備就太晚了：台灣人現在能做的5件事 - 商周, accessed June 21, 2025, <https://www.businessweekly.com.tw/focus/blog/3018746>

38. 城市战争野蛮的军队为何如此喜欢摧毁城市？ | 新闻 - 半岛电视台, accessed June 21, 2025, <https://chinese.aljazeera.net/news/2023/10/20/%E5%9F%8E%E5%B8%82%E6%88%98%E4%BA%89%E9%87%8E%E8%9B%AE%E7%9A%84%E5%86%9B%E9%98%9F%E4%B8%BA%E4%BD%95%E5%A6%82%E6%AD%A4%E5%96%9C%E6%AC%A2%E6%91%A7%E6%AF%81%E5%9F%8E%E5%B8%82>
39. 災害應變Emergency Response FAQs | 壯闊專案, accessed June 21, 2025, <https://www.forward.org.tw/programs/crisis-faq>
40. 【2025 WDJ狗飼料】狗飼料怎麼挑？品牌推薦、預算配方一次看 - 毛孩市集, accessed June 21, 2025, <https://blog.petpetgo.com/food/4320241281/>
41. 倍力寵物健康食品| 顧客好評推薦, accessed June 21, 2025, <https://www.bluebaypetfood.com/pages/recommend>
42. 獸醫師認證！在地優質毛孩寵食【倍力寵物】真心推薦拔麻必看！, accessed June 21, 2025, <https://www.dogcatnote.com/162/>
43. 倍力寵物健康食品| 加倍安心的國民寵糧, accessed June 21, 2025, <https://www.bluebaypetfood.com/>
44. 全部商品 - 瑞威寵糧REAL POWER, accessed June 21, 2025, <https://www.realpowerpetfood.com/categories/all-products>
45. 瑞威寵糧REAL POWER | 天然平衡配方真, 有感, accessed June 21, 2025, <https://www.realpowerpetfood.com/>
46. 獸醫監製10 大台灣品牌狗飼料推薦排行榜【2025最新】 - mybest, accessed June 21, 2025, <https://tw.my-best.com/116106>
47. 陪心寵糧, accessed June 21, 2025, <https://www.nu4pet.com/>
48. 面對台灣未來可能爆發的戰爭, 應如何作好資產的配置？ - Mobile01, accessed June 21, 2025, <https://www.mobile01.com/topicdetail.php?f=638&t=6915695>
49. 如何降低資產風險：台灣人應對政治、戰爭、投資、集中與自然災害風險的策略 - 鉅亨網, accessed June 21, 2025, <https://news.cnyes.com/news/id/5697900>
50. 該買黃金還是買轉移資金？戰爭真的來臨時, 資產怎麼安排？ - Web3+ - 數位時代, accessed June 21, 2025, <https://web3plus.bnext.com.tw/article/3670>
51. 2025 冷錢包推薦！該如何挑選冷錢包？五種冷錢包優劣勢分析、推薦原因一次看 - 鏈習生, accessed June 21, 2025, <https://chaine.io/cold-wallet-comparison/>
52. 什么是冷钱包？如何选择和使用冷钱包？2025年冷钱包推荐 - Mitrade, accessed June 21, 2025, <https://www.mitrade.com/cn/insights/crypto/cryptocurrency-market/cold-wallet>
53. Trezor vs Ledger: Investor's Guide 2025 - TokenTax, accessed June 21, 2025, <https://tokentax.co/blog/trezor-vs-ledger>
54. 台灣合法虛擬貨幣交易所排名推薦 | 2025使用心得與手續費優惠 - 方格子, accessed June 21, 2025, <https://vocus.cc/article/66404d5efd89780001f21d08>
55. 加密貨幣交易所手續費比較 | 2025出入金與PTT跟Dcard推薦 - 方格子, accessed June 21, 2025, <https://vocus.cc/article/65a5d2c9fd89780001057aca>
56. 2021年泰國居留簽證新管道：買房送簽證 - 德寶地產, accessed June 21, 2025, <https://debaoestate.com/%E6%B3%B0%E5%9C%8B%E7%84%A6%E9%BB%9E/thailandhousevisa/>
57. 馬來西亞第二家園MM2H 2024最新規定-移民與簽證 - 世界華人服務股份有限公司, accessed June 21, 2025, <https://www.ocsc.com.tw/visa/74>

58. 《2025年馬來西亞第二家園(MM2H)申請指南》, accessed June 21, 2025,
<https://www.ccps-mm2h.com/post/2025%E5%B9%B4%E9%A6%AC%E4%BE%86%E8%A5%BF%E4%BA%9E%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E5%AE%B6%E5%9C%92%E5%BC%88mm2h%E5%BC%89%E7%94%B3%E8%AB%8B%E6%8C%87%E5%8D%97>
59. 【第二家園】馬來西亞移民懶人包(含MM2H條件) - 千居, accessed June 21, 2025,
<https://www.spacious.hk/zh-tw/blog/%E9%A6%AC%E4%BE%86%E8%A5%BF%E4%BA%9E%E7%A7%BB%E6%B0%91%E6%87%B6%E4%BA%BA%E5%8C%85-%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E5%AE%B6%E5%9C%92-mm2h/>
60. 泰国精英签证(Updated 2024) | Siam Legal International, accessed June 21, 2025,
<https://www.siam-legal.com/thailand-visa/cn/thai-elite-visa.php>
61. 泰国精英签证2025完整: 费用+申请条件 - 智鹄环球, accessed June 21, 2025,
<https://zhivisaworld.com/taiguo-feiyongfuli/>