空間協作與生存防禦

重大暴力事件應對指南：從打破「集體遲鈍」到建構「城市免疫系統」



NotebookLM

安全的悖論：高度治安帶來的「風險去現實化」

Numbeo
全球治安排名前茅



高安全環境的平靜表象

2014
鄭捷捷運案

2023
新北校園割喉案

2024
台中捷運案

2025
台北車站縱火案

什麼是重大暴力事件？（非法律名詞，而是物理現實）

- 手段具危險性：持刀、持械、縱火、投擲危險物品
- 後果嚴重：造成死亡、重傷或大規模恐慌
- 情況急迫：突發難預測，必須立即反應，無等待空間

NotebookLM

安全是我們的日常，但惡意正在悄悄演化

全球第 4

Numbeo 全球治安排名，台灣的犯罪指數僅 17.2，安全指數高達82.8。我們活在一個極度安全的國家。





501 件

根據警政署 114 年最新數據，全年依然發生了 501 件暴力犯罪。

隨機攻擊正在利用行政管轄的邊界與資訊延遲進行演化。
單靠監視器，已經無法應付流動的惡意。

NotebookLM

0 秒：事件發生。

超過 70% 的重大攻擊事件，在警察抵達前就已結束。

黃金 3 分鐘：存活率關鍵期

Threat & Survival

Alert Orange

Dark Red

黃金 3 分鐘：存活率關鍵期

Police Response

Ash Grey

Survival Blue

5-6 分鐘：警察平均抵達時間。

行動的價值

台中捷運「長髮哥」徒手搶刀壓制，為全車爭取逃生機會。

等待的代價

1219 台北車站案，嫌犯裝扮怪異徘徊 35 分鐘無人通報，警力因通訊斷鏈 9 分鐘後才到場。

NotebookLM

為什麼我們總是慢半拍？揪出大腦裡的四個內鬼

面對突發暴力，人類天生不擅長應對。這不是你反應遲鈍，而是你的大腦內建了四個會害死你的預設程序。



1. 常態化偏誤
(Normalcy Bias)



2. 注意力盲視
(Inattentional Blindness)



3. 羊群效應
(Herd Effect)



4. 凍結反應
(Freeze Response)

NotebookLM

內鬼一：「這不可能發生啦」的常態化偏誤



大腦會自動說服你：
「這不可能發生在這裡。」

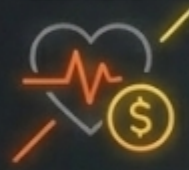
你把爆炸聲當作工地施工、
把尖叫聲當成學生嬉鬧。

致命後果：大腦拒絕相信災難正在發生，讓你白白浪費逃生的黃金幾秒鐘。

NotebookLM

溫水煮青蛙：威脅是緩慢累積的

健康與財務



忽視身體小病痛：
「只是最近太累了」

交通與通勤

低頭族聽到急煞車聲：
「這跟我無關」





忽視股市異常波動：
「這只是正常修正」

颱風天老住戶不撤離：
「以前幾十年都沒事」



過去「沒事」的經驗，不等於未來的保證。
大腦將危險「背景化」，往往釀成無法挽回的悲劇。

NotebookLM

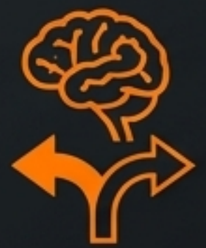


破解戰術｜「預演死亡」心理實驗



[1] 3秒定位

進入新環境（餐廳、影廳、辦公室），先花 3 秒鐘找出 2 個逃生出口。



[2] 心智植入

在心裡默唸：「如果現在失火/發生攻擊，我要往那邊跑。」讓大腦提前建立逃生路徑。

黃金法則：寧可因「反應過度」而虛驚一場，也不要因「反應不足」而遺憾終生。
面對異常：先行動、再驗證！

NotebookLM

內鬼二：「等一下，我先發個限動」的注意力盲視

在人手一機的時代，人們將**覺知封閉在螢幕中**。

當你低頭滑手機、戴著抗噪耳機走路時，**大腦對周遭威脅的感知力會驟降 80% 以上**。



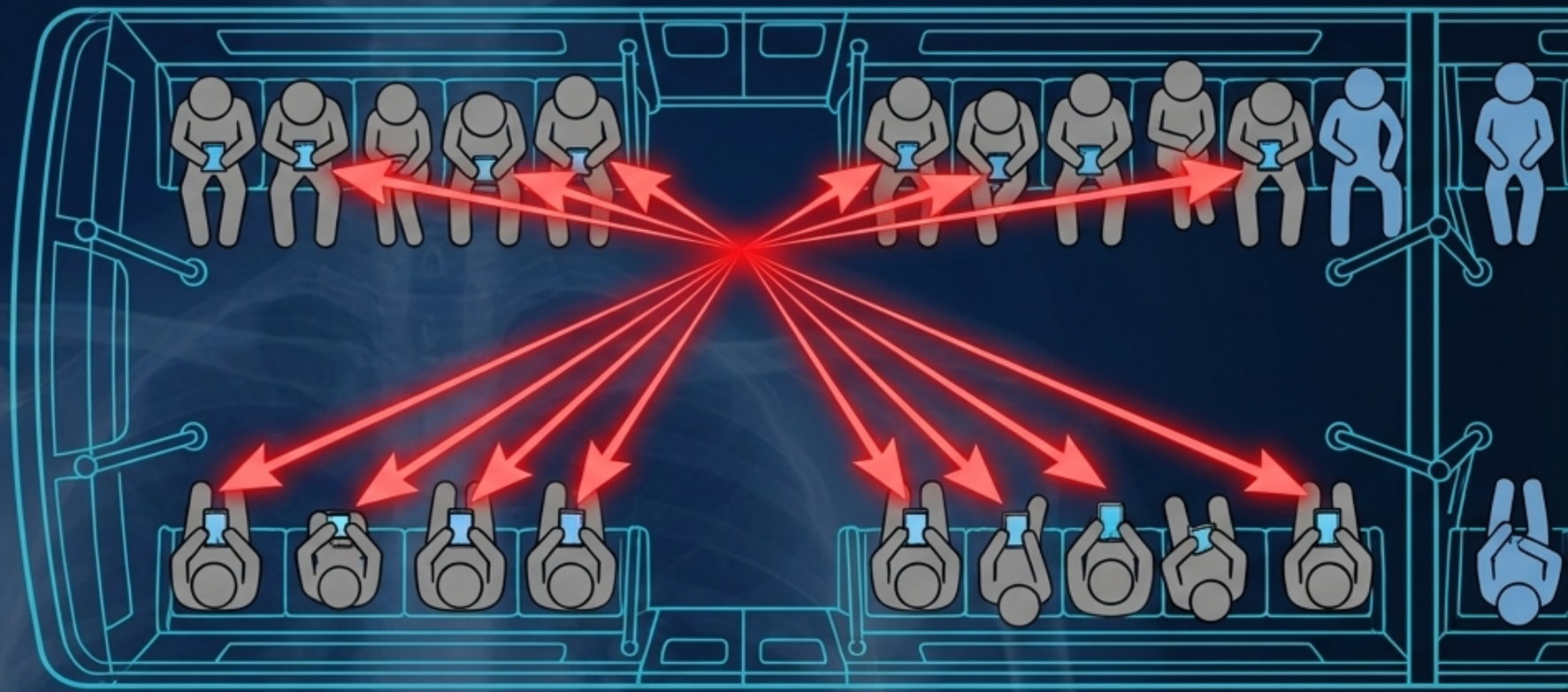
「去現實化反射」：我們習慣把眼前的異常當成「可觀看、可拍攝的社群內容」，而不是必須逃命的危險。

NotebookLM

盲視的殘酷代價：被滑掉的反應時間

2014 北捷鄭捷案的殘酷真相

為什麼兇嫌能輕易靠近？因為案發時多數乘客正低頭滑手機，完全沒有環境覺知。



兇嫌的真實告白：「最先下手的對象就是低頭滑手機的人，因為他們完全不會反應。」

NotebookLM

大腦不是攝影機，是帶有偏見的剪輯師

大腦頻寬有限。當你過度專注單一目標時，光圈外的一切被自動剔除。
結合「凍結反應」，視野會產生「隧道效應」。

逃生口

危險

異狀

光圈外 = 噪音

手機螢幕 / 任務
明亮清晰

大猩猩

NotebookLM

破解戰術｜建立廣角視野與肌肉記憶



[廣角掃視]

[廣角掃視]

進入空間先掃視整體，不急著專注單點，刻意練習轉移注意力焦點。



[技能自動化]

[技能自動化]

透過反覆訓練（如防身或急救）讓動作成為「肌肉記憶」。自動化動作不佔用的注意力，能釋放寶貴的「大腦頻寬」。



[SOP 檢查表]

[SOP 檢查表]

強迫檢查可能忽略的細節，不依賴「應該不會忘記」的心態。



NotebookLM

內鬼三：「隔壁桌沒跑，那我也不動」的羊群效應



在混亂中，我們天性害怕被群體孤立，傾向認為「群體的行為才是對的」。

旁觀者效應：人越多，責任感越被稀釋。每個人都在心裡想著「總有別人會報警吧」。

旁觀者效應：人越多，責任感越被稀釋。每個人都在心裡想著「總有別人會報警吧」。

NotebookLM

【對比矩陣】日常直覺 vs. 危機現實

	日常情境 (Daily Routine)	危機情境 (Crisis Reality)
從眾行為	排隊買珍奶，跟著人潮走很安全。	大家發呆我也發呆，錯失逃生黃金期。
處理異常	尋找社會驗證（看別人怎麼反應）。	感官警報 > 社會驗證（聞到煙味直接跑）。
去現實化反射	看到奇特景象，立刻拿出手機拍攝/直播。	將真實危險視為「社群內容」，失去逃生本能。

你的本能會害了你，生存需要建立新的「預設程序」。

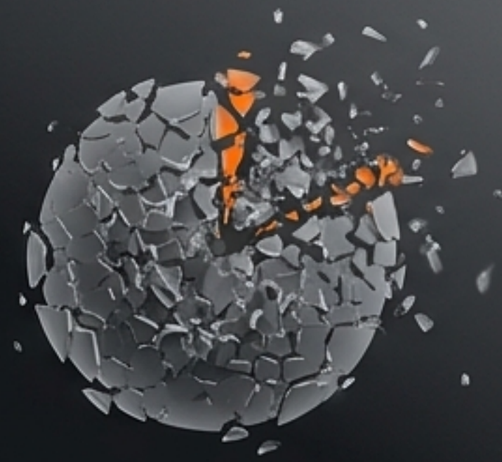
NotebookLM

三道心理枷鎖：隱形的單點故障

The Disintegrating Pie Chart



1人在場 = 100% 責任感

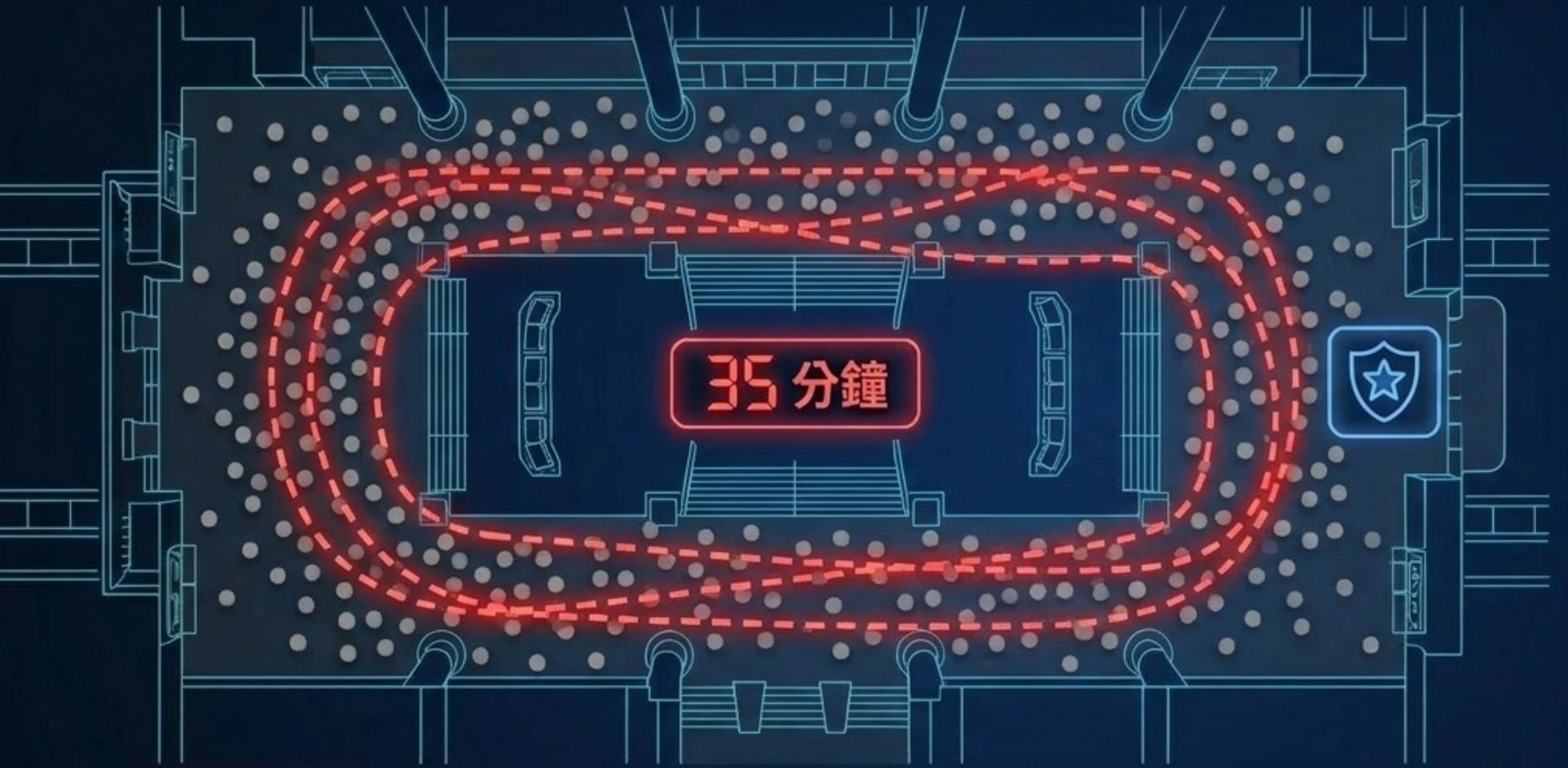


100人在場 = 每人僅剩 1% 責任感

責任分散 (Diffusion of Responsibility)：	多元無知 (Pluralistic Ignorance)：	評價顧慮 (Evaluation Apprehension)：
「反正人這麼多，別人應該會報警吧？」	大家都在觀察別人。「既然大家都不動，那應該沒事...」	害怕出醜。「萬一只是演習，我不就很尷尬？」

NotebookLM

沉默的致命傷：集體遲鈍的 35 分鐘



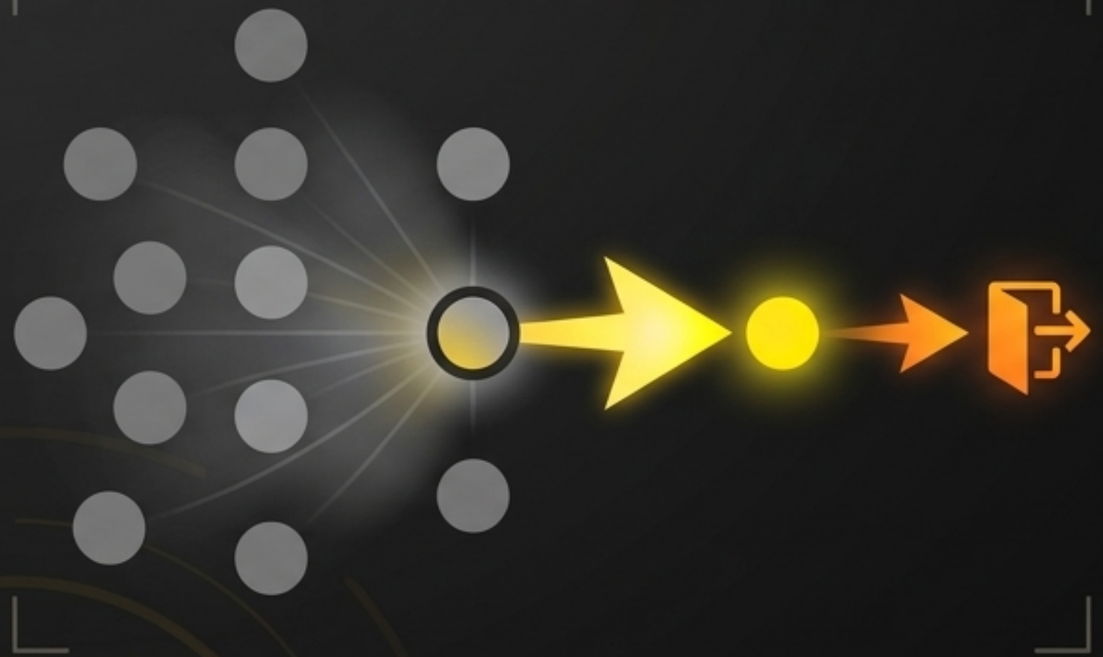
2025 台北車站張文攻擊案

兇嫌裝扮怪異，在人潮洶湧的車站內來回徘徊**長達 35 分鐘**。

結果：沒有任何一個人主動通報。每個人都看見了，但每個人都以為「別人會處理」。**延誤一秒，危險就多一分。**

NotebookLM

破解戰術｜成為首位行動者的 3 秒法則



3 秒行動法則：

感到不對勁的前 3 秒，立刻採取行動，絕不等待他人。

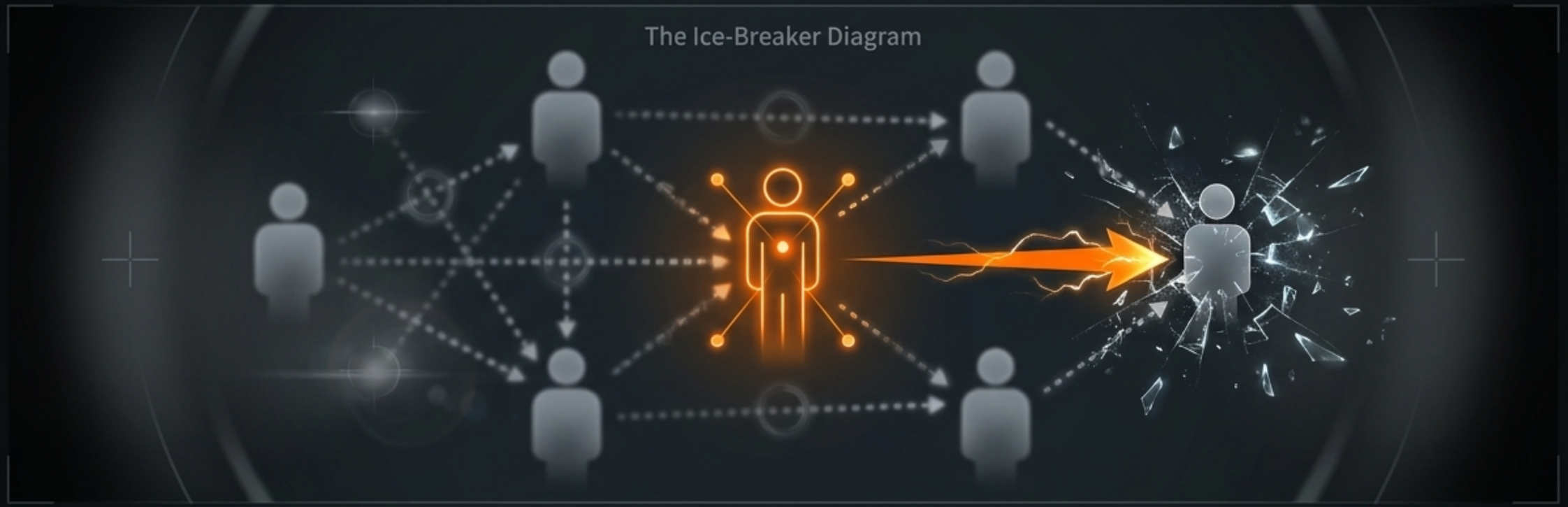
感官直覺 > 社會驗證：

當聞到煙味、聽到異常碰撞聲—相信你的直覺，而不是周圍低頭族的「假性冷靜」。

研究顯示，只要有「一個人」開始往逃生口奔跑，就能打破群體僵局。正向羊群效應的起點，就是你。

NotebookLM

破解戰術｜特定對象的「具體指令」



[❌ 錯誤]：「大家快報警！」
（引發責任分散，無人行動）

[✅ 正確]：「穿藍色外套的先生，請幫我打 110！」
「戴眼鏡的小姐，請去叫站務員！」

指名特定對象 = 責任分散瞬間瓦解！從「觀眾」變成防護網上的「節點」。

NotebookLM

內鬼四：嚇到腦袋空白的「凍結反應」



突發危機時，大腦的杏仁核會瞬間「劫持」理智，導致身體暫時僵住、無法動彈。

多數民眾在面臨極端暴力時，會原地尖叫 3 到 5 秒，這往往讓人錯失了拉開距離的黃金逃生時機。

NotebookLM

系統升級：從預設程式到「生存覆寫」(Override Protocols)

[Bug] 心理盲區	瞎弟/瞎妹行為	[Patch] 駭客破解技	實戰格言
常態化偏誤	警報響起認為是演習	預演死亡實驗	寧可反應過度，不要遺憾終生
注意力盲視	沉浸螢幕失去知覺	進站收起手機	抬頭尋找出口，找回環境覺知
羊群效應	在人群中等待他人行動	100% 明確指定對象	那個穿紅衣服的先生幫我報警！
凍結反應	杏仁核劫持導致僵立	建立預設演算法	RUN-HIDE-FIGHT 肌肉記憶

NotebookLM

Everyday X-Ray

大腦重開機外掛一：三秒鐘找出口遊戲



植入大腦的預設程序

- 進出站不滑手機，進入陌生場所先抬頭。
- 養成習慣：走進電影院、入座火鍋店的瞬間，花 3 秒鐘找出 2 個綠色逃生出口。

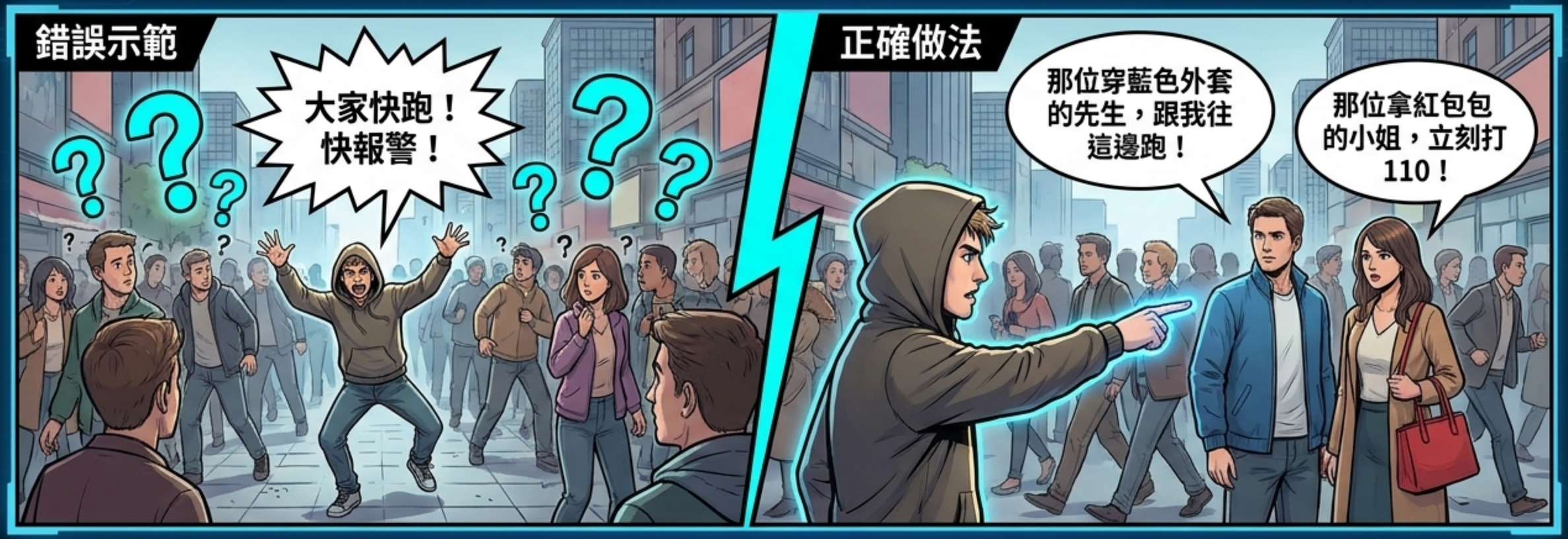
Player Prompt

在心裡默唸：「如果現在出事，我要往那邊跑。」當危機發生，你的身體會比理智先行動。

NotebookLM

Everyday X-Ray

大腦重開機外掛二：打破沉默的「指名道姓法」



遇到異常，寧可「反應過度」虛驚一場，也不要「反應不足」遺憾終生。
當你是現場少數清醒的人，千萬不要只喊「大家快跑」。

魔法咒語：用手明確指著特定對象下指令。只要有一個人開始行動，就能瞬間打破群體僵局。

NotebookLM

生存演算法啟動：RUN - HIDE - FIGHT

遭遇突發暴力事件！你只有 2 秒鐘

判斷 1：
能安全逃離現場嗎？



RUN (逃)：絕對優先選項！

NO (通道被阻 / 嫌犯靠近)

判斷 2：
附近有房間或
堅固掩體嗎？



HIDE (躲)：
無法逃離時的防禦。

無路可退，生命受直接威脅



FIGHT (抗)：
萬不得已的最後手段。

核心提示：這不是三個平行的選項，而是「有嚴格順序」的求生演算法。

NotebookLM

逃 (RUN)：打破凍結，撤離為絕對優先



果斷撤離

第一時：往安全出口逃離，不要猶豫。捨棄所有沉重行李與個人物品，生命無價。

雙手淨空與高舉

逃跑或遇到前來支援的警方時，務必將「雙手舉高且張開」，避免被執法人員誤認為持械歹徒。

絕對禁忌

嚴禁為了拍照、錄影或直播而停留。

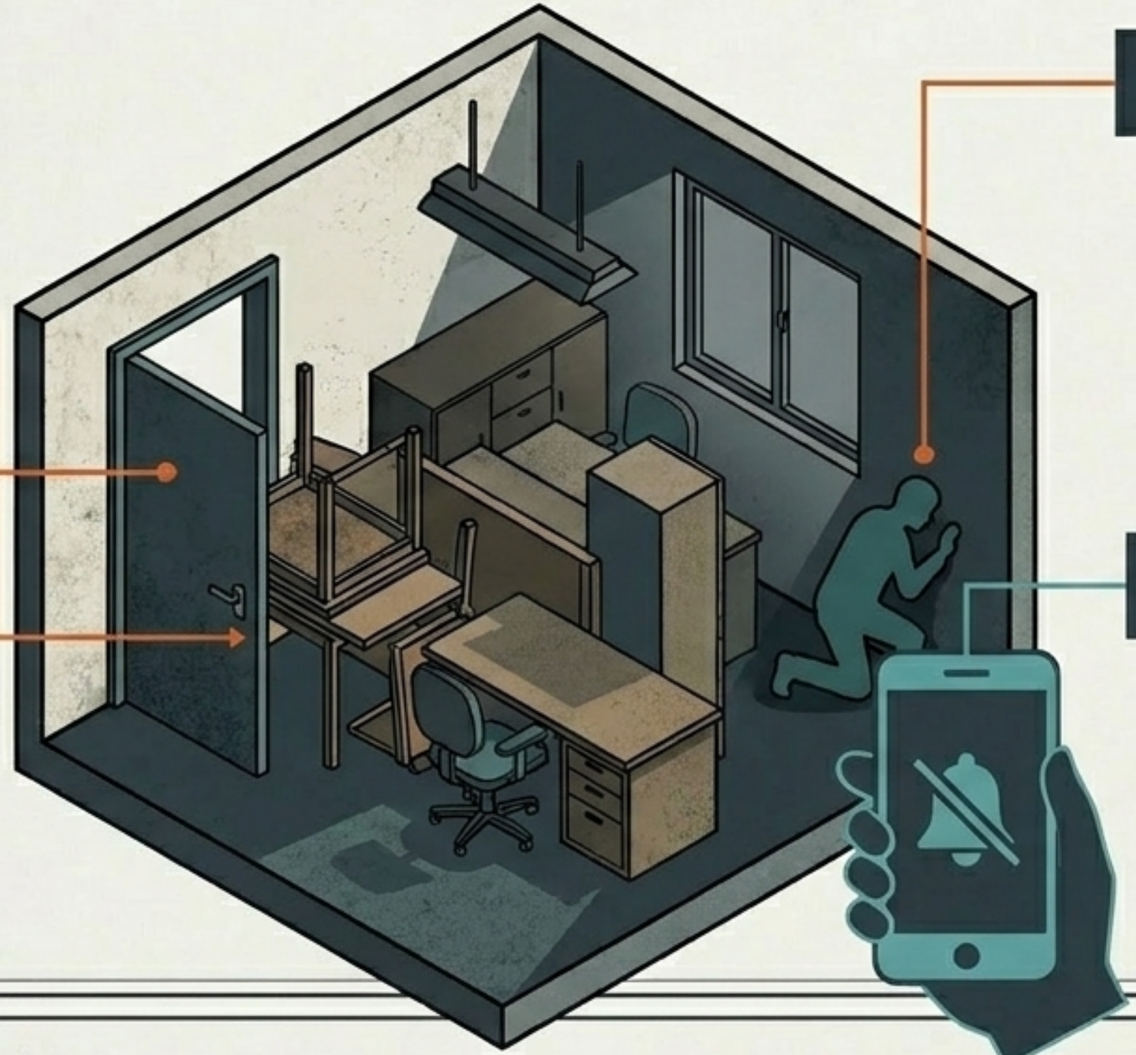
SAFETY PROTOCOL REV. 3.1

NotebookLM

藏 (HIDE)：空間封鎖與數位隱形

物理阻絕

尋找可反鎖的房間。利用**重型家具**或**「多人的體重」**死死抵住門口。



視線死角

遠離門窗，躲在射擊或視線的死角處。關閉室內燈光。

數位靜音

將手機轉為絕對靜音（關閉震動），降低螢幕亮度。改用簡訊或 110 App 進行無聲通報。

SAFETY PROTOCOL REV. 3.1

NotebookLM

抗（FIGHT）：空間協作與日常武裝

前提：僅在生命受嚴重威脅且無路可退時，集結眾人利用數量優勢反擊。

Everyday Carry (EDC) / Tactical Inventory



後背包（防禦護盾）

改為前背，抵擋針對心臟、肺部、腹部等致命器官的攻擊。

長雨傘（距離創造器）

雙手緊握，以「戳刺術」對準嫌犯臉部、喉嚨或軀幹，保持安全距離。

厚外套/大衣(臨時護臂)

迅速纏繞在非慣用手上，作為臨時格擋刃具的護具，減少割傷風險。

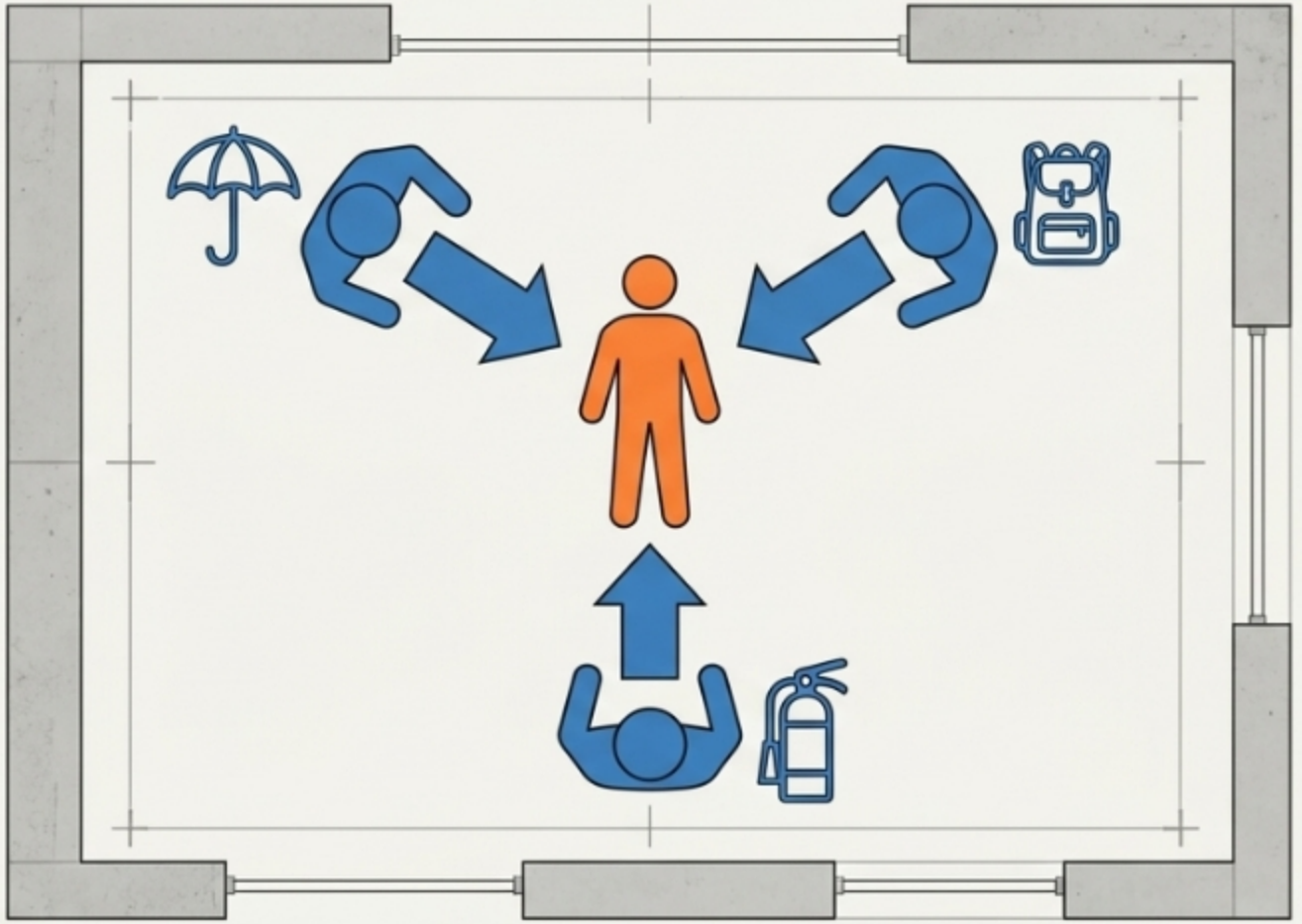
滅火器 (視線阻斷器)

拔出插梢，對準攻擊者臉部噴射，瞬間阻斷其視線與呼吸，隨後以鋼瓶重擊。

NotebookLM

[FIGHT] 非對稱反擊法則：無路可退時的絕地求生

這是生命受到迫切威脅且無路可退時的最後手段。



一人難擋，多人反擊：

大聲呼喊集結眾人，利用數量優勢壓制嫌犯。

目標不是打贏：

而是攻擊眼睛、喉嚨等弱點，創造逃脫機會。

NotebookLM

4W REPORTING MATRIX: 數位通報表格

WHERE (地點)：越精確越好	✓ 捷運板南線往台北方向，第 3 節車廂	✗ 我在捷運上
WHAT (事件)：清楚說明攻擊方式	✓ 有人持刀隨機攻擊	✗ 這邊好可怕
WHO (嫌犯)：特徵描述	✓ 男性，約170公分，穿黑色外套戴口罩	✗ (空白)
WOUND (傷亡)：告知約略傷亡數，以便調派救護車	✓ 目前看到至少 2 人受傷流血	✗ 有人死掉了

NotebookLM

Everyday X-Ray

一鍵保命：你的數位救生圈



現代智慧型手機能填補「黃金三分鐘」的警覺真空。

逃生不能只靠運氣，靠的是平時的準備。這兩個 App，請現在立刻下載並放在桌面最顯眼處。

NotebookLM

躲著不敢出聲？用「110 視訊報案」無聲求救

自動精準定位：在慌亂中說不清捷運哪一站、商場哪一樓？App 自動傳送 GPS 經緯度。



鏡頭即時蒐證：情況允許時，視訊回傳現場畫面，讓警方精準掌握嫌犯特徵（WHERE, WHAT, WHO）。

無聲文字報案：跟歹徒只有一門之隔不敢講話？用內建的「文字對談」偷偷傳送「我很危險，無法發出聲音」。

NotebookLM

填補通報真空：科技輔助與 4W 報案原則



Digital Survival Tools:

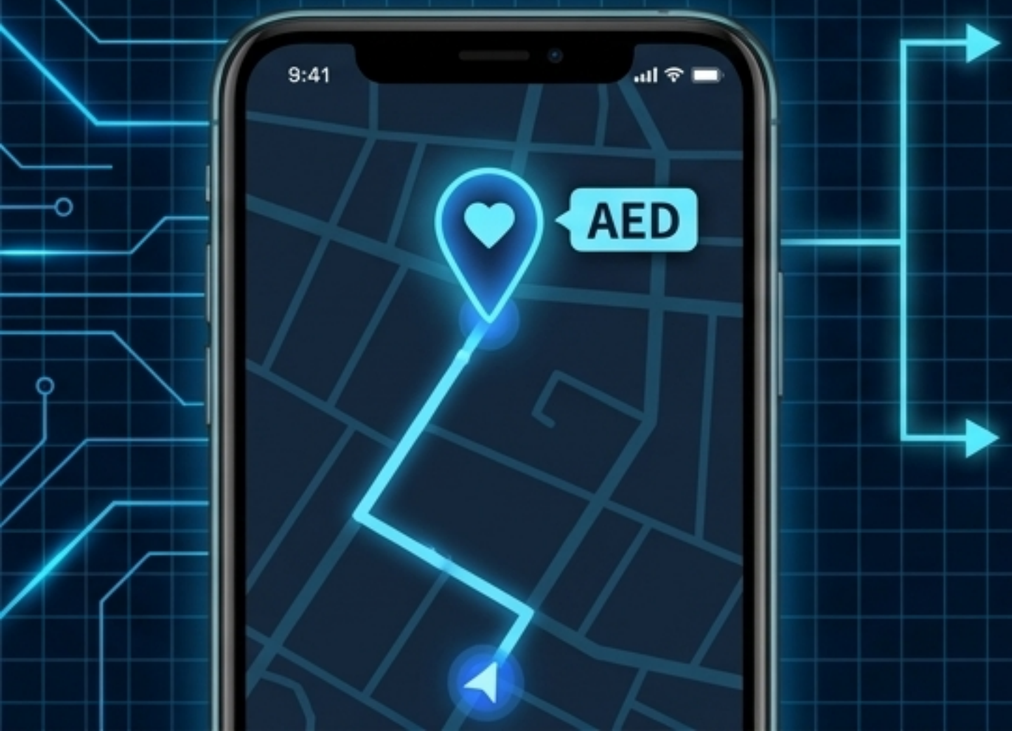
無聲報案與定位：在躲藏（HIDE）階段，利用 App 透過 GPS 自動定位，傳送文字或視訊，避免發出聲音引來危險。

- **4W 報案原則**
  - **WHERE：** 精確地點 (如捷運車廂編號、商場櫃位)
  - **WHAT：** 攻擊方式 (持刀、縱火)
  - **WHO：** 嫌犯特徵 (衣著顏色、身高)
  - **WOUND：**大約傷亡人數，加速救護調派

NotebookLM

有人受傷怎麼辦？「急救先鋒」幫你找救兵

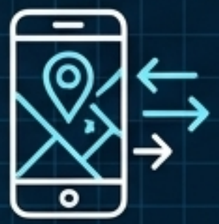




攻擊事件中常見創傷，在救護車抵達前，你能做什麼？



- **緊急加壓止血：**
  用衣物死死壓住傷口，至少 **10 分鐘**絕對不要鬆開看！保持傷者清醒。



- **尋找 AED：**
  打開「**急救先鋒 App**」，立刻導航到距離你最近的 AED（自動體外心臟電擊去顫器）。

NotebookLM

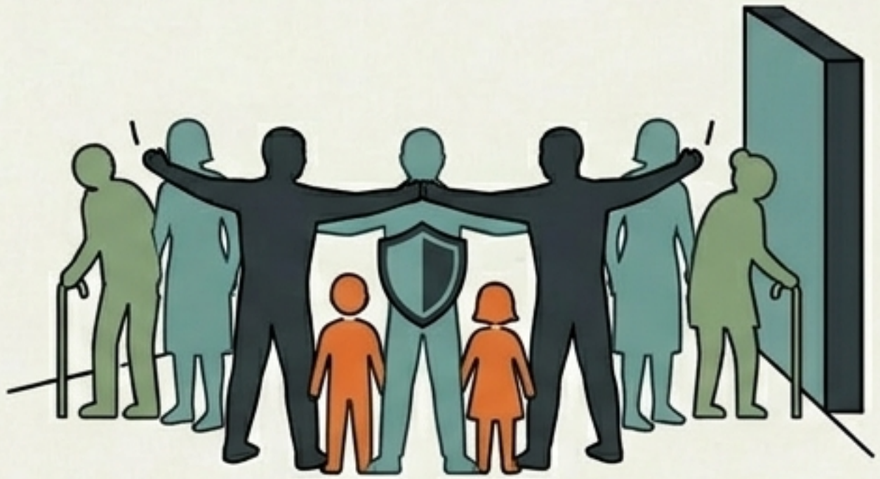
現場急救與弱勢保護：接住彼此的防護網

基礎創傷控制 (Bleeding Control)



- 面對刀械或銳器攻擊造成的嚴重出血，立刻進行「緊急加壓止血」。
- 雙手交疊，用布料死死壓住出血點，施壓至少維持 10 分鐘，中途不可放開檢查，直到救護人員接手。

保護特殊族群



- 在撤離（RUN）的混亂中，青壯年應協助引導與掩護。
- 利用身體或大型物件，將兒童與長者護在內側或牆角，避免發生踩踏的二次傷亡。

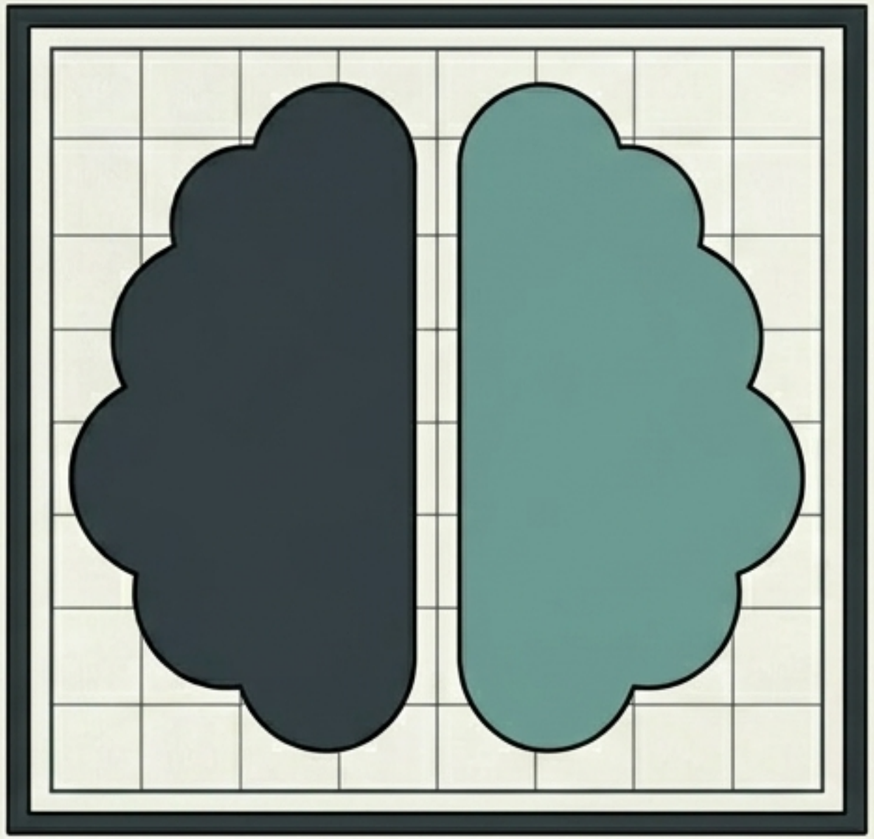
NotebookLM

心理急救與自我照顧：撫平無形的創傷

正常的創傷反應

- 事件後出現睡眠困難、反覆回想
- 情緒不穩、避開事發地
- 身體症狀（頭痛胃痛、感到麻木）

（這是大腦面對極端壓力的正常反應）



自我復原處方

- 停止末日滑手機：立刻停止反覆觀看事件件的未經處理影像或網路謠言。
- 維持規律作息與運動，與信任的親友對話。

專業資源連結：衛福部安心專線 1925 | 生命線 1995 | 張老師 1980

SAFETY PROTOCOL REV.21

NotebookLM

社會防線：防範認知操作

重大暴力事件後易伴隨假訊息與恐懼渲染。

保持中間理性，以官方發布資訊為主，拒絕傳散未經驗證的謠言。避免社會信任網絡被去穩定化。



個人防線：心理重建

事件後感到**自責**、**失眠**或過度警覺，是身體正常的創傷防禦機制，並非你生病了。

提供支持後盾：若情緒難以平復，請撥打**1925安心專線**尋求專業介入。

NotebookLM

總結：編織最強大的城市免疫系統

- 安全，從來無法單純依賴冰冷的監視器與警力救援。
- 真正的防護網，建立在全體公民的「危機準備度」。
- 當我們從「少管閒事」轉向「多看一眼」，從「低頭滑手機」轉向「空間協作」，我們每個人，就是彼此的防護網。

下載必備 App，熟記 RUN-HIDE-FIGHT。
現場的你，就是第一道防線。

NotebookLM