

臺北市立中山女子高級中學 108 學年度 青年服勤動員暨防震防災演練實施計畫

壹、依據：

- 一、臺北市教育局 107 年 2 月 13 日北市教軍字第 1073156260000 號函「107 年度推動全民國防教育實施計畫」辦理。
- 二、臺北市教育局 107 年 7 月 27 日北市教安字第 1076024426 號函「107 年度國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練實施計畫」辦理。
- 三、臺北市教育局 108 年 6 月 14 日北市教安字第 10830533602 號函「重申地震避難疏散防護宣導事項」辦理。

貳、目的：

- 一、配合行政院於「國家防災日」推動「全國學生地震演習」，辦理一分鐘內所有參與者完成地震避難掩護動作(趴下、掩護、穩住 3 個要領)為主軸。
- 二、藉模擬實作強化本校師生災害防救、自救救人與應變能力，養成學生在地震發生時有正確的本能反應，如何在地震發生時保護自己，以做好全面防震準備，有效減低災損，提高警覺及應變能力，以維護校園及師生安全。
- 三、透過實際演練方式，將本校青年防護團任務編組及技能訓練，以適時適切完成青年服勤動員準備。
- 四、全民國防課程中融入「家庭防災卡」及「1991 留言平台」等防災觀念與工具，另規劃於 12 月中下旬邀請消防局實施防災講座及科目演練，以提升學生防火防震警覺及急救應變(CPR)能力。

參、實施日期與時間：

日期	時間	年級	演練內容	備註
上學期 9 月第 1 週	無預警	1~3 年級	無預警地震避難掩護及疏散集合難 演練	
上學期 9 月第 2 週	無預警	1~3 年級	無預警地震避難掩護及疏散集合難 演練	
上學期 9 月 20 日(五)	09:21 時	全校	配合總務處辦理全校(師生及行政) 複合性防災演練，並結合學校青年 服勤動員任務編組實施訓練，如地 震災情發佈和緊急應變組織的啟 動、傷患急救包紮、緊急滅火等。	
下學期(視行	無預警	1~3 年級	全校 2 次無預警防震、1 次複合性防	

事曆實施)		災演練，共計 3 次	
-------	--	------------	--

肆、實施地點：教室及本校操場。

伍、參加人員：本校全體同學。

陸、演練項目：

一、演練項目及內容：

活動時間	流程內容
約 3 分鐘	第一階段：教室避難掩護三要領演練
約 5 分鐘	第二階段：災害避難疏散演練
約 5 分鐘	演練回饋檢討與校長勉勵

柒、一般注意事項：

- 一、為配合總務處 9/20(五)全校複合性防災演練，請人事室及各處室先行預告相關人員並做好準備。
- 二、特教組、輔導室針對特殊狀況學生先行安排規劃，俾利演習。
- 三、請輔導室及健康中心(校園防災自衛消防隊救護班)協助訓練本校青年服勤動員醫護區隊編組學生，並規劃於 9/20 日當天醫護隊學生參與正式演練。
- 四、請老師就演習時間陪同學生避難及疏散，並注意各班安全。
- 五、正式演練時機得邀請家長會代表共同參與。
- 六、演練當日如氣候不佳，將以廣播通知取消或調整演練內容。

捌、本計畫如有未盡事宜，另行補充並公告。

附件一：臺北市立中山女高防震防災演練流程表

附件二：臺北市立中山女高逃生疏散圖

附件三：臺北市立中山女高避難集合位置圖

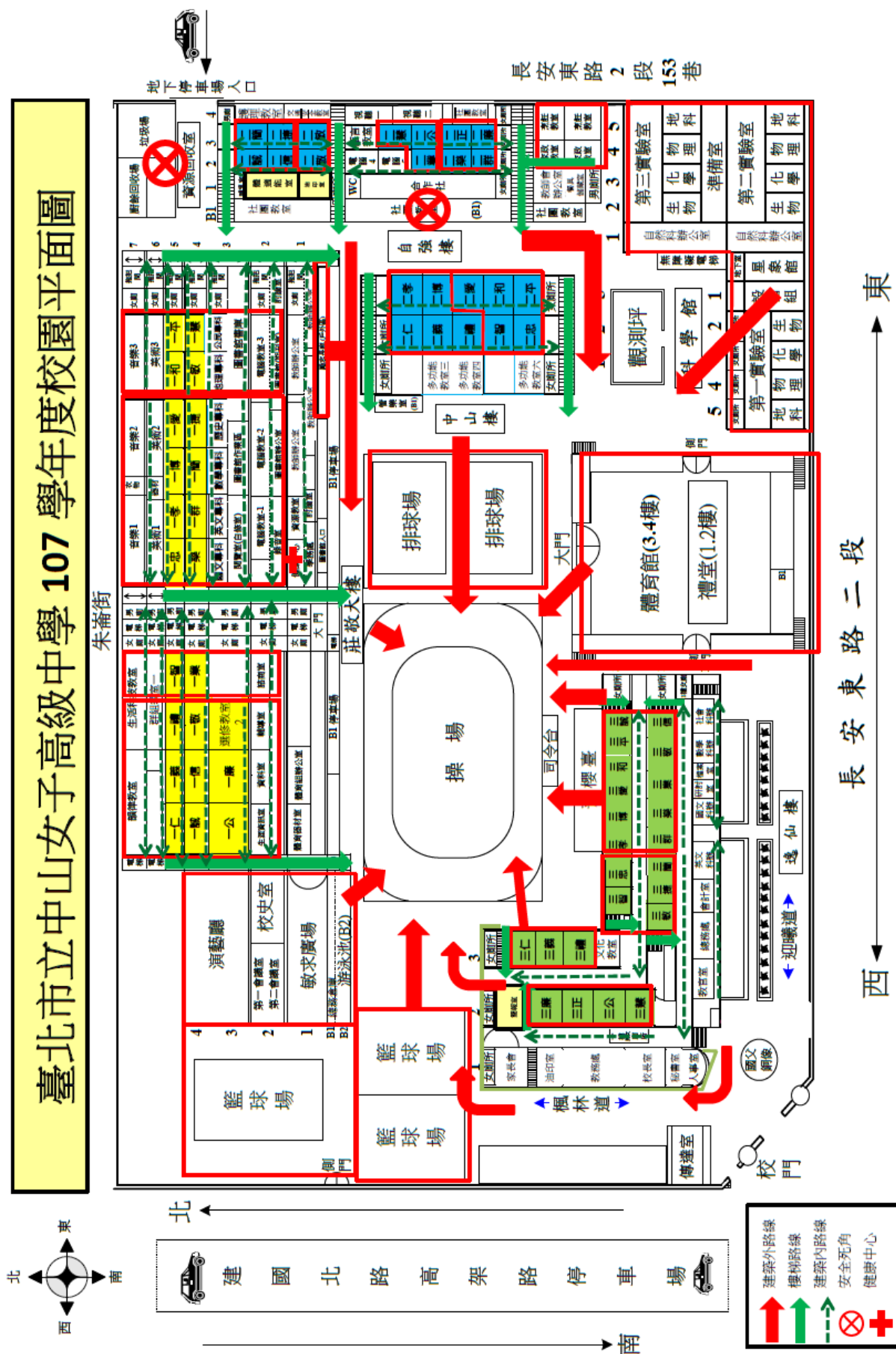
附件四：地震避難掩護應變參考程序

附件五：中山女高青年服勤動員中隊名冊-中山區(每年9月底前完成下學年名冊修訂)

附件一：臺北市立中山女高防災防震演練流程表

臺北市立中山女高防災防震演練流程表			
演練階段劃分		時間	演練內容
地震避難掩護演練	地震發生時	T 時	教官廣播
	地震發生時	約 3 分	狀況一： 上課時間，突然發生強烈地震。請同學立即就地避難掩護。 就地避難掩護動作如下： (1)地震剛發生，莊敬大樓靠近防火門班級請將兩扇門打開。 (2)同學迅速躲到桌下趴下，並緊握住桌腳，以書包保護頭部。 (3)避難地點優先選擇桌子下、柱子旁、水泥牆壁邊；切勿靠近窗戶，並要注意避開書架及實驗室之化學藥品櫥櫃。 (4)在走廊或樓梯上的同學，應立即靠支柱、或建築物剪力牆就地趴下，保護頭部。 (5)在教室外上課的同學應立即趴下，保護頭部，並避開掉落物。 (6)地震稍歇，進行疏散時請同學以防災頭套、較輕的書包或書本保護頭部，並請關閉電源，不要說話、不要奔跑、不要推擠，迅速依指定路線疏散至操場集合；切勿搭乘電梯，以免發生危險。 (7)集合時以班級為單位，並請班長、副班長確實清點人數。 (8)請任課老師指導學生避難，要求同學避難掩護動作要確實，不可講話及尖叫。
	地震稍歇實施避難疏散演練及集合	約 5 分	狀況二： (1)強震後，短暫的停震時間，請同學於稍後兩聲哨音時開始疏散。(※吹哨音) (2)依逃生疏散圖(附件二)及避難位置圖(附件三)疏散並於操場集合。 (3)教官整隊並由任課老師清點人數
	演練完畢	約 5 分	校長講評

附件二：臺北市立中山女高逃生疏散圖



臺北市立中山女子高級中學全校升旗集合位置圖（107.8.14 起）

三愛	三群	一仁	二愛	二群
三博	三樂	一義	二博	二樂
三孝	三業	一忠	二孝	二業
三忠	三敬	一愛	二忠	二敬
三智	三信	一誠	二智	二信
三禮	三誠	一業	二禮	二誠
三義	三平	一簡	二義	二平
三仁	三和	一慧	二仁	二和
(第1標點)	(第2標點)	(第4標點)	(第7標點)	(第8標點)
			(第6標點)	(第9標點)
			一廉	二簡
			一公	
			一捷	
			一樂	
			一信	
			一敬	
			一群	
			二禮	
			二智	
			二忠	
			二敬	
			二公	
			二正	
			二樂	
			二博	
			二愛	
			二群	

司令台

- ◎到定位後，班長負責整隊，每班正面十人，副班長點名。
- ◎第 6 標點一廉至一智班牌手為中央伍，請班牌手腳尖張開站在倒三角形標點上。

學校地震避難掩護應變參考程序

參考資料來源：內政部、教育部

情境：搖晃劇烈、站立不穩，行動困難，幾乎所有學生會感到驚嚇、恐慌、高處物品掉落，傢俱、書櫃移位、搖晃，甚或翻倒。

提醒：正確的防災觀念應著重教育學生於避難疏散時，善用身邊隨手可得之適當物品做適切「緩衝空間」保護頭頸部，不拘泥於使用頭套或桌墊，以建立師生防災觀念及意識，「保護頭頸部安全」為核心；經評估無安全疑慮後，始依排定課程，返回授課地點上課。

一、學生在教室或其他室內：(如圖書館、社團教室、福利社、餐廳等)

(一)保持冷靜，立即就地避難。

1. 就地避難的最重要原則就是保護頭頸部及身體，並判斷是否有掉落物及倒塌物。避難地點例如：

- (1)桌子下。
- (2)柱子旁。
- (3)水泥牆壁邊。

2. 避免選擇之地點：

- (1)窗戶旁。
- (2)電燈、吊扇、投影機下。
- (3)未經固定的書櫃、掃地櫃、電視、蒸便當箱、冰箱或飲水機旁或貨物櫃旁(下)。
- (4)建物橫樑、黑板、公布欄下。

3. 地震避難掩護三要領：趴下、掩護、穩住，直到地震結束。

4. 躲在桌下時，應趴下，且雙手握住桌腳，以桌子掩護並穩住身體，如此當地震發生時，可隨地面移動，並形成屏障防護電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落的傷害。

(二)當地震稍歇時，應聽從師長指示，依平時規劃之緊急避難疏散路線，進行避難疏散。注意事項如下：

1. 可以用頭套、較輕的書包等具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部，並依規劃路線疏散。

2. 遵守不推、不跑、不語三不原則：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災時需冷靜應變，才能有效疏散。

3. 避難疏散路線規劃，應避開修建中或老舊的建物或走廊，並考量學生同時疏散流量，使疏散動線順暢，另外要特別協助低年級及特殊需求學生之避難疏散。

(三)抵達操場（或其他安全疏散地點）後，**任課老師**應確實點名，確保每位同學皆已至安全地點，並安撫學生情緒。

※特別注意事項：

(一)低年級學生或資源班學生應由專人引導或由鄰近老師負責帶領。

(二)在實驗室、實驗工廠或廚房，應立即保護頭頸部，找安全的掩護地方依地震避難掩護三要領就地避難，俟地震搖晃稍停後關閉火源、電源，進行疏散避難。

(三)如在大型體育館、演講廳或視聽教室，應注意是否有掉落物，先躲在座位下並保護頭頸部，等搖晃停止後再行疏散避難。

(四)在建築物內需以較輕書包等隨手可得且具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部，但當離開建築物到空曠地後，可不必再以書包掩護，以利行動。

(五)地震搖晃當中切勿要求學生開門與關閉電源，應於地震稍歇且進行疏散時，才能實施上述 2 項動作。

二、學生在室外：

(一)保持冷靜，立即就地避難。

1. 在走廊，應趴下，保護頭頸部，並注意是否有掉落物，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。

2. 在操場，應趴下，避開籃球架，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。

3. 千萬不要觸及掉落的電線。

(二)抵達操場（或其他安全疏散地點）後，**任課老師**應確實點名，確保每位同學皆已至安全地點，並安撫學生情緒。