

臺北市立中山女子高級中學 112 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「推動全民國防教育實施計畫」、「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」及「地震避難疏散防護宣導事項」辦理。
- 二、臺北市政府教育局 112 年 8 月 24 日北市教安字第 11230749351 號函 112 年度「國家防災日各級學校及幼兒園複合式災害避難掩護演練實施計畫」。
- 三、臺北市政府教育局 112 年 7 月 29 日北市教軍字第 1120120178 號函「112 年度學校青年服勤動員準備執行計畫」。

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」、「1991 留言平台」、「行動防災 APP」及救災救護服務新法寶「視訊 119」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 2 週	無預警	1~3 年 級	無預警地震避難掩護(因疫情關係，疏散集合演練取消)	
上學期 9 月第 3 週	無預警	1~3 年 級	無預警地震避難掩護(因疫情關係，疏散集合演練取消)	
上學期 9 月 17 日 (週五)	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。 (因疫情關係，學生疏散集合演練及動員編組取消)
下學期(視行事曆實施)	無預警	1~3年級	全校2次無預警防震、1次複合性防災演練，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(因疫情關係，本部份以廣播說明取代)
約5分鐘	演練回饋檢討與校長勉勵(因疫情關係，本部份以廣播說明取代)

柒、一般注意事項：

- 一、為配合總務處 9/21(四)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。
- 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

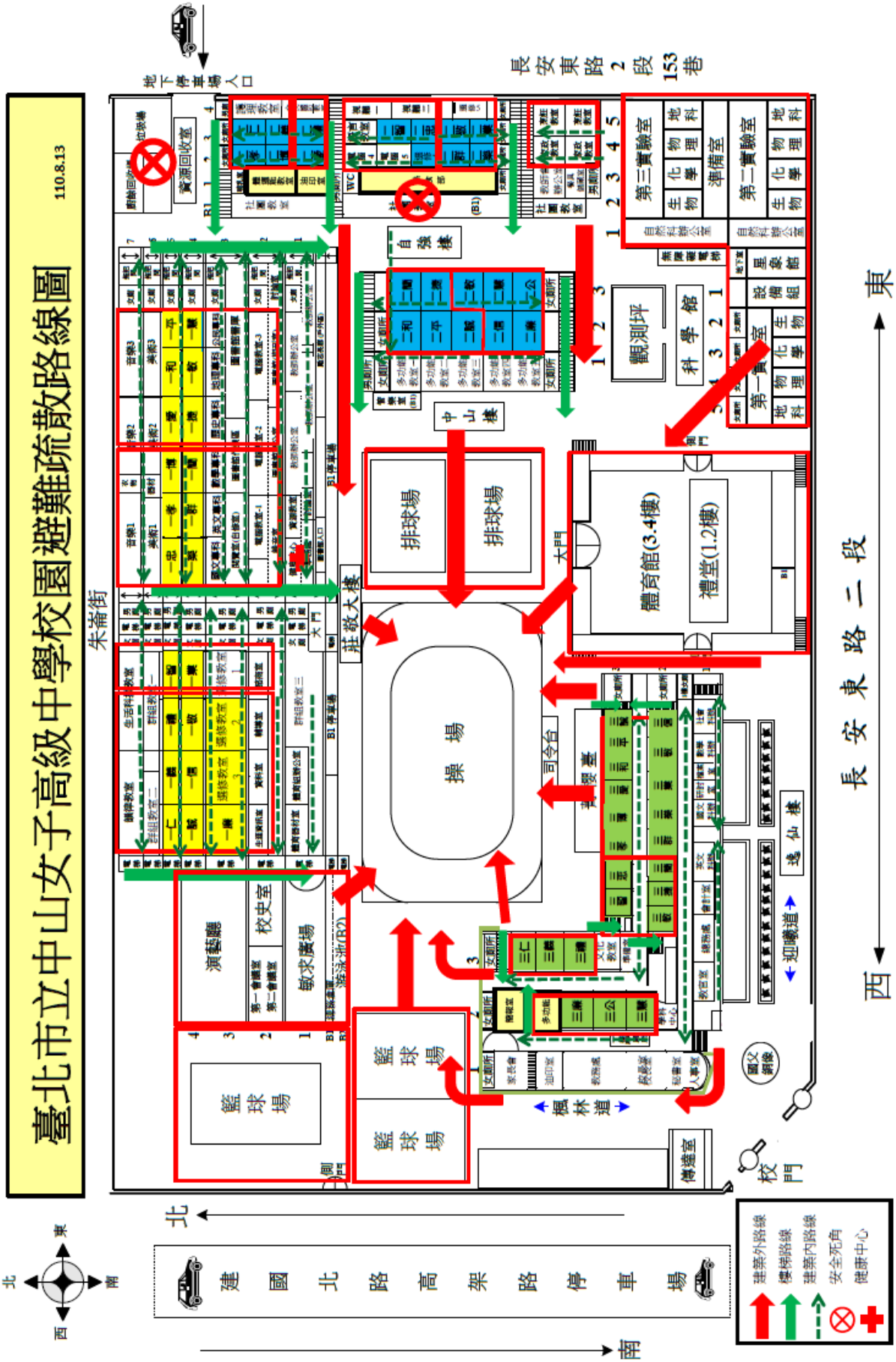
附件四：地震避難掩護應變參考程序

附件五：中山女高青年服勤動員中隊名冊-中山區(俟9月底前完成學年度名冊納入)

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	
	地震發生時	約3分	<p>教官廣播</p> <p>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：</p> <p>(1)同學迅速躲到桌下趴下，並緊握住桌腳，以書桌保護頭部。 (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。</p>
	地震稍歇實施避難疏散演練及集合	約5分	<p>狀況二： (1)強震後，短暫的停震時間，請同學於學校通知(廣播)後開始疏散。莊敬大樓靠近防火門班級請將兩扇門打開。 (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</p>
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(防災疏散)集合位置圖 (110.9.1 起)

三愛	三樂	三廉	一仁	一義	一禮	二孝	二仁
三博	三業	三公	一智	一忠	一孝	二博	二義
三孝	三敬	三慧	一博	一愛	一和	二愛	二禮
三忠	三信	三敏	一平	一誠	一信	二和	二簡
三智	三誠	三捷	一敬	一業	一樂	二平	二捷
三禮	三平	三簡	一群	一簡	一捷	二誠	二敏
三義	三和	三群	一敏	一慧	一廉	二信	二慧
(第1標點)	(第2標點)	(第3標點)	(第4標點)	(第5標點)	(第6標點)	(第7標點)	(第8標點)
						二廉	二公
							(第9標點)

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標點一廉至一禮班牌手為中央伍，請班牌手腳尖張開站在倒三角形標點上。

附件四：地震避難掩護應變參考程序

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。

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先快速判斷是否有掉落物及倒塌物品，進而優先保護頭頸部及身體。避難地點例如：

(1) 桌子或堅固的物品下方（桌子物件若可能造成傷害則不宜，例如：玻璃桌面）。

(2) 牆角，要確認上方懸掛物品是否可能墜落、是否有玻璃窗可能爆裂等危險狀況。

2. 避免選擇之地點：

(1) 玻璃窗旁。

(2) 電燈、吊扇、投影機等易墜落物之下方。

(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) 黑板、公布欄下。

3. 遵循地震避難掩護三要領：趴下、掩護、穩住，直到地震搖晃結束；若使用輪椅、助行器輔具者，應以鎖住、掩護、穩住，直到地震搖晃結束。

4. 躲在桌下時，應盡可能趴下，壓低頭部，優先保護頭頸部，且雙手握住桌腳以桌子掩護，並穩住身體及桌子。到任何空間都要養成習慣，快速瀏覽地震發生時可能的保護屏障，避免電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落造成傷害。

(二)地震稍歇時，應聽從師長指示，依平時規劃之疏散路線，快速疏散。注意事項如下：

1. 應依規劃路線疏散。疏散時可用具備「緩衝」保護功能的物品保護頭頸部(例如：較輕的書包、軟墊、墊板反折形成緩衝等)；若

學生行走仍需要牽手或老師引導，則建議可用頭套或頭盔等輔助器材。

2. 災時需冷靜應變，才能有效疏散，遵守「三不原則」：不推、不跑、不語。大聲喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，因而造成意外。若學生面對突發事件有所恐懼或慌張，因而有放聲大哭或突然言語不止等壓力行為，老師仍應盡可能引導學生疏散。
3. 避難疏散路線規劃，應避開修建中或老舊建物或走廊，並考量學生同時疏散流量，務必使疏散動線順暢；另外，要特別留意低年級及特殊需求學生（身心障礙學生及幼兒等）之避難疏散需求。

(三)抵達安全地點（操場或其他地點）後，教職員工生均應確實點名，確保所有人員皆已至安全地點，並安撫情緒；若有人員未到（或受傷），應盡速執行相關應變任務。

二、學生在室外：

(一)保持冷靜，立即就地避難。

1. 在走廊時，應注意是否有掉落物、窗戶玻璃爆裂等狀況，盡可能就地趴下保護頭頸部；地震稍歇時應立即疏散至空地或安全地點。
2. 在操場時，應避開籃球架、足球門、大型喬木等可能傾倒之物品。若已無墜落物之疑慮，則以就地等待為原則。
3. 千萬不要觸碰掉落的電線。

(二)抵達安全地點（操場或其他地點）後，教職員工生均應確實點名，確保所有人員皆已至安全地點，並安撫情緒；若有人員未到（或受傷），應盡速執行相關應變任務。

※特別注意事項：

- (一)低年級學生、特教班或資源班學生應由專人引導或由鄰近老師負責帶領；特殊教育學校得視需求規劃等待救援點。
- (二)在實驗室、實驗工廠或廚房，應立即保護頭頸部，遠離火源或化學藥品，尋找安全的掩護位置，並依地震避難掩護要領就地避難，俟地震稍歇後關閉火源、電源，進行疏散避難。如果正在火源、電源旁，應順手關閉火源或電源，再行就地避難；如果不在順手範圍，應先就地避難，優先保護自身安全。
- (三)如在大型體育館、演講廳或視聽教室，應先注意是否有掉落物，於座位就地掩蔽並保護頭頸部，搖晃停止後再行疏散。
- (四)在建築物內需以具備緩衝效果之物品保護頭頸部；當離開建築物到空曠地

後，若已無墜落致傷之可能，則不需再特別掩護。

- (五)地震大力搖晃時，移動可能導致跌倒，毋須特別前往開門與關閉燈具電源；
地震稍歇且啟動疏散時，應記得關閉使用中之電源。