

# 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><b>狀況一：</b> 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<b>趴下</b>，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><b>狀況二：</b> (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<b>任課老師</b>清點人數</p>
演練完畢	約5分	校長講評	





## 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。