

中山女高 防震疏散避難演練說明

教官室 111.2.10 修訂

演練規劃實施日期

日期	時間	對象	演練內容	備註
2/20(一) ~ 2/24(五)	無預警	各年級學生 及隨班師長	全校地震避難演練	第1次 全員預演
3/10(五)	1100-1200	全校行政人 員及師生	全校地震避難演練	正式演習

演練時，兩階段

第1階段

聽到地震預警聲音時請同學就地避難掩護

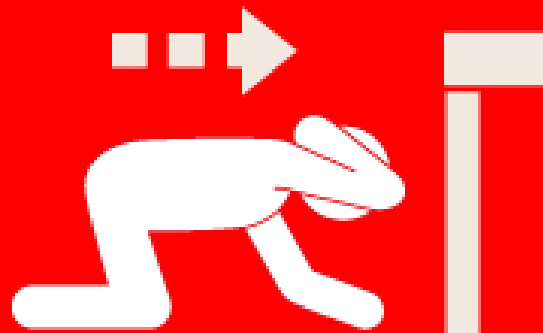
地震發生時(T時)正在上課，突然發生強烈地震。請同學立即就地避難掩護。就地避難掩護動作如下：

1. 地震發生時，無須等候廣播或警報聲，任課老師及同學應迅速完成「趴下、掩護、穩住」的就地掩蔽動作。採趴下姿勢(膝蓋小腿均貼觸地面；不採蹲姿，易搖晃跌倒)，將頭部及身體均躲於桌下掩護自己，並雙手緊握桌腳。
2. 嚴禁無關之危險動作，如：關閉電源、開啟門窗等。
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. 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. 教室外上課同學，應立即趴下，雙手保護頭部，並避開掉落物。
6. 請上課老師及同學均迅速確實完成就地掩蔽動作，並要求大家保持安靜，沉著應處。



DROP!

趴下!



COVER!

掩護!



HOLD ON!

**穩住
並抓住桌腳**

第2階段

地震稍歇

地震稍歇時(T時+3分)

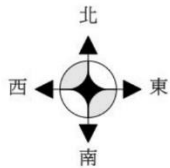
1. 地震後，短暫的停震時間，請任課老師督導同學遵從廣播通知進行疏散。
2. 地震稍歇，疏散前，請同學準備好防災頭套、空書包或將書本捲曲，雙手舉於頭上保護頭部(防護物與頭部須預留緩衝空間，避免直接接觸頭部)。上課老師戴上防護帽，並要求副總務(代理人)攜帶防災包。
3. 疏散時，靠近電源開關同學，請隨手關閉電源，降低火災可能。莊敬大樓靠近防火門班級，將防火門全部敞開，暢通走道。全體人員立即依逃生疏散圖及避難位置圖疏散，嚴守「不要推擠、不要奔跑、不要說話」，到一樓平面後請跑步迅速至集合地點清點人數；切勿搭乘電梯，以免發生危險。
4. 集合時，聽從上課老師指揮，以班級為單位，班長(代理人)主動整理班級隊伍(班面10員)。
5. 清點人數，由上課老師督導副班長(代理人)清點人數，依座號逐一唱點(到齊：交藍單；缺員：交紅單，註明姓名+事由)，副班長及上課老師簽名後送交教官學創。

防災包

中山女高-防災專用包(置於班級講桌下方)

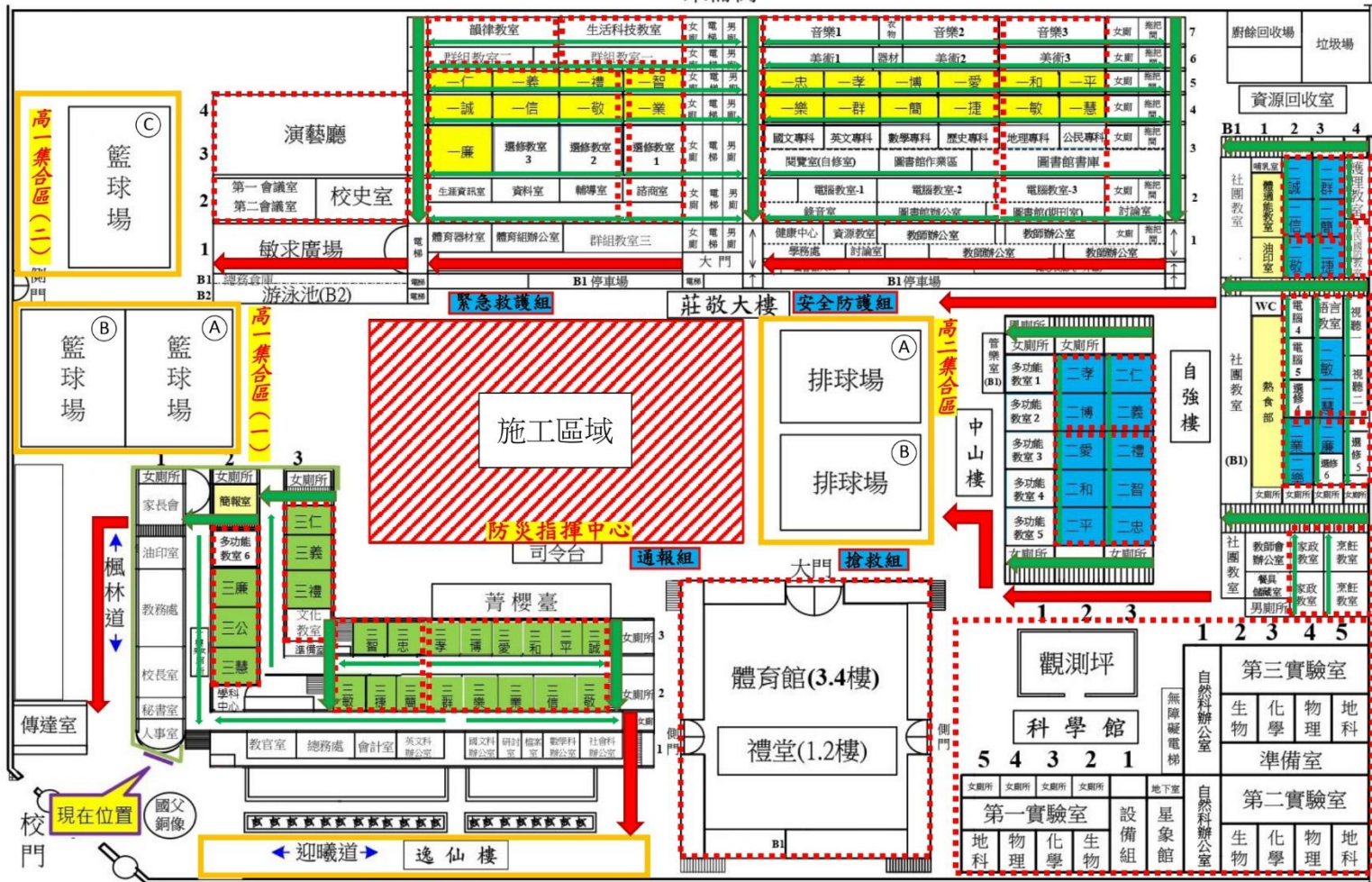


保管人：副總務股長



臺北市立中山女子高級中學 111 學年度(因應校園整修)防震防災疏散圖

朱崙街



長安東路 2 段 153 巷

長安東路二段

西 ← → 東

北
↑
建國北路高架路停車場
↓
南

北
↑
楓林道
↓
南

現在位置
國父銅像

迎曦道

高三集合區

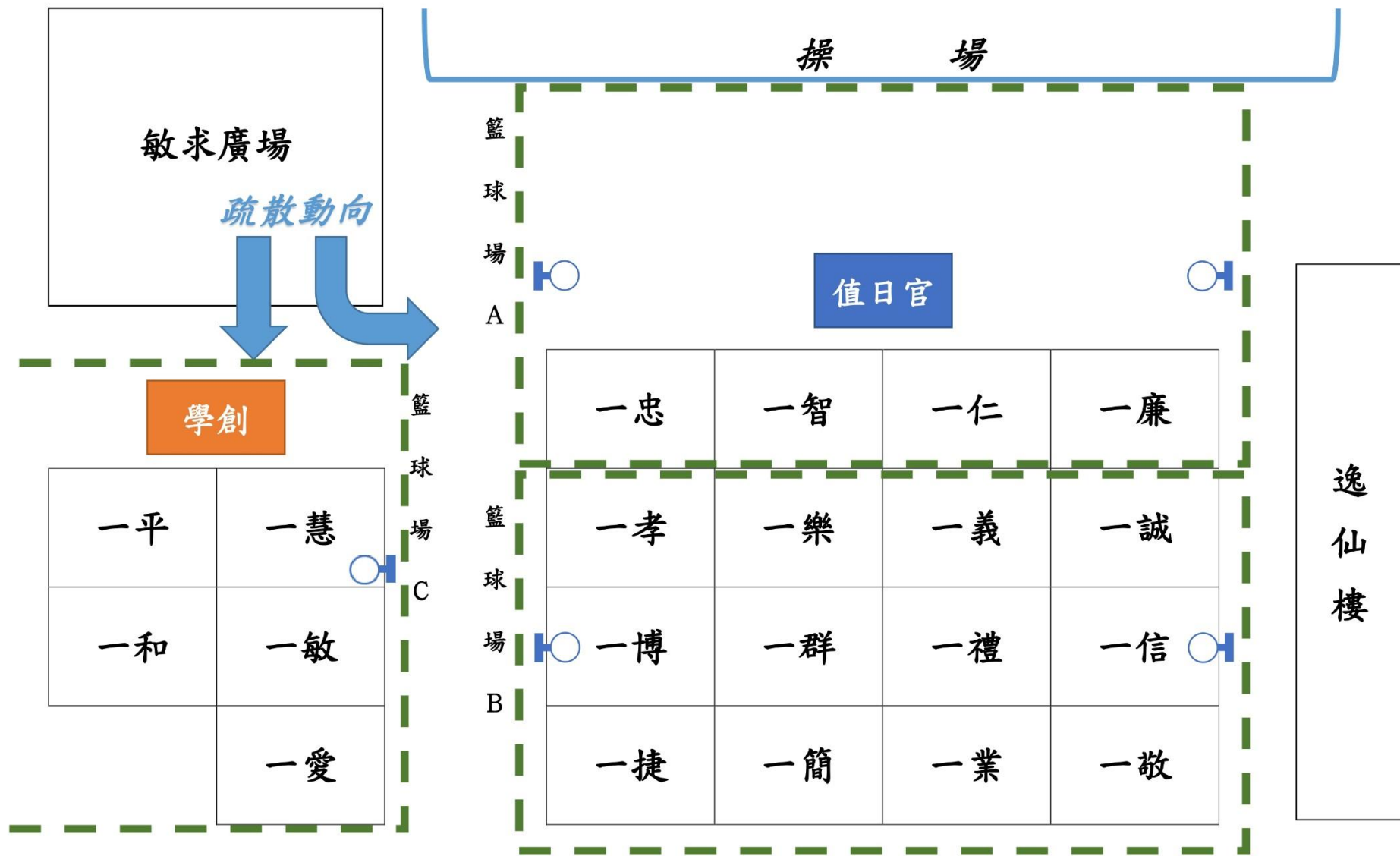
逸仙樓

體育館(3.4樓)
禮堂(1.2樓)

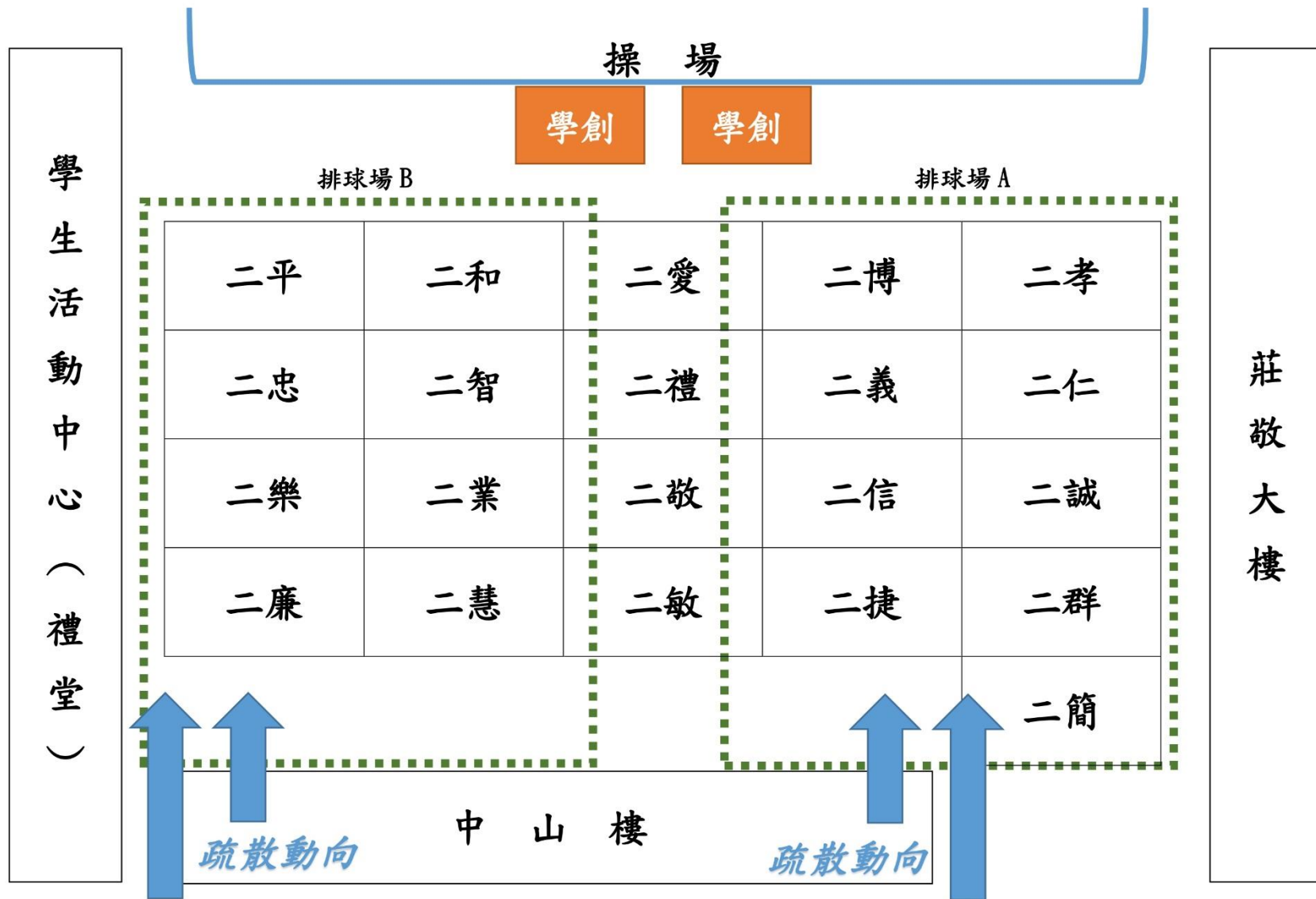
觀測坪
科學館

自然科辦公室
第三實驗室
生物 化學 物理 地科
準備室
第二實驗室
生物 化學 物理 地科

臺北市立中山女子高級中學地震防災疏散（高一）籃球場集合位置圖（112.3.9）



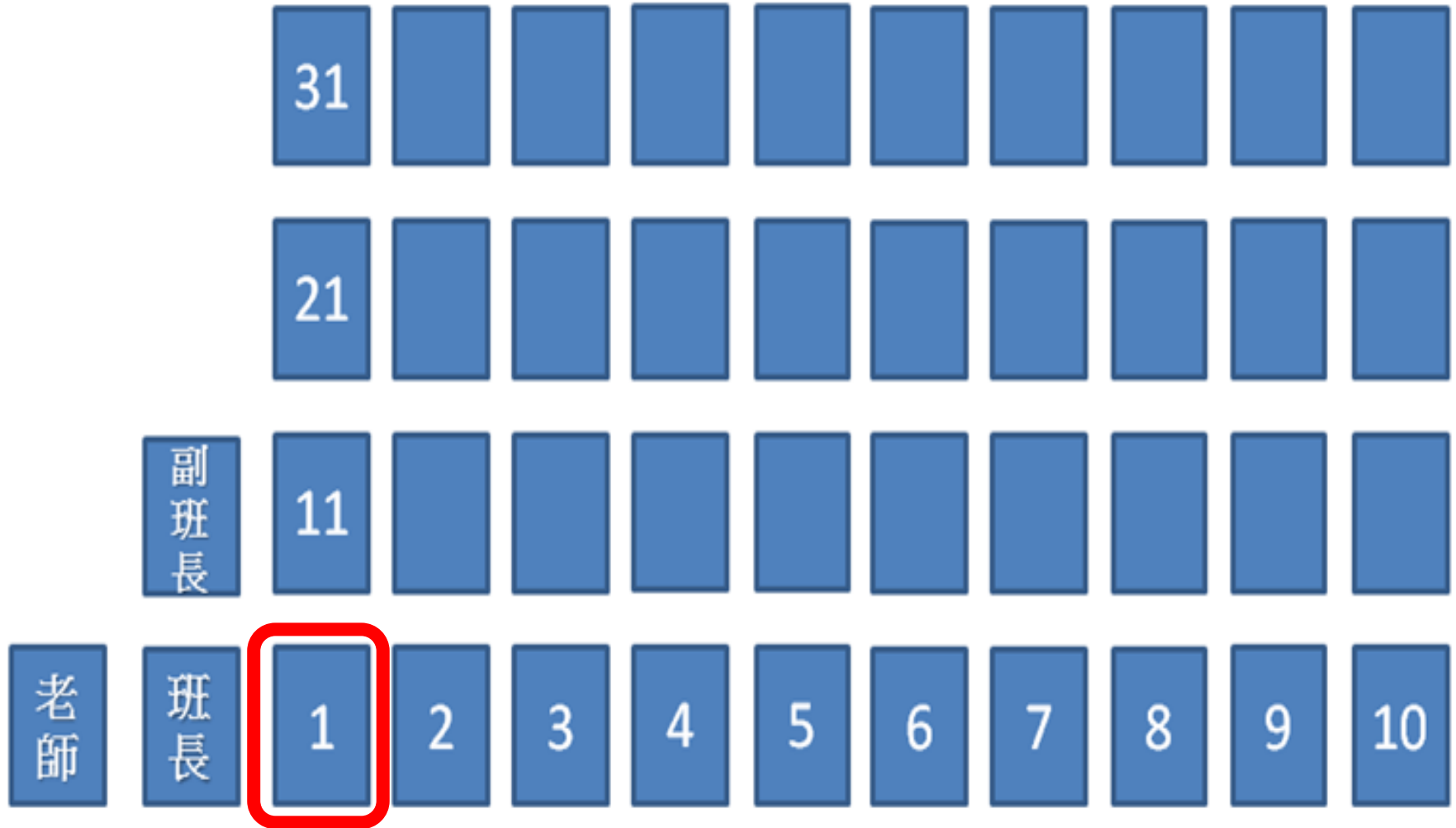
臺北市立中山女子高級中學地震防災疏散（高二）排球場集合位置圖（112.3.9）



臺北市立中山女子高級中學地震防災疏散（高三）迎曦道集合位置圖（112.3.9）



班級整隊方式



避難集合注意事項：

- 保護頭部的**防災物品(書包 書本)**請**全程攜帶**，以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**為原則。
- 在走廊及樓梯時**勿奔跑推擠**，**到一樓平面後請跑步**到達班級位置
- 到定位後，**班長負責整隊**，每班正面十人(不含班長、副班長)，**副班長點名**，**到齊人數應以原本教室人數為準**。
- 同學**到齊則全班蹲下或坐下**。

避難集合注意事項：

- 未到齊，副班長立即報告隨班師長，並向年級清查教官學創反映；清查後，副班長立即告知隨班師長清查狀況，並請師長確認簽名。
- 演練結束後，回教室須走樓梯。
- 特別注意家政、化學、體育課 (禮堂5樓、游泳池)。
- 高一疏散、集合速度請加快。
- 集合位置請用心記住，不要錯站住別班位置
(本節課預留20分鐘實施班級實際演練)

最後提醒師長同學~

「防震先躲，再疏散」

