

中山女高 防震疏散避難演練說明

教官室 113.2.2 修訂

演練規劃實施日期

日期	時間	對象	演練內容	備註
2/26(一) - 3/1(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
3/8(五)	1100-1130	全校行政人 員及師生	全校防震防災暨青年 服勤演練	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。

班級幹部分工：

- 帶隊幹部：班長、風紀股長。
- 押隊幹部：副班長、副總務股長。
- 請班級幹部務必熟悉避難疏散位置，帶隊幹部請在隊伍前引導班上同學，押隊幹部請在隊伍後，催促班上同學盡快逃生疏散。

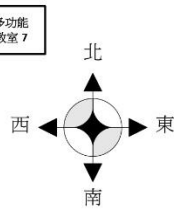
防災包

中山女高-防災專用包(置於班級講桌下方)

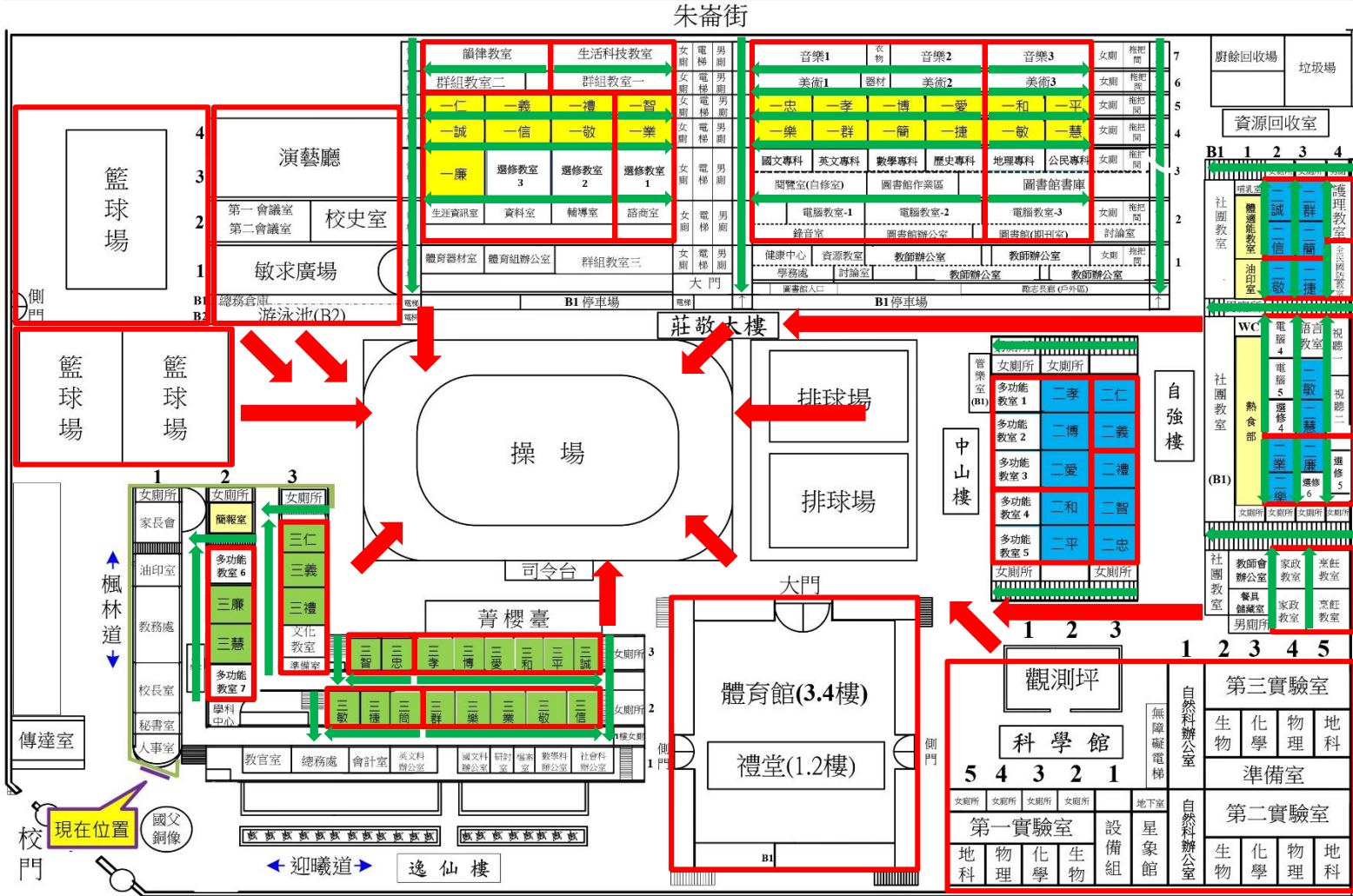


保管人：副總務股長

臺北市立中山女子高級中學 112 學年度防震防災疏散圖



建國北路高架路停車場



長安東路 2 段 153 巷

西 ← 長安東路二段 → 東

臺北市立中山女子高級中學防震防災疏散集合位置圖 (113.1.18)

三博	三業	三廉	一仁	一義	一禮	二仁	二愛	二樂
三孝	三敬	三慧	一智	一忠	一孝	二義	二和	二群
三忠	三信	三敏	一博	一愛	一和	二禮	二平	二簡
三智	三誠	三捷	一平	一誠	一信	二智	二誠	二捷
三禮	三平	三簡	一敬	一業	一樂	二忠	二信	二敏
三義	三和	三群	一群	一簡	一捷	二孝	二敬	二慧
三仁	三愛	三樂	一敏	一慧	一廉	二博	二業	二廉
(第一標點)	(第二標點)	(第三標點)	(第四標點)	(第五標點)	(第六標點)	(第七標點)	(第八標點)	(第九標點)

學創

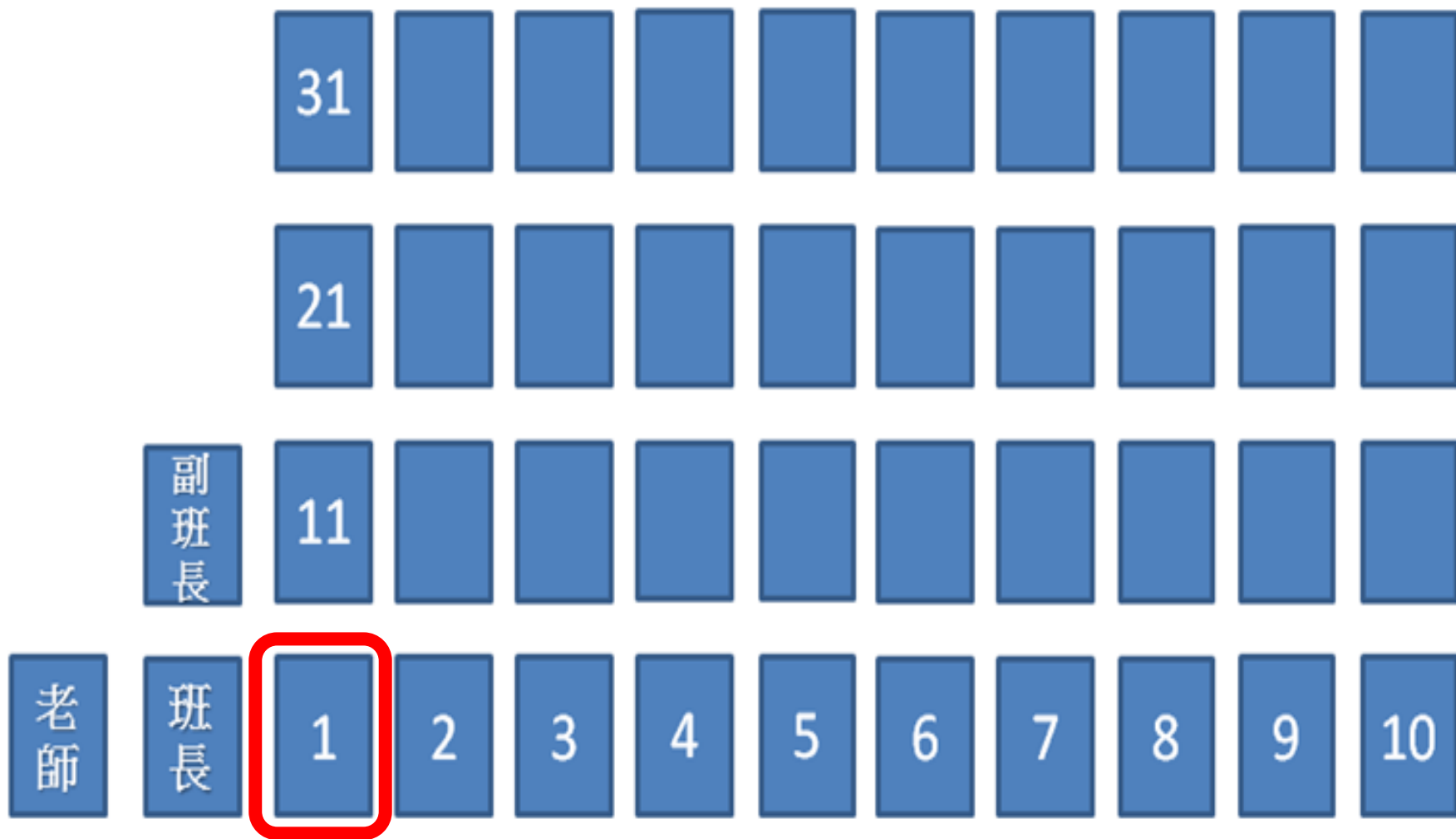
學創

學創

司令台

值日官

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」

