

臺北市北投國中 107 年度國家防災日 地震避難掩護演練防災教育實施計畫

壹、依據

- 一、災害防救法及「教育部各級學校校園災害管理要點」。
- 二、教育部 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。

貳、目的

- 一、配合行政院「國家防災日」活動，實施全國各級學校及幼兒園地震避難掩護演練，熟稔「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟，強化師生地震災害應變處理能力，俾利做好防震準備，有效減低災損，以維護校園及師生安全。
- 二、藉由模擬地震預警系統無預警發佈狀況下，養成師生在真實地震發生時建立正確之觀念及防護作為，並完成校園防災自救編組，落實防震先期整備，俾能在災時有效減低災損及人員傷亡。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：總務處、學務處。
- 二、協辦單位：教務處、輔導室。

肆、實施時間：於 107 年 9 月 21 日(星期五)上午 9 時 21 分進行正式演練

伍、實施方式

- 一、本校將正式演練納入學校行事曆管制實施，並於 107 年 8 月 15 日(星期三)下午 5 時前至教育局二代表單系統-「107 年度臺北市各級學校國家防災日地震避難疏散演練時間規劃表」，填報預演日期為 107 年 9 月 6 日(星期四)上午 7 時 40 分前，辦理預演活動。
- 二、配合交通部中央氣象局強震即時警報軟體之模擬地震訊息，藉由學校廣播器發布(須完成即時警報系統與廣播器介接)，完成地震避難掩護散演練。
- 三、行政院規劃於本年 9 月 21 日上午 9 時 21 分透過防災告警細胞廣播服務(Cell Broadcast Service, CBS)發送國家防災日模擬地震訊息至全國手機用戶，若以安裝交通部中央氣象局強震即時警報軟體之學校，當日上午 9 時 21 分仍依該軟體發布之模擬訊息辦理演練，不受 CBS 發送模擬地震訊息影響。

四、演練流程三階段，以「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟為演練實施重點；疏散避難階段以「不推、不跑、不語」為重點，由避難引導組引導師生循避難疏散規劃路線，迅速前往指定集合點實施人數清查。藉模擬實作強化學校校園師生災害防救、自救救人與應變能力，養成師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，維護校園及師生安全。

五、本校於演練前擬定執行計畫並召開工作協調會，確依教育部「校園災害工作管理手冊」，組成災害防救應變編組，由校長擔任指揮官，下轄搶救組、通報組、避難引導組、安全防護組及緊急救護組，演練期間動員全體教職員工生配合實施，落實全員參與，建立校園防災自救能量。

六、結合在地化災害潛勢因素，於正式演練當天辦理複合式災害演練活動；配合辦理相關動態與靜態防災教育活動，如舉辦防災教育宣導講座或辦理「家庭防災卡」及「1991 留言平台」使用推廣教育，將防災教育擴及家庭及社區。

陸、實施地點：各班級教室及西校區操場

柒、實施對象：全體教職員工生

捌、演練重點：實施 1 分鐘就地演練地震避難掩護動作

一. 避於桌邊，背向窗戶，並用書包保護頭部。

二. 切忌慌亂衝出教室，並避免慌張地上下樓梯。

三. 如在操場，遠離建築物。

四. 注意天花板上的物品（如燈具）掉落下來。

玖、本實施計劃陳校長核定後實施，修正時亦同。

地震來臨時應注意事項

當強烈地震發生時，應採以下措施，將損害降至最低：

- 立刻關閉身旁之火源及瓦斯
- 不要冒失往外跑以免遭掉落物擊傷
- 迅速尋找堅固之樑、柱附近或床鋪、家具旁躲避，並加強保護頭部，注意遠離窗戶及易掉落物附近
- 立即將門打開，以免變形卡死無法進出
- 發生地震時若身在室內，可以地震暫時離開建築物，但不可搭乘電梯，並注意上方是否有物品會掉落
- 開車中發生地震時，勿緊急煞車，注意前後左右所發生的情況，減低車速，避開陸橋、高架橋將車靠邊停放，並靜待車中。
- 如在室外，請待在室外空曠處，並將遠離山壁、電線杆或任何可能掉落物品（如建築物的屋瓦或招牌）的地方
- 如果你正在臥室中
 1. 趕快把房門打開
 2. 關掉正在使用的電器用品
 3. 遠離窗邊，不要躲在懸掛有燈具或風扇的天花板下
 4. 趕快在上有頭盔或用軟墊保護頭部，蹲在樑柱或堅固的桌子、床鋪旁邊，頭和身體不要超過桌面或床面。
- 查看周圍的人事受傷，如有必要，應施予急救。
- 查看水、電、瓦斯管線有無損壞，立即離開並向有關權責單位報告：瓦斯外洩時應將所以門窗打開，不可使用任何電器或點火，以免引燃。
- 應遠離受損之建築物，儘可能穿著鞋子，以防被震碎物刮傷。
- 遠離海灘、港口附近地區以防海嘯之侵襲，即使地震後相隔數小時亦應小心。
- 盡量避免佔用電話，必要時亦應長話短說以免造成占線，阻礙救災聯繫。
- 可收聽收音機廣播及電視報導了解狀況，勿任意聽信謠言。
- 若不幸受困，請冷靜等待救援，可敲打物品發出聲響引起救災人員之注意。

地震來臨時之避難技巧

1. 避難時要徒步，盡量少拿東西。
2. 避難時，一定要徒步去避難場所。
3. 要穿便於活動的衣服。
4. 攜帶的東西，侷限於必需品，最好以背負方式。

居家時如何躲避地震災害

糟糕！在家裡時突然發生地震。趕快關掉瓦斯和電源總開關，把大門打開，然後躲在安全的地方。若是來不及躲避，趕快用安全帽、軟墊或是雙手護頭部，保護自己的安全。

- 逃生時要用安全門的樓梯，絕對不可以使用電梯。
- 若在浴室，應將大門打開，僅靠樑柱蹲低，保護頭部，不要接近馬桶和洗手台。
- 趕快關掉瓦斯和自來水等開關。
- 打開大門，防止地震造成門的扭曲變形，難以開啟，才能讓逃生通路保持暢通。
- 趕快拔掉插頭並關掉總電源。
- 若在睡覺時被地震搖醒，要趕快用枕頭保護頭部，俯身躲藏在床邊。
- 火警是地震最常附帶引起的災害。提醒家人最平常就是要準備滅火器，並且要知道使用方法。
- 立刻躲在堅固的桌面下，或緊靠建築物牆壁、樑柱下。

地震來臨前之準備

平時應居安思危，事前做好防震應變之準備，並應有「事前防範重於事後救難」的觀念。由於地震無法事前預測，只要事先做好萬全的防震準備，就不怕地震發生。茲將要陳述如下：

1. 家庭防災會議

為了再發生大地震時，每一個人都能沉重行動，平時就要互相商量，定好任務。

- 家裡甚麼地方最安全
- 檢查急救藥品和火源
- 兒童和老人避難時由誰負責
- 確認避難場所和通往避難所的路徑
- 避難時誰負責拿神麼東西，緊急時用的避難用品袋放在神麼地方。
- 確定家裡人的聯絡方式和最後集中地點

做好避難卡片，各自隨身攜帶

2. 防災訓練

大家相約積極參加防災訓練，掌握防災知識。

3. 防止家具等物倒塌或落下

用固定夾將家具固定好。

4. 準備好滅火器

為防止萬一火災接踵而來，平時就要準備好滅火器和消防用等用於滅火的各種消防器具，如：

- 備好手電筒、滅火器
- 備好三角形鐵桶
- 洗澡浴缸內放滿水
- 準備好拖鞋和運動鞋，以防玻璃劃破腳。

5. 準備好緊急時應用物品

- 備好在避難場所必須的生活用品，備好各種藥品等，以在負傷時使用。
- 緊急用物品代要放在隨時可以取出的地方