

# 臺北市立北投國民中學112年度國家防災日

## 複合式災害（地震、防空）疏散避難演練實施計畫

### 壹、依據

- 一、臺北市政府教育局112年8月17日北市教學字第11230741922號函。
- 二、教育部112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。
- 三、臺北市教育局112年萬安46號演習防空疏散避難演練實施計畫。

貳、目的：因應國際情勢，持恆居安思危與熟練防空作為，另配合行政院「國家防災日」活動，實施本校複合式疏散避難演練，強化師生災害應變處理能力，有效減低災損，以維護校園及師生安全。

### 參、辦理單位

- 一、指導單位：行政院、教育部。
- 二、主辦單位：臺北市政府教育局。
- 三、協辦學校：臺北市立北投國民中學全體教職員工生。

### 肆、實施時間

- 一、預演：第1次無預警預演112年9月8日(五)14時00分至15時00分。  
第2次無預警預演112年9月15日(五)14時10分至15時10分。
- 二、正式演練：112年9月21日(星期四)上午9時21分起。

### 伍、實施重點

#### 一、計畫擬定及前置準備階段

1. 本校已將正式演練納入學校行事曆管制實施。
2. 預演活動，第1次預演112年9月8日，以無預警方式發布。第2次預演112年9月15日，以無預警方式發布。
3. 本校於112年9月1日(星期五)前依本計畫完成學校複合式災害(防空、地震)疏散避難演練實施計畫、演練腳本及教育宣導活動規劃(排入行事曆)。
4. 112年8月31日(星期四)前，召開工作會議，確認防空及地震避難處所位置及容納人數，先期規劃疏散路線，繪製校園防災地圖(空襲及地震災害)，並完成相關標示指引、各項演練器材及設施(備)檢整，另檢視疏散路線之安全(如有墜落物危安因子)及暢通性，完成強震即時警報收訊狀況檢測及警報系統介接廣播器發佈測試(含空襲警報自行播放測試)。
5. 本校規劃疫情時間，救護站(含防疫空間)，發燒師生安置等情境，俾利防疫期間，如發生大規模災害時，能立即應變。

## 二、預演與正式演練階段

### (一) 預演階段

1. 本校已於112年9月7日前將臺北市校園防空疏散避難教學演練示範利用教職員工會議暨各年級朝會時間宣導，並舉行防災教育訓練，以提升全校防災知識及觀念。
2. 第1次預演112年9月8日，以無預警方式發布，先防空後地震。第2次預演112年9月15日，以無預警方式發布，先地震後防空。使師生熟練演練流程及相關應變作為，並利用時機與管道讓學生家長瞭解本次活動內容。
3. 教育部於112年9月14日(星期四)上午9時21分，配合交通部中央氣象局辦理強震即時警報軟體之模擬地震訊息測試作業(不實地操作疏散避難演練)。

### (二) 正式演練

1. 本年度「國家防災日」地震避難掩護正式演練，國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練流程及注意事項如附件1，說明如下：  
112年9月21日(星期四)上午9時21分，統由中央氣象局強震預警系統發布地震演練訊號，本校結合校內廣播器發布地震警報，演練當日應保持系統處於訊息接收暢通狀態，完成本次複合式災害避難掩護演練活動；演練流程請參考附件3「各級學校及幼兒園地震避難掩護演練流程及注意事項」，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。
2. 本校依「學校地震避難掩護應變參考程序」(附件2)、「臺北市高級中等以下學校防空疏散避難演練行動指引」(附件3)，向學生說明防災避難疏散原則，並將判斷吧!製作你的地震保命指南海報(附件4)暨抗震保命3步驟海報(附件5)、國家防災日海報(附件6)、學校疏散避難地圖(附件8、9)、演練流程及應變參考程序等資訊公告於學校及班級公布欄加強宣導。

陸、本計畫若遇重大天然災害或不可抗拒因素，得由本校決定停止或延期辦理。

柒、本計畫經校長奉核後頒布。

附件1

國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練流程及注意事項		
演練階段劃分	校園師生應有作為	注意事項
階段一： 地震發生前	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉演練流程及相關應變作為。</li> <li>2. 依表定課程正常上課。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對演練程序及避難掩護動作要領再次強調與說明。</li> <li>2. 完成警報設備測試、教室書櫃懸掛物固定、疏散路線障礙清除等工作之執行與確認。</li> </ol>
階段二： 地震發生 <b>【運用校內廣播系統、喊話器或依各校現有設施發布（全國高級中等以下學校應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辦理演練，若上開軟體未發布警示聲響，請學校自主啟動或依前述設施辦理演練）】</b>	地震發生時首要保護自己，優先執行「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生應注意自身安全，保護頭頸部，避免掉落物砸傷。（因頭頸部最為脆弱）</li> <li>2. 室內：應儘量在桌下趴下（雙肘貼地，雙腳貼地），並以雙手緊握住桌腳。   <p>圖示來源:教育部</p> </li> <li>3. 室外：應保護頭頸部，避開可能的掉落物。</li> </ol>
階段三： 地震稍歇 （以警示聲響或廣播方式發布）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地震稍歇後，再關閉電源並檢查逃生出口及動線。</li> <li>2. 成立緊急應變小組，由指揮官（校長或代理人）判斷緊急疏散方式。</li> <li>3. 聽從師長指示依平時規劃之路線進行避難疏散（離開場所時再予以關閉電源）。</li> <li>4. 抵達安全疏散地點（抵達時間得視各校地形狀</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部。</li> <li>2. 特殊需求學生應事先指定適當人員協助避難疏散；演練當時，避難引導人員請落實協助避難疏散。</li> <li>3. 不推、不跑、不語，在避難引導人員引導下至安全疏散地點集合。</li> <li>4. 以班級為單位在指定位置集合（集合地點在空曠場所時，不需再用物品護頭）。</li> <li>5. 任課老師請確實清點人數，並逐級完成安全回報。</li> </ol>

	<p>況、幅員大小、疏散動線流暢度等情形調整)。</p> <p>5. 各班任課老師於疏散集合後</p> <p>5 分鐘內完成人員清點及回報，並安撫學生情緒。</p>	<p>6. 依學校課程排定，返回授課地點上課。</p>
--	--	-----------------------------

備註：

1. 本市高級中等以下學校於9月21日上午9時21分進行地震演練，並完成階段一、階段二及階段三演練流程，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
2. 如遇雨天，請攜帶雨具，進行疏散演練。
3. 幼兒園欲接收地震警報請參考附件7「幼兒園地震預警警報接收模式」。

## 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，儘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。

## 臺北市高級中等以下學校防空疏散避難演練行動指引

### 防空疏散避難準備事項

#### 一、正式演練實施前

- (一) 確認各校防空避難設備(以下統稱防空避難處所)位置，俾利疏散避難規劃，請至內政部警政署全球資訊網「防空疏散避難專區」<https://reurl.cc/6E00vy>，或下載北市警政APP(點選「防空避難」專區)查詢所屬防空避難處所位置。
- (二) 倘校內無地下室、週邊無防空避難處所或地面層不足容納所有人數之學校，得規劃在2樓以下建築室內空間實施避難，惟應建立相關數據並納入疏散避難規劃。
- (三) 規劃全校師生防空避難處所疏散動線及位置，並修訂校園安全地圖內(空襲災害)，並完成防空疏散避難應變小組任務編組。
- (四) 演練前應完成防空避難處所設備維護(照明、通風及消防等設施)及環境檢整(避免積水及髒亂，出入口保持暢通)。
- (五) 藉由朝、週會、融入相關領域課程及彈性時間等，適時教導學生防空疏散避難目的與要領，並熟悉疏散動線及防空避難集合位置。

#### 二、防空疏散避難演練實施中

- (一) 學校應透過廣播系統，模擬播放空襲警報信號(1長2短，連續3次，長音15秒、短音5秒、音符間隔5秒總計115秒)。
- (二) 防空疏散避難應變小組不待指示，至任務分配位置集合：
  1. 行政同仁：災害緊急應變編組即時生效(如：通報組、搶救組、避難引導組、緊急救護組、安全防護組等)，按任務編組穿著及攜帶個人裝具，分別至任務位置進行疏散引導或防災物品搬運。
  2. 學生：攜取個人貴重物品及衣物，遵循不推不跑不語原則大步往防空避難處所前進。外堂課或不在班學生不再返班，直接向避難集合位置移動；班級若有設置防災避難包應隨併攜行；在場導師或任課老師協助引導學生疏散。(個人掩蔽要領如備註\*)
  3. 專任老師、教練及校內其他人員：配合演練全數往指定位置集合。
- (三) 人員離開教室、辦公室、上課場地或各場域應隨手關燈，管制燈火；教室門、窗同步關閉，若有裝設窗簾、百葉窗等亦併放下及閤上。
- (四) 警報發布時，人員若處於室外，應避離高樓層玻璃外牆，盡速

進入室內通道、走廊；校園內車輛靠邊熄火，人員覓地掩避之情形，校門只進(僅限人員徒步進入)不出(同時可避免校內車輛移動影響人員疏散避難)。

- (五) 避難引導組於各重要動線、節點之引導人員，於完成教職員生疏散引導後，立即回到防空避難處所，並對所負責場域周邊確認淨空；所有人員到達集合位置後立即點名及回報學校指揮中心，若有人員未到情形，應溯往原因、位置及動線等，指派搶救組或避難引導組人員找尋。
- (六) 全校完成點名後，通報組即向教育局校安中心、區公所應變指揮中心進行狀況回報(演習時採模擬回報)。
- (七) 幼兒園以下園所，統一採就地避難方式演練，惟應注意門窗緊閉、關燈、離開窗戶，並適當安撫幼生情緒。
- (八) 針對行動不便或身心障礙者，應先期完成互助組編組，指派專人於疏散避難時提供適當協處。

透過廣播系統模擬播放解除空襲警報(1長音，90秒)，演習結束。

### 三、防空疏散演練實施後

- (一) 結合學校防災演練機制，於演習(含預演)結束後3日內召開演練檢討會，通盤研討演練狀況之設定、應變編組指揮操作情形、各組合作與銜接細節、各組裝具配發需否調整、疏散動線及集合位置之適切性等，列入紀錄並逐次修正及驗證。
- (二) 檢討會中老師代表及學生代表之意見與分享內容，應納入計畫考量。
- (三) 總務部門應持恆檢查及維持防空避難設備之完好狀態，適時維修並列入年度補強規劃。

註\*：遭遇空襲狀況，個人掩蔽要領如下(應事先對學生教育宣導)：

- (1) 選擇：盡量選擇混凝土材質之堅固建物進行掩蔽。
- (2) 避離：離開高樓地帶、玻璃外牆及家室窗戶等，進入室內及背離窗戶區域。
- (3) 姿勢：背向窗戶或爆炸方向，盡量壓低身體，採跪或趴下姿勢，拱起身體胸口離開地面。以雙手遮住眼睛，姆指摀住耳朵，嘴巴微張如圖1(爆炸會產生強大推震力，震飛人車或造成無數飛濺破片，其次爆炸衝擊波不管有沒有牆壁等遮蔽物，都會對周遭產生瞬間壓力差，可能對人體造成耳膜破裂、眼球突出或內臟損傷等傷害)。

#### 避難姿勢



- 1.採跪姿
- 2.身體微拱
- 3.胸口遠離地面
- 4.雙手遮住眼、耳
- 5.嘴巴微張



# 判斷吧!! 製作你的地震保命指南

遇到地震時，你要怎麼辦?

學習掩蔽技能  
擊退地震怪，抗震之錯 GET!

## 趴下 DROP 掩護 COVER 穩住 HOLD ON

當在\_\_\_\_\_遇到地震，你會...

### 在教室

注意  
不要慌亂跑到外面，且小心電燈及吊扇或天花板、水泥碎片等掉落物。

注意掉落及倒塌物，先保護頭、頸部及身體，尋找避難地點，做好「趴下、掩護、穩住」的動作。躲在桌下時，盡量趴下，壓低頭部，優先保護頭、頸部，雙手握住桌腳，穩住身體及桌子。

### 在操場

避開籃球架、足球門、高大樹木等可能倒塌的物品，沒有墜落物的疑慮時，以就地等待為原則。

### 在走廊

小心掉落物、窗戶玻璃爆裂，盡量就地趴下保護頭、頸部。

教育部關心您 | 建構韌性防災校園與防災科技資源應用計畫

防災島探險隊



# 抗震保命 3 步驟 921 國家防災日

地震來臨·勿驚慌  
保護頭頸部·安全最重要

<b>趴下 Drop</b>	<b>掩護 Cover</b>	<b>穩住 Hold on</b>

# 112年 09/01~10/31 國家防災日



活動詳情

每年9月21日是「國家防災日」，9月更是重要的防震準備月，為提醒民眾重視地震防災準備，提升全民防災應變能力，自9月1日起至10月31日，將辦理全國地震避難演練、防災知識模擬考……等多項活動，參加活動還有許多大獎等你拿哦!!!



## 系列活動

1

112/09/01 ~ 112/10/31

### 地震防災準備

擬定家庭防災計畫、投保地震險、固定家具、儲備3日食物飲水、準備緊急避難包



2

112/09/01 ~ 112/10/31

### 地震網路避難演練

地震演練一起來，保護頭頸最重要



參加活動抽大獎



Dyson涼暖風扇



廚神料理機

3

112/09/01 ~ 112/09/30

### 消防防災e點通APP

一站式智慧化服務平台，消防防災資訊一把抓



參加活動抽大獎



Apple iPad



防災巾(示警)

4

112/09/01 ~ 112/10/31

### 防災知識模擬考

防災知識模擬考，測測你的防災能力有多好



參加活動抽大獎



Apple iPad



Beats頭戴式耳機

5

112/09/01 ~ 112/10/30

### 防災虛擬體驗館

防災遊戲線上體驗，AR繪本下載帶著走



參加活動抽大獎



Google智慧音箱



ASUS行動電源



廣告



# 幼兒園地震預警警報接收方式



使用手機

## 手機下載



KNY台灣天氣



地震測報

若園所在高中、國中小校園內，  
而且可以介接學校的廣播系統



中央氣象局  
地震速報  
訊息軟體



## 手機接收

### 國家級地震警報訊息

⚠️ 緊急警報

國家級警報

[地震速報 Quake Alert]08/19 11:13 左右南部地區發生中型有感地震，慎防強烈搖晃，氣象局。  
Beware of probable shaking. CWB



附件8



附件9

