

**臺北市私立復興實驗高級中學111年度
國家防災日複合式災害（防空、地震）疏散避難演練實施計畫**

壹、依據

- 一、教育部111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。
- 二、臺北市政府教育局111年萬安45號演習防空疏散避難演練實施計畫。
- 三、聯合國17項永續發展目標(SDGs)：目標11建設包容、安全、有抵禦災害能力和永續的城市及目標13採取緊急行動應對氣候變遷及其影響。

貳、目的：

因應國際情勢，居安思危，熟練防空作為；並配合行政院「國家防災日」活動，實施複合式疏散避難演練，強化師生災害應變能力，有效減低災損，以維護校園及師生安全。

參、實施日期：

- 一、預演：111年9月14日(三)。
- 二、正式演練：111年9月21日(三)09:00。

肆、實施對象：

本校全體師生暨教職員工。

伍、演練重點：

演練防空避難疏散及地震避難疏散演練動作。(依據內政部、教育部及教育局訂定相關指引及應作為事項辦理)

陸、實施階段：

一、規劃作業階段：

利用校內各處室協調時間，討論本次複合式防災避難演練動作程序及要領以達成共識。

二、計畫擬定及前置準備階段：

(一)將正式演練日期納入學校行事曆管制實施。

(二)111年8月19日(五)前至教育局二代表單系統，填報預演日期、時間、主持人及參加人數，並辦理1次預演活動。

(三)111年8月23日(二)前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。

(四)111年8月29日(一)前，召開工作會議，確認防空及地震避難處所位置，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檢整。

三、預演與正式演練階段：

(一)預演階段：

1. 開學後利用班週會時間播放教育部國家防災日地震宣導影片(<https://reurl.cc/4pgz32>)及防空疏散教學影片及疏散避難演練影片(<https://reurl.cc/q5GVDR>)，以提升師生各校防災知識及觀念。
2. 考量地震發生時間無法預測，於111學年開學後至正式演練前，運用111年9月14日(三)上午實施預演，以無預警方式發佈實施，使師生熟練演練流程及相關應變作為。

(二)正式演練：

1. 111年9月21日(三)09:00實施，演練時序動次表如附件1，由學校結合校內廣播器發布防空警報，實施防空疏散避難演練，09:19發布防空解除警報，演練流程如附件2「臺北市高級中等以下學校防空疏散避難演練行動指引」。
2. 111年9月21日(三)09:21實施，統由中央氣象局強震預警系統發布地震演練訊號，學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；演練流程如附件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。
3. 依附件4「學校地震避難掩護應變參考程序」向學生說明地震避難疏散原則，並將附件5「判斷吧！製作你的地震保命指南海報」、附件6「國家防災日海報」、學校疏散避難地圖、演練流程及應變作為等資訊公告於學校網頁及校內電視牆加強宣導。

4. 若受到疫情影響，或學校尚未復課，演練方式調整以班為單位實施疏散避難，並由學校依附件2~附件4，向全校師生說明空襲災害及地震避難原則。
5. 將演練內容(防空及地震演練)拍照及錄影留存，並根據演練期間各項缺失進行討論及精進改善。

柒、其他：

- 一、正式演練結束後，於111年9月21日至10月31日至內政部消防防災館(<https://www.tfdp.com.tw>)以校名為檔案名稱上傳演練時況照片。
 - 二、111年9月21日至10月31日前至臺北市防災教育資訊網(<https://tdpe.tp.edu.tw/>)完成防災教育成果填報，並將佐證資料一併上傳至學校的防災教育網。
 - 三、依教育局頒複合式災害疏散避難演練檢核表及工作時程管制表，完成規劃各項演練及活動行程。
 - 四、辦理防災疏散避難演練之全校性活動前，應依教育局最新修訂「臺北市各級學校暨教育機構因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫教育總指引」，做好相關防疫措施，並視疫情變化滾動調整。
- 捌、本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。**

臺北市私立復興實驗高級中學111學年度國家防災日 複合式災害疏散避難演練時序動次表				
日期：111年9月21日（星期三）				
起迄時間	使用時間	動次內容	負責人	地點
09：00 至 09：02	115 秒	空襲警報發布	中控室	全校
09：00 至 09：19	19分	實施防空 疏散避難演練	指揮官	防空避難處所
09：19 至 09：21	90秒	〈空襲警報解除〉 地震警報聲響 起時就地避難	指揮官	防空避難處所 (運用廣播系統 發布)
09：21 至 09：50	30分	實施地震 避難疏散演練 〈依中央氣象局強 震預警系統發布 地震演練訊號〉	指揮官	防空避難處所 (就地避難) 地震避難 疏散地點 (疏散與清查人數)

臺北市高級中等以下學校防空疏散避難演練行動指引

一、正式演練實施前：

- (一) 確認防空避難設備（以下統稱防空避難處所）位置，俾利疏散避難規劃。
- (二) 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。
- (三) 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）。
- (四) 藉由班週會及彈性時間，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、上課場地應隨手關窗、關門、關燈。
- (四) 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。
- (五) 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）。

- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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。

備註：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）。



附圖：防空避難姿勢

附件3

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	1. 熟悉演練流程及相關應變作為。 2. 依表定課程正常上課。	1. 針對演練程序及避難掩護動作要領再次強調與說明。 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。
階段二：地震發生 運用校內廣播系統設施發布，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。	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。	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） 2. 室內：應儘量在桌下趴下（雙肘貼地，雙腳貼地），並以雙手緊握桌腳。  圖示來源:教育部 3. 室外：應保護頭頸部，避開可能的掉落物。
階段三：地震稍歇 （以警示聲響或廣播方式發布）	1. 地震稍歇後，再關閉電源並檢查逃生出口及動線。 2. 成立緊急應變小組，由指揮官判斷緊急疏散方式。 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）。 4. 抵達安全疏散地點。 5. 各班任課老師於疏散集合後5分鐘內完成人員清點及回報，並安撫學生情緒。	1. 以具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部。 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。 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。 4. 以班級為單位在指定位置集合。 5. 任課老師請確實清點人數，並逐級完成安全回報。 6. 依學校課程排定，返回授課地點上課。
備註： 1. 臺北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。		

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。



判斷吧!!

製作你的地震保命指南





學習掩蔽技能
擊退地震怪，抗震之錯

GET!



遇到地震時，你要怎麼辦？

趴



趴下 DROP

掩



掩護 COVER

穩



穩住 HOLD ON



當在——遇到地震，你會...

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。

在教室

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



教育部



國家防災日
National Disaster Preparedness Day

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

趴下 Drop	掩護 Cover	穩住 Hold on
		

