

## 臺北市立南湖高級中學

### 113 年國家防災日學生地震避掩護演練計畫

#### 壹、依據：

臺北市教育局 113 年 8 月 7 日北市教安字第 11330803422 號函辦理。

#### 貳、目的：

配合行政院「國家防災日」活動，實施全國各級學校及幼兒園複合式避難疏散演練，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、實施時間：

一、預演：113 年 9 月 13 日(五)下午 2 點 10 分開始進行有預警的防空預演。

二、國家防災日演練：113 年 9 月 20 日(五)早上 9 點 21 分開始進行國家防災日的地震演練，確實執行原地「趴下、掩護、穩住」三大動作，疏散時，強調「不推、不跑、不語」之原則。

#### 肆、演練重點：

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發布，完成地震避難掩護疏散演練，就地掩蔽階段以「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟為重點；疏散避難階段以「不推、不跑、不語」為重點，並引導學生以隨手可得具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部，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；自行發布防空警報，讓全校師生確實了解逃生路線及疏散集合點，演練流程及其他應變作為參考 附件 1、附件 2 及附件 3。

## 附件 1

# 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

附圖：防空避難姿勢

## 附件 2

| 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                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>階段一：地震發生前</b>                                                                                                            | 1. 熟悉演練流程及相關應變作為。<br>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。<br>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。                                                                                                                                                     |
| <b>階段二：地震發生</b><br><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。                                                                                                                                                              | 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）<br>2. 室內：應儘量在桌下趴下（ <b>雙肘貼地，雙腳貼地</b> ），並以雙手緊握住桌腳。<br><div data-bbox="1008 875 1474 1048" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: right;">圖示來源:教育部</p> 3. 室外：應保護頭頸部，避開可能的掉落物。 |
| <b>階段三：地震稍歇</b><br>（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。<br>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。<br>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）。<br>4. 抵達安全疏散地點（抵達時間得視各校地形狀況、幅員大小、疏散動線流暢度等情形調整）。<br>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 | 1. 以具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部。<br>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。<br>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。<br>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）。<br>5. 任課老師請確實清點人數，並逐級完成安全回報。<br>6. 依學校課程排定，返回授課地點上課。                 |

備註：

1. 本校於9月21日上午9時21分進行地震演練，並完成階段一及階段二，以「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟為演練實施重點；階段三因地坪施工，後續另擇期實施，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。

### 附件 3

## 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築或走廊，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。