

# 臺北市立士林高商 113 學年度第 1 學期防災日學生防災避難演練注意事項

壹、演練時間：(重要期程，請各位同學務必配合)

一、9月16日(星期一)上午9點21進行地震避難預演。

二、9月20日(星期五)上午9點21分進行地震避難實演。

貳、演練課目：

地震避難：(一) 趴下、掩護、穩住 (二) 緊急疏散 (三) 個人防災卡檢查。

參、動作要領：

地震避難：

1、警報、哨音發佈時，室內人員立即以書包或軟質物品(厚書本、軟座墊等)護頭蹲在書桌旁。

2、室外上課、行進人員如在空曠地，則就地蹲下採低姿態避難；如靠近建築物或在川堂內，則靠近牆壁或柱子蹲下採低姿態避難。

3、緊急疏散：①各班依疏散運動路線，成2路縱隊依指示靜肅前往定地點集合。

②同學進行疏散時演練時，行經建築物附近時走廊、樓梯間時，請注意以書包護頭進行演練。

肆、服裝規定：制服或運動服，如遇便服日則可著便服。

伍、雨天演練：預演及正式演練當日如遇下雨，除實施地震避難，請攜帶雨具，進行疏散演練。

陸、請同學保有防災警覺，隨身攜帶防災卡。

柒、懲處規定：演練視同實況發生，同學若違反紀律者(喧嘩及不依路線、指示行動等、未帶防災卡)，均以違反演練紀律視情節予以警告貳次以上論處。

捌、進修部演練時間，請在校日間部同學配合進行避難演練，如未依規定者警告兩次處份。

## 地震NG迷思

### 迷思 I：地震躲在黃金三角

**地震保命3步驟**

Step 1 趴下  
Step 2 掩護  
Step 3 穩住

保護頭部待地震停止

**地震黃金三角**

建立在爆破的假設下

### 迷思 II：身處床上臨震應至桌下遮蔽

**應留在床上並保護頭部，待地震停止**

Step 1 留置床上，遠離可能掉落物  
Step 2 側面拉曲身體，用枕頭保護頭部

保護頭部待地震停止

**立即至桌下遮蔽**

## 地震NG迷思

### 迷思 III：緊急避難包是受困用

**遇到地震撤離家園時攜帶使用**

待地震停止，攜帶緊急避難包避難

**瓦礫堆活埋受困時維持生命**

### 迷思 IV：應優先打開大門、關瓦斯

**採取地震保命3步驟若身處床上則應留床上，待地震停止**

Step 1 趴下  
Step 2 掩護  
Step 3 穩住

保護頭部待地震停止

**立即打開大門、關瓦斯**

Open

OFF

瓦斯開關

拾、防災卡填寫要領：(範例)

- 一、填寫說明：臺灣地理環境特殊，屬於高災害潛勢地區。一旦發生大規模災害，交通及通訊往往陷入混亂且可能中斷，透過家長、同學的共同參與討論及填寫「家庭防災卡」並攜帶於身上或書包裡，使災難發生時便於聯絡親人，隨時做好防災準備。
- 二、緊急集合點：小規模災害(如火災、小震災)時，家人可在住家外的適當地點(如家旁的小綠地)集合，但大規模災害時，可能住家附近都不太安全，家人就必須在稍遠的社區外(如學校、公園)集合。
- 三、緊急聯絡人：小災害時，本地的親友足以協助，但大災害發生時，可能就需要外地的親友幫忙。
- 四、為避免個資外洩，可填緊急聯絡人的稱謂，不填真實姓名。
- 五、緊急避難處所及防災公園地址及電話可至「臺北市防災資訊網」防災訊息公告區/臺北市各區疏散避難資訊圖查詢。

姓名 王曉明      學校 花路米國小

緊急聯絡人	關係	電話
王大富	爸爸	0921-345678
陳曉玫	媽媽	0921-345678
陳雅婷	阿姨	0921-345678

**約定通訊方式**  
[包含指定通訊軟體 \ 社群媒體 \ 簡訊]

學校 Line 509班群組  
家庭 Line 我們這一家群組

**約定集合地點**  
家巷口公園

填寫日期 112 年 1 月 15 日



班級：\_\_\_\_\_我們的防災宣言：

我們已清楚防災演練的重要性，並願遵守相關演練規範，為了自身的安全，防範災害的突然發生；隨身攜帶防災卡，以備不時之需；我們均清楚的知道班上緊急疏散路線，就算災防發生時，也不會恐慌亂跑。

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.	導師簽名：	

以下內容請各班風紀股長負責完成宣導，另於宣導完畢演練注意事項後，請每位同學簽名，並將宣導單回條虛線下表單於9月14日12:40前繳回學務處生輔組趙克軒老師。