

臺北市立士林高 114 學年度第 1 學期防災日學生防災避難演練注意事項

查、演練時間：(重要課程，請各位同學務必配合)

- 一、9月12日(星期五)下午1點20進行地震避難預演。
- 二、9月19日(星期五)上午9點21分進行地震避難實演。

貳、演練科目：

地震避難：(一)臥下、掩護、穩住(二)緊急疏散(三)個人防災卡檢查。 臺北市行動防災AppQRCode

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、進人員如在空曠地，則就地蹲下採低姿避難；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目的地點集合。

②同學進行疏散時，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、請同學係有防災警覺，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或處分以上論處。

捌、進修部演練時間，請在校日間部同學配合進行避難演練，如未依規定者警告或處分處分。



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，俟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卡地址及電話可至「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 王維明 學校 花路米國小

緊急聯絡人 關係 電話
 王大富 爸爸 0921-345678
 陳維立 媽媽 0921-345678
 陳維輝 阿姨 0921-345678

約定通訊方式
 [包含約定通訊軟體(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
 家門口公園

填寫日期 112 年 1 月 15 日



地震來時怎麼辦？！

堅守保命3步驟

趴、護、住



1. 立即趴下

地震發生的第一時間，應迅速趴下並以手保護頭部和頸部



2. 尋找掩護物

立即躲到穩固的桌子底下，以桌子作為掩護物



3. 穩住掩護物

擺住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人可隨著桌子移動，形成防護屏障，避免受傷

班級：112 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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級：112 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. 吳奇宏	2. 吳鈞	3. 李敏	4. 陳品傑	5. 曾冠穎	6. 莫秉宜	7. 賴廷學
8. 謝維和	9. 顏景翔	10. 蔡冠廷	11. 王浩宇	12. 王特田	13. 梁潔	14. 何婉芝
15. 李鈞	16. 李奕宏	17. 林冠	18. 洪漢	19. 賴冠	20. 郭清瑛	21. 蔡冠修
22. 陳心堯	23. 陳永安	24. 曾馨慧	25. 劉子豪	26. 劉子綺	27. 劉冠萱	28. 蕭羽明
29. 曾吉正	30. 吳相扶	31. 羅祥藩	32. 陳品心	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.	導師簽名：導師許英珮	

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級：102 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. 王怡喬	2. 江自特	3. 林佳蔚	4. 高尚楷	5. 劉子	6. 陳建廷	7. 陳子繁
8. 陳柏丞	9. 陳冠翔	10. 陳冠豪	11. 黃冠德	12. 羅冠勳	13. 劉志遠	14. 薛曉
15. 謝冠佑	16. 王冠晴	17. 石冠廷	18. 李文珩	19. 林冠軒	20. 謝冠廷	21. 程冠瑩
22. 陳冠豪	23. 蔡冠修	24. 黃冠德	25. 賴冠	26. 羅冠	27. 蔡冠修	28. 蔡冠
29. 戴子俊	30. 鍾冠華	31. 簡冠楠	32. 簡冠楠	33. 蔡冠	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.	導師簽名：導師余美惠	

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級：101 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. 王冠翔	2. 王冠	3. 林冠	4. 林冠	5. 林冠	6. 林冠	7. 林冠
8. 林冠	9. 林冠	10. 林冠	11. 林冠	12. 林冠	13. 林冠	14. 林冠
15. 林冠	16. 林冠	17. 林冠	18. 林冠	19. 林冠	20. 林冠	21. 林冠
22. 林冠	23. 林冠	24. 林冠	25. 林冠	26. 林冠	27. 林冠	28. 林冠
29. 林冠	30. 林冠	31. 林冠	32. 林冠	33. 林冠	34. 林冠	35.
36.	37.	38.	39.	40.	導師簽名：導師趙克軒	

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級：103 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. 吳世昌	2. 吳冠	3. 吳冠	4. 林冠	5. 林冠	6. 林冠	7. 林冠
8. 林冠	9. 林冠	10. 林冠	11. 林冠	12. 林冠	13. 林冠	14. 林冠
15. 林冠	16. 林冠	17. 林冠	18. 林冠	19. 林冠	20. 林冠	21. 林冠
22. 林冠	23. 林冠	24. 林冠	25. 林冠	26. 林冠	27. 林冠	28. 林冠
29. 林冠	30. 林冠	31. 林冠	32. 林冠	33. 林冠	34. 林冠	35.
36.	37.	38.	39.	40.	導師簽名：導師趙克軒	

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 211 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 211. The teacher's name '張明輝' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 212 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 212. The teacher's name '王秋金' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 213 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 213. The teacher's name '謝明輝' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 214 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 214. The teacher's name '王秋金' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 218 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 218. The teacher's name '吳冠宏' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 216 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 216. The teacher's name '謝明輝' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 219 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 219. The teacher's name '謝明輝' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

班級: 217 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。

Handwritten student signatures in a 4x7 grid for class 217. The teacher's name '謝明輝' is written at the bottom right.

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10日12:30前繳回學務處生輔組趙克軒老師。

