

臺北市111學年度第2學期臺北市立陽明高級中學 複合式災害（防空、地震）疏散避難演練實施計畫

壹、依據：

- 一、臺北市政府教育局111年12月16日北市教安字第1113107097號函辦理。
- 二、本校111年萬安45號演習防空疏散避難演練實施計畫暨學生防災教育避難疏散演練實施要點。

貳、目的：

因應國際情勢與兩岸當前局勢，配合政府相關防空防災政策，持恆居安思危與熟練防空作為，於開學後辦理防災週系列活動，並結合本校複合式災害（防空、地震）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、參加對象：本校全體教職員工生。

肆、計畫實施內容及對象：

一、防災逃生煙霧體驗：

112年3月15日（星期三）上午10時至12時於勤學樓1樓大會議室，由全體師生及教職員事先預約參與，藉此體驗活動增進師生火災時逃生知能，本活動開放預約制。

二、防災講座：

- 1.本校預訂於112年3月17日（星期五）中午11時10分至12時於新大樓1樓演藝廳，進行國中部8年級防災知識講座。
- 2.本校預訂於112年3月17日（星期五）中午15時20分至16時10分於新大樓1樓演藝廳，進行高中部1年級防災知識講座。

三、防災預演：

（一）第1次減員預演暨勤前講習：

- 1.112年3月14日（星期二）中午12時30分至13時10分起高中部各班班長、副班長（種子學生）於新大樓3樓視聽教室實施疏散避難講習及演練。
- 2.112年3月15日（星期三）中午12時30分至13時10分各防空疏散避難應變小組成員（行政）及國中部各班班長、副班長（種子學生）於新大樓3樓視聽教室實施疏散避難講習及演練。

(二) 第2次全員各年級預演：

112年3月17日（星期五）國高中部各年級分別上午11時至15時10分實施全校教職員工生疏散避難演練（時序動次表如附件1）。

四、正式演練：

本校僅訂於112年3月20日（星期一）上午8時10分於發佈防空警報廣播提醒後，全校教職員工生至各棟指定地下室（游泳池周邊）實施防空疏散避難演練；上午8時30分中央氣象局強震即時警報系統連通校內廣播器發佈地震警報後，全校師生直接於防空掩蔽處所進行地震演練（時序動次表如附件2）。

伍、演練重點

- 一、全程避難演練時序（30分鐘）、疏散路線及避難位置。
- 二、避難姿勢動作與安撫學生情緒。
- 三、各班班級人數清查。

陸、防空暨地震疏散避難演練先前規劃及準備

一、防空演練部分：

總務處已繪製本校校園災害防救應變小組及校園防災地圖（空襲災害）看板，並於地圖上標示防空避難處所位置。並針對相關標示指引、機電、照明及消防等設施（備）先期檢整，另於學校網頁公告周知防災資訊，本次演練由教官室與總務處共同規劃防空避難處所位置及容納人數及疏散路線，並藉由朝會、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及要領（附件3）。

二、地震疏散演練部份：

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（附件4）。

- 三、本計畫臚列之避難演練時序表、掩蔽要領、疏散路線（依色彩區分）均如圖示（附件5）。

柒、防空暨地震疏散避難演練當日準則

- 一、本校透過廣播系統，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）後，開始防空疏散避難演習。
- 二、防空疏散避難應變小組不待指示，至任務分配位置集合：
 - （一）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，如避難編組表），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。
 - （二）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（教室），直接向避難集合位置移動；班級若有設置防災避難包應隨身攜帶；在場導師或任課老師協助引導學生疏散。
 - （三）各班導師、專任老師、教練及校內其他人員，則配合演練全數往指定位置集合。
- 三、依模擬腳本（附件6）進行時，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、百葉窗等應同時放下及闔上。
- 四、當警報依時發布時，人員若處於室外，應遠離高樓層玻璃外牆，儘快進入室內通道、走廊；校園內車輛靠邊熄火，人員就地掩避之情形，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，若有人員未到避難集合地點情形，應溯及原因、位置及動線等，指派搶救組或避難引導組人員找尋（地震避難掩護應變參考程序如附件7）。
- 六、全校完成點名後（教師部分由人事室負責，行政處室人員由各主任負責），通報組即向校長進行演練狀況及人員清查回報。倘遇正式演習或緊急狀況，則向教育局校安中心、區公所應變指揮中心進行狀況回報（演習時採模擬回報）。
- 七、如校內有行動不便師生或身心障礙者，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、透過校內廣播系統於防空演練後，接續發佈地震警報（30秒），全校師生實施趴下、掩護、穩住動作後，解除地震警報並隨即實施疏散（附件8），於空曠集合區進行班級人數清查（附件9）。

捌、防空暨地震疏散避難演練實施後

- 一、結合本校防災演練機制，於演習（含預演）結束後3日內召開演練檢討會，通盤檢視演練狀況之設定、應變編組指揮操作情形、各組合作與銜接細節、各組裝具配發是否調整、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（附件10）。
- 二、檢討會中與會老師代表及學生代表之意見與分享內容，得納入計畫考量。
- 三、相關缺失意見敬會總務處，以持恆檢查並維持防空避難設備之完好狀態，適時維修並列入本校年度補強規劃。

玖、督考與考核

- 一、依教育局規定，演練當日將不定期排定市府級長官或警政消防專員編組到校督訪（督訪檢核表如附件11）。
- 二、依據臺北市政府教育局111年12月16日北市教安字第1113107097號函文，所列「複合式災害疏散避難演練訪視檢核表」（附件12），本校將先期檢整各項次工作項目，並登錄辦理情形參據。

拾、本計畫如有未盡事宜，得補充修訂之。

臺北市立陽明高級中學111-2年複合式災害（防空、地震）疏散避難演練時序動次表

日期：112年3月17日（星期五）預演

動次內容	使用時間	國中部	高三	高一高二	負責人
防空警報發布暨教職員工生疏散 警報聲應持續115秒（防空警報聲結束後持續以哨音、敲鐘等輔助聲敦促疏散行動，直至所有人進入防空避難處所）	15分鐘	11時15分-11時30分	13時15分-13時30分	14時25分-14時40分	教官室 及 生教組 避難引導組
疏散至防空避難處所後之避難動作演練 清查各班人數 清查教職員人數	5分鐘	11時30分-11時35分	13時30分-13時35分	14時40分-14時45分	教官室 及 生教組 避難引導組
發布地震警報並就地實施地震避難動作 （趴下、掩護、穩住）	2分鐘	11時35分-11時37分	13時35分-13時37分	14時45分-14時47分	教官室
解除警報後，進行疏散及人數清查	8分鐘	11時37分-11時45分	13時37分-13時45分	14時47分-14時55分	現場指揮官 教官室 生教組 通報組
各班演練結束帶回教室	15分鐘	11時45分-12時	13時45分-14時	14時55分-15時10分	各班導師

附件1

※國中部為班會課；高中部為社團課。

※地震後全校疏散地點為「操場」，高三及國九學生一併納入演練。

臺北市立陽明高級中學111-2年複合式災害（防空、地震）疏散避難練時序動次表

日期：112年3月20日（星期一）正式演練

起迄時間	使用時間	動次內容	負責人
8時10分-8時25分	15分鐘	防空警報發布暨教職員工生疏散 警報聲應持續115秒（防空警報聲結束後持續以 哨音、敲鐘等輔助聲敦促疏散行動，直至所有 人進入防空避難處所）	教官室 及 生教組 避難引導組
8時25分-8時30分	5分鐘	疏散至防空避難處所後之避難動作演練 清查各班人數及教職員人數	教官室 及 生教組 避難引導組
8時30分-8時32分	2分鐘	發布地震警報並就地實施地震避難動作 （趴下、掩護、穩住）	教官室
8時32分-8時40分	8分鐘	解除警報後，進行疏散及人數清查 （地點：操場）	現場指揮官 教官室 生教組 通報組
8時40分-		各班演練結束帶回教室	各班任課老師

※國中部請任課教師隨班；高中部請導師隨班。

※地震後全校疏散地點為「操場」，高三及國九學生一併納入演練。

空襲狀況個人掩蔽要領

本室將於3月14日（高中部）、15日（國中部）午休時段進行複合式災害演練勤前講習；藉由講習培養種子教師（學生）進行避難動作及疏散地點宣導，以順遂預演及正式演練進行。

二、空襲狀況個人掩蔽要領：

（一）選擇：盡量選擇混凝土材質之堅固建物進行掩蔽。


（二）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。

（三）姿勢（如附圖）：

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）。



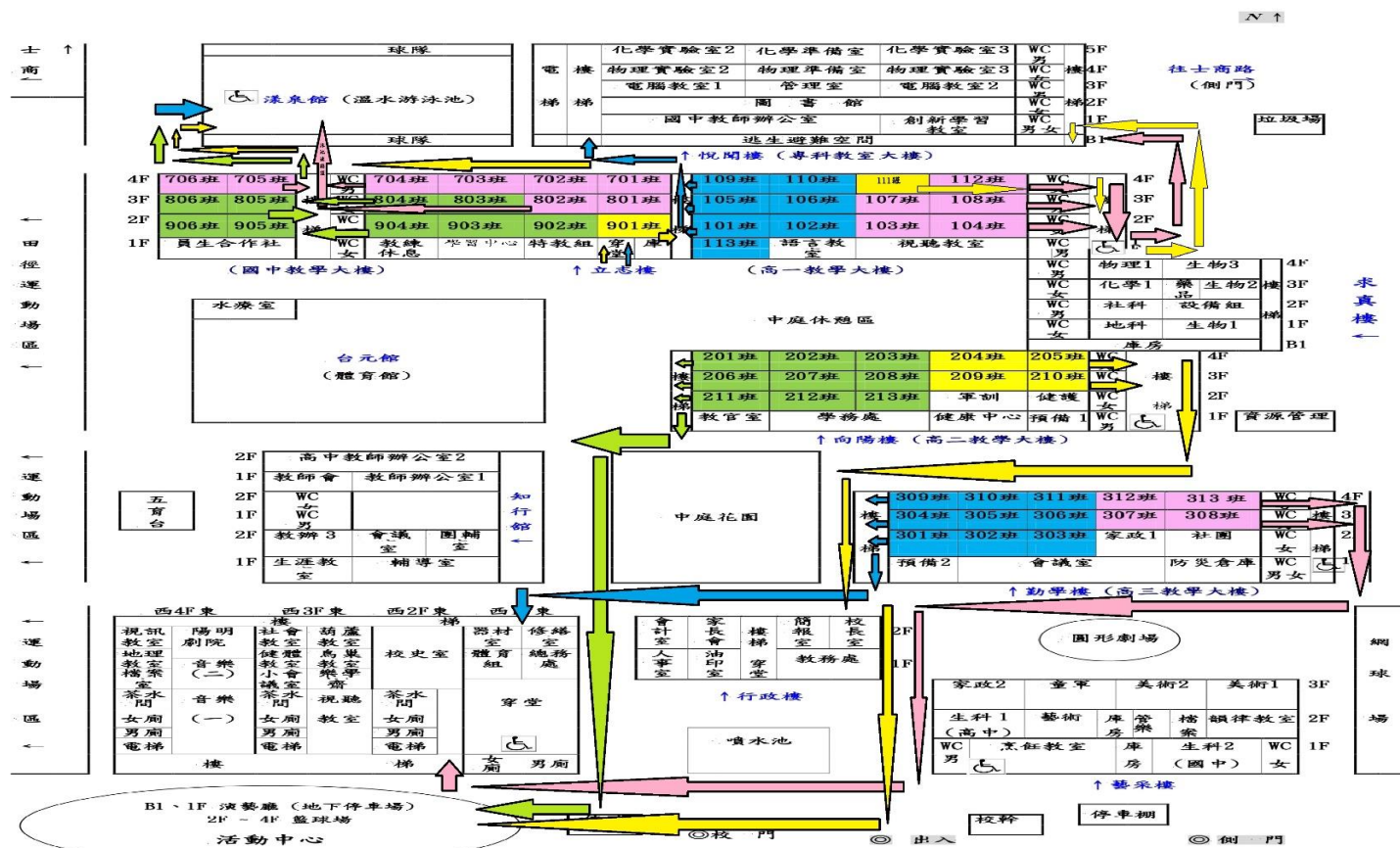
圖一 防空避難姿勢

臺北市立陽明高中國家防災日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"> 1.熟悉演練流程及相關應變作為。 2.依表定課程正常上課。 	<ol style="list-style-type: none"> 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、喊話器或現有設施發布)	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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，並以雙手緊握住桌腳。  <p>圖示來源：內政部</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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(校長或代理人)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(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)。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.以防災頭套或較輕的書包等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(集合地點在空曠場所時，不需再用物品保護頭部)。 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。
<p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本校配合教育局地震警報進行演練，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.依教育局來文指示，如遇雨天，需攜帶雨具，進行疏散演練。 		

臺北市士林區陽明高中-校園防災地圖(空襲災害)

經度：東經 121.517189
緯度：北緯 25.091831

111.04總務處製



防救災資訊

災害通報單位

- 教育部校安中心
02-3343-7855
- 02-3343-7856
- 臺北市政府教育局
02-2720-8889
- 臺北市災害應變中心
02-8786-3119
- 士林區災害應變中心
02-2882-6200

警消醫療單位

- 士林警察分局
02-2881-3856
- 劍潭消防分隊
02-2881-3019
- 新光醫院
02-2833-2211

空襲災害避難原則

空襲 往低處室內避難

空襲避難姿勢

低姿、拱身、胸離地、
遮眼、摀耳、嘴微張

路線標示

建築內路線 建築外路線

圖例

室外避難處所	指揮中心	急救站	滅火器	消防栓	災時家長接送區
物資儲備點	救援器材放置點	通訊設備放置點	AED	警衛室	防空避難所

圖二 校園防災地圖(空襲災害)

臺北市陽明高級中學防空疏散避難演練矩陣式腳本		
腳本設定思維事項	發生時段	<input checked="" type="checkbox"/> 上課期間 <input type="checkbox"/> 下課 <input type="checkbox"/> 午休 <input type="checkbox"/> 社團 <input type="checkbox"/> 綜合（或集會）課程 <input type="checkbox"/> 選修（跑班）課程 <input type="checkbox"/> 上學或放學時段
	影響	電力 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 通訊 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
	應變啟動	<input checked="" type="checkbox"/> 有電則採用全校廣播，或配合防空警報聲。 <input type="checkbox"/> 電力中斷採替代方式：哨音、手鐘或其它
	複合災害	<input type="checkbox"/> 建物結構受損（位置、嚴重程度）： <input checked="" type="checkbox"/> 人員受傷（地點、人數、受傷情形）：本校實施緊急避難疏散時，因疏散過程中樓梯間壅擠，造成高中部000班學生於樓梯間跌倒，左腳扭傷無法行走。 <input type="checkbox"/> 火災（地點、火勢大小）： <input type="checkbox"/> 實驗室毒化災（位置、嚴重程度、有無人員受傷）： <input type="checkbox"/> 坡地災害、土石流（方位、嚴重程度）： <input type="checkbox"/> 其它： ※災害設定得視行政（緊急應變編組）、老師、學生需模擬學習或須加強部分，採階段式訓練逐漸精熟，以增進應變能力。
	外部支援	<input type="checkbox"/> 消防 <input type="checkbox"/> 警政 <input checked="" type="checkbox"/> 衛生（醫院、診所） <input type="checkbox"/> 社政（含鄰里、區公所） <input type="checkbox"/> 大眾運輸 <input type="checkbox"/> 電力公司 <input type="checkbox"/> 無
想定	112年3月20日8時10分上課時段，臺北市即將發生空襲（ <input type="checkbox"/> 恐造成電力、 <input type="checkbox"/> 通訊中斷， <input checked="" type="checkbox"/> 產生複合性災害），警報聲響當下，學校進行防空疏散避難。	

臺北市立陽明高中111學年第2學期複合式防災演練階段腳本

第一階段：空襲警報發布

演練程序	地點	演練口白與動作	備註
空襲警報發布	學務處 (教務處)	1.主要事項：空襲警報發布 2.廣播內容：空襲警報聲應持續115秒 3.廣播台詞：空襲警報已發佈，請全校老師學生立即按照疏散路線到達指定地點進行避難。因應災害發生，現在成立緊急應變小組，請防空應變小組人員迅速到演藝廳指揮中心集合，並穿戴個人裝備，避難引導組成員請至負責區域實施避難路線引導。	全校廣播
		各組執掌： 1.避難引導組:到達各節點及避難疏散區管制及引導。 2.其餘組別皆到演藝廳等待現場指揮官命令下達。	
	各班教室 及 各上課地點	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、百葉窗等應同時放下及闔上。	

第二階段：逃生與避難引導

演練程序	地點	演練口白與動作	備註
命令發布與開始疏散	學務處 (教務處)	1.主要事項：避難疏散 2.廣播內容:空襲警報已發布，請老師同學加快速度，到達指定避難地點，並確實做好避難動作。	全校廣播
		各組執掌： 1.避難引導組:到達各節點及避難疏散區管制及引導。 2.其餘組別皆到演藝廳等待現場指揮官命令下達。	

第三階段：人數清查暨搶救演練

演練程序	地點	演練口白與動作	備註
成立 緊急 應變 中心 及疏 散作 業	演藝廳 (指揮中 心)	<p>(防災編組人員先行到演藝廳指揮中心前)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●指揮官(校長):各組組長回報組員是否到齊? ○各組組長回報人員是否到齊。 <ul style="list-style-type: none"> ●指揮官(校長):避難引導組回報清查人數情形。 ○避難引導組:經各避難點回報人數後,僅OOO班OO號因 避 難時不慎扭到腳,目前於OO樓等待救援, 避 難引導組留一名組員陪同。 ●指揮官(校長):搶救組請立即至該地點協助傷患同學撤 離至避難醫護站。 ○搶救組:已派員至OO樓進行協助後送後續由緊急救護組 處理。 ●指揮官(校長):安全防護組是否已完成各防空避難處所屬 出入口進行管制。 ○安全防護組:已派員完成各防空避難處所屬出入口進行管 制。 ●指揮官(校長):由避難引導組協助通知各隨班教師,對學 生進行安撫及掌握同學狀況。 ○避難引導組:將以無線電方式通知各點組員協助通知。 <p>各組執掌: 避難引導組:清查人數、協助引導避難。 搶救組:循疏散動線回溯尋找及搜救。 緊急防護組:掌握傷患資訊,進行傷檢、包紮及後送評估。 安全防護組:防空避難處所屬出入口進行管制。</p>	對講機 背心 頭盔

第四階段：災情掌握與通報

演練程序	地點	演練口白與動作	備註
學校統計災情與回報校安中心	演藝廳 (指揮中心)	<ul style="list-style-type: none"> ●指揮官(校長):請通報組向臺北市政府教育局校安中心報告本校防空與處理情形通報。 ○通報組:本組立即以電話回報校安中心,本次避難人數為0000人,本次防空疏散有一名學生受傷,目前學生皆還在避難地點進行避難。 ●指揮官(校長):人員已清查完畢,請隨班任課老師就學生情緒進行安撫,並等待結束警報。 <p style="text-align: center;">(隨後發佈防空警報解除廣播)</p>	無線對講機
		<p>各組執掌:於指定避難點進行掩避。</p> <p>通報組:蒐整安全狀況並提供指揮官參考,全校人員清點結果向校安中心進行初報。</p>	

第五階段:地震警報發布

演練程序	地點	演練口白與動作	備註
地震警報發布	學務處 (教務處)	<ol style="list-style-type: none"> 1.主要事項:地震警報發布 2.廣播內容:地震警報發布應持續30秒 3.廣播台詞:注意、注意、現在發生地震,地震警報已發佈,請全校老師及同體學生立即按「趴下、掩護、穩住」要領進行掩避。 	全校廣播
		<p>各組執掌:</p> <p>全體師生就地直接進行「趴、掩、穩」掩避動作。</p>	
	防空避難點	全體師生就地直接進行「趴、掩、穩」掩避動作。	

第六階段:地震解除警報

演練程序	地點	演練口白與動作	備註
地震警報發布	學務處	1.主要事項：地震解除警報發布 2.廣播內容：地震解除警報聲應持續30秒 3.廣播台詞：注意、注意、現在地震暫歇，地震警報解除，請全校老師及學生依「不推、不語、不跑」原則立即前往指定空曠地集合，並進行各班人數清查（重複兩次）。 <u>（隨後發佈地震警報解除廣播）</u> 1.廣播台詞：本次複合式防災已實施完畢，謝謝各位老師同學的配合，請任課老師引導學生回教室上課。	全校廣播
		各組執掌： 1.避難引導組：到達各節點及空曠地管制及引導。 2.其餘組別皆到噴水池周邊空曠地待現場指揮官命令下達。	
	本校指定疏散集合之空曠地點	清查人數及情緒安撫，演練結束後，各自回班級上課。	

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，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：

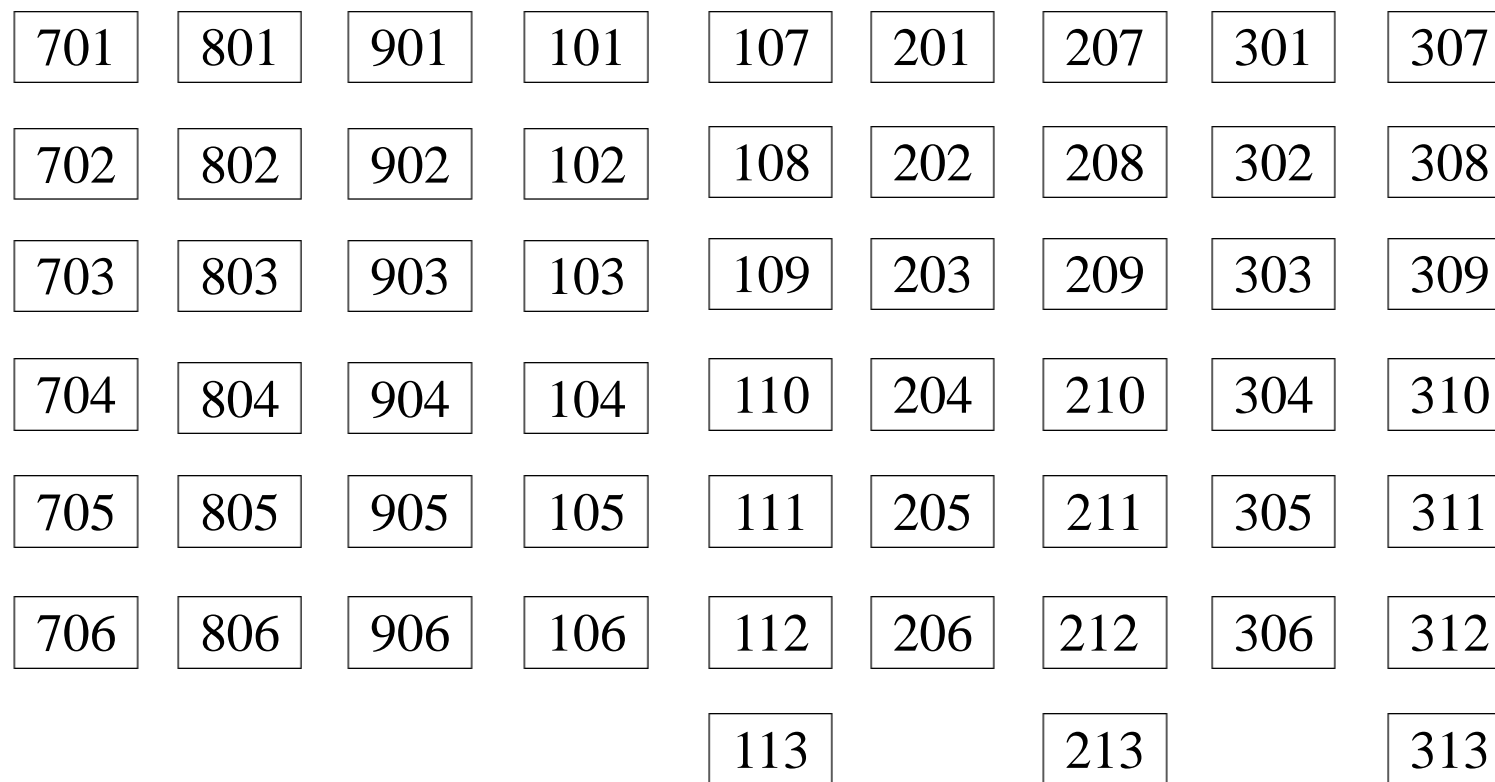
- 一、低年級學生、特教班或資源班學生應由專人引導或由鄰近老師負責帶領；特殊教育學校得視需求規劃等待救援點。
- 二、在實驗室、實驗工廠或廚房，應立即保護頭頸部，遠離火源或化學藥品，尋找安全的掩護位置，並依地震避難掩護要領就地避難，俟地震稍歇後關閉火源、電源，進行疏散避難。如果正在火源、電源旁，應順手關閉火源或電源，再行就地避難；如果不在順手範圍，應先就地避難，優先保護自身安全。
- 三、如在大型體育館、演講廳或視聽教室，應先注意是否有掉落物，於座位就地掩蔽並保護頭頸部，搖晃停止後再行疏散。
- 四、在建築物內需以具備緩衝效果之物品保護頭頸部；當離開建築物到空曠地後，若已無墜落致傷之可能，則不需再特別掩護。
- 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。



圖三 班級疏散路線

五育台

教師避難區



遲到學生避難區

圖四 全校班級疏散隊形（地點：操場）

※每班排面為10人（不含班長），需向前向右補滿伍。

※每班前後左右間隔為三大步

※107、108、109、110、111、112、113排頭為中央伍。

臺北市立陽明高級中學111學年度第2學期防災演練自評表

序號	評分分配 班級	規定動作 地震避難演互動作的準確性（趴下、掩護、穩住）及熟練度 40%	演示表現 疏散路線的流暢度（不推、不語、不跑） 30%	精神表現 （集合速度及人數回報確實） 30%	總分	名次	備註
1	101						
2	102						
3	103						
4	104						
5	105						
6	106						
7	107						
8	108						
9	109						
10	110						
11	111						
12	112						
13	113						

評審簽名：

臺北市政府教育局111學年度第2學期複合式災害疏散避難演練訪視檢核表 訪視學校：臺北市立陽明高級中學 訪視日期： 訪視委員：				
項次	檢核項目	所見情形	辦理情形	備考 (100%)
1	是否完成學校防災教育網頁專區建置（置於學校網站首頁），並確保網頁連結暢通，可供點閱審查。		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	10分 5分 0分
2	是否於正式演練當日前，完成至少1次以上之疏散避難演練？其中1次演練以無預警方式發布實施，並有紀錄佐證。		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	10分 5分 0分
3	是否安裝中央氣象局「地震速報系統」並介接校內廣播器，實施警報廣播？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	10分 5分 0分
4	是否完成演練計畫及腳本，並陳校長核定？	(請註明核定日期)	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
5	是否實施2項(含)以上複合式災害疏散演練(地震、火災、水災、土石流等災害等)？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	10分 5分 0分
6	地震發布時，老師及學生就地掩蔽動作(趴下、掩護、穩住)是否確實？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
7	是否落實於地震搖晃當中「勿要求」學生開門與關閉電源(應於地震稍歇且進行疏散時，才能實施上述2項動作)？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
8	疏散避難時機，學生是否遵循不推、不語、不跑之原則？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
9	疏散時老師及學生是否以隨手可得具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分

10	身障學生及資源班學生是否事先指定適當人員協助避難疏散？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
11	疏散避難演練是否依據「學校疏散避難地圖」動線實施並排除易造成危險之因素？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
12	各班任課老師是否於疏散集合後5分鐘內完成人員清點及回報？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
13	是否將校內防災設備及資源（如個人防護、通訊器材、醫療器材、警報系統等）納入演練時機充分運用？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
14	各應變編組人員是否穿戴足供識別之裝備服裝？編組表是否依規定訂定？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
15	抽問學生對「家庭防災卡」填寫內容是否熟悉？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
16	是否於演練後由學校主持演練檢討會議，與會人員共同研討後續改善事項？		<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 部分未落實 <input type="checkbox"/> 未完成	5分 3分 0分
		總計		分

備考：

- 1.所謂複合式災害演練，學校須實施2項（含）以上防災演練（如地震、火災、水災、土石流等災害等）。
- 2.請學校確實將「地震速報系統」保持開啟及運作良好，且介接校內廣播器。
- 3.本次訪視所見情形將由訪視委員詳實記載優缺點，並於訪視完後由本局彙整函發各校作為參考改進依據。

臺北市立陽明高中家庭防災卡

臺北市立陽明高中家庭防災卡

◎ 緊急集合點	
住家外：_____	社區外：_____
◎ 緊急聯絡人(本地)	◎ 緊急聯絡人(外縣市)
稱謂：_____	稱謂：_____
手機：_____	手機：_____
電話：_____	電話：_____
◎ 緊急避難處所	◎ 防災公園
地點：_____	地點：_____
電話：_____	電話：_____

天災何時到 神仙亦難料 卡片先填好 避難不亂跑

教育局的小叮嚀

- 1.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。
- 2.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。
- 3.各地區緊急避難處所地址及電話可至「內政部消防署」（<http://www.nfa.gov.tw/main/ftplist.aspx>）查詢。

圖五 家庭防災卡