臺北市立陽明高中112學年度第1學期
國家防災日（防震）災害疏散避難演練實施計畫

壹、依據：

一、教育部112年6月15日「112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（草案）」研商會議決議事項辦理。

二、臺北市政府教育局112年8月17日北市教學字第11230741922號函辦理。

貳、目的：

配合「全國國家防災日」活動，實施本校防震災害疏散避難演練，強化師生災害應變處理能力，有效降低災損，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、演練時間及對象：

一、預演：

（一）**防震災害疏散避難勤前講習**：

1. 112年9月11日（星期一）中午12時30分至13時05分**國中部**各班班長、副班長(種子學生）實施避難疏散講習及演練。
2. 112年9月12日（星期二）中午12時30分至13時05分起**高中部**各班班長、副班長(種子學生）實施避難疏散講習及演練。

（二）第1次**全員預演**：

112年9月13日（星期三）下午1時20分至2時實施全校教職員工生防震疏散避難演練（時序動次表如附件1）。

（三）第2次**評鑑委員蒞校督訪**：

112年9月20日（星期三）下午2時30分至3時實施全校教職員工生防震疏散避難演練（時序動次表如附件1）。

二、正式：

配合全國防災日於112年9月21日（星期四）上午9時21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，全校師生直接就地進行地震避難動作演練（時序動次表如附件1）。

伍、演練重點

一、避難演練時序（20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、地震疏散避難演練先前規劃及準備

一、請總務處編制本校校園災害防救應變小組及校園防災地圖（地震疏散路線）看板製作，並於地圖上標示疏散位置。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。

二、教官室與總務處共同規劃疏散路線，並藉由週（朝）會、融入相關領域課程及彈性時間等，適時教導學生地震疏散目的及要領（附件2）。

三、地震疏散演練，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3）。

四、防震避難疏散路線（依色彩區分）（附件4）及全校地震災害疏散避難指定位置圖（附件4-1）以利清查人數，確保師生安全。

柒、地震疏散避難演練當日準則

一、本校透過廣播系統，模擬播放地震警報（30秒）後，開始地震疏散演習。

二、地震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：實施趴下、掩護、穩住動作後，待解除地震警報隨即啟動災害緊急應變編組（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：實施趴下、掩護、穩住動作後，待解除地震警報隨即實施疏散，攜帶個人貴重物品及衣物，遵循「不推、不跑、不語」原則「大步」往操場前進。外堂課或不在班學生不再返班（教室），直接就地掩蔽待地震稍歇向避難集合（操場）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，於避難集合區（操場）進行班級人數清查。

（三）各班導師、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、依模擬腳本（附件5）進行時，人員實施趴下、掩護、穩住動作後，待解除地震警報隨即實施疏散。

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至疏散避難集合地；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6）。

五、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）。

六、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。

捌、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。

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、敬會總務處應持恆檢查及維持地震避難設備之完好狀態，適時維修並列入年度補強規劃。

玖、督考與考核

一、依教育局規定，本校演練當日已排定市府級長官及警政消防專員編組到校督訪（督訪檢核表如附件7）。

二、本校將依臺北市政府教育局112年8月17日北市教學字第11230741922號函文，所列「複合式災害疏散避難演練時程管制表」（附件8），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。

附件1

臺北市立陽明高級中學112年複合式災害避難疏散演練時序動次表			
日期：112年9月13日（星期三）			
起迄時間	使用時間	動次內容	負責人
13時20分-13時23分	3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 避難引導組
13時23分-13時40分	17分鐘	解除警報後，進行疏散及人數清查（**操場**） 清查各班人數 清查教職員人數	現場指揮官 教官室 通報組
13時40分-14時00分		各班演練結束帶回教室	各班任課老師

臺北市立陽明高級中學112年複合式災害避難疏散演練時序動次表			
日期：112年9月20日（星期三）			
起迄時間	使用時間	動次內容	負責人
14時30分-14時33分	3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 避難引導組
14時33分-14時50分	17分鐘	解除警報後，進行疏散及人數清查（**操場**） 清查各班人數 清查教職員人數	現場指揮官 教官室 通報組
14時50分-15時10分		各班演練結束帶回教室	各班任課老師

臺北市立陽明高級中學112年複合式災害避難疏散演練時序動次表			
日期：112年9月21日（星期四）			
起迄時間	使用時間	動次內容	負責人
9時21分-9時23分	3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
9時23分-9時40分	17分鐘	解除警報後，進行疏散及人數清查（**操場**） 清查各班人數 清查教職員人數	現場指揮官 教官室 通報組
9時40分-10時		各班演練結束帶回教室	各班任課老師

附件2

地震狀況個人掩蔽要領

本室將於9月11日、12日進行本校防震災害疏散避難演練勤前講習；藉由講習培養種子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、地震狀況個人掩蔽要領：

（一）選擇：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）。

（二）避離：地震稍歇後，儘速疏散至空曠地區，並檢查逃生出口及動線。

（三）姿勢（如附圖）：

室內：應儘量在桌下趴下（雙肘貼地，雙腳貼地），並以雙手緊握住桌腳。

室外：應保護頭頸部，避開可能的掉落物。

附件3

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	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、喊話器或現有設施發布）	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，並以雙手緊握住桌腳。 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（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。	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（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。

備註：

1.本校配合 9 月 21 日上午 9 時 21 分地震警報進行演練，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，請攜帶雨具，進行疏散演練。

附件4

臺北市立陽明高級中學防災地圖（地震疏散路線）

經度：東經121度31分1.88秒
緯度：北緯 25度5分30.59秒

防救災資訊

災害通報單位

教育部校安中心
02-33437855
02-33437856
臺北市政府教育局
02-27208889
臺北市災害應變中心
02-87863119
士林區災害應變中心
02-28826200

警消醫療單位

士林警察分局
02-28813856
消防局劍潭分隊
02-28813019
新光醫院
02-28332211
聯合醫院（陽明院區）
02-28353456

各種災害避難原則

地震	先避難，再疏散
淹水	垂直避難
海嘯	往高處避難
土石流	預防性疏散

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	

附件4-1

全校地震災害疏散避難指定位置圖

※班級請面向承德路。

※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。

附件5

臺北市立陽明高中112學年第1學期防震災害演練階段腳本

第一階段：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）	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
		各組執掌: 全體師生**就地**直接進行「趴、掩、穩」掩避動作。	

第二階段：地震解除警報

演練程序	地點	演練口白與動作	備註
地震警報解除	學務處 （教務處）	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.其餘組別皆到操場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。	

附件6

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。

附件7

臺北市政府教育局112年度國家防災日各級學校及幼兒園 複合式災害疏散避難演練訪視檢核表 檢核日期：　　檢核學校：				
項次	檢核項目	所見情形	辦理情形	備考（100%）
1	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。		□完　成 □部分未落實 □未完成	10分 5分 0分
2	是否完成演練計畫及腳本，並陳校長核定？	（請註明核定日期）	□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
3	是否將「地震避難掩護演練時間流程及注意事項」、「地震避難掩護應變參考程序」、「校園疏散避難地圖」、「判斷吧!製作你的地震保命指南海報」及「國家防災日海報」公告於學校防災教育網頁專區及班級公布欄？		□完　成 □部分未落實 □未完成	10分 5分 0分
4	是否運用萬安演習警報聲響，實施空襲警報廣播？有無將萬安演習警報聲響音軌檔介接校內廣播器?	（國家防災日不實施）	□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
5	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？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
6	防空疏散避難處所掩蔽動作（低姿態、遮眼、閉耳、嘴微張、胸離地）是否確實？	（國家防災日不實施）	□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
7	中央氣象局地震速報系統測試是否正常並介接校內廣播器？		□完　成 □部分未落實 □未完成	10分 5分 0分

8	地震掩蔽動作是否確實、各班導師是否穿戴完整防護裝備？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
9	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？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
10	疏散避難時機，學生是否遵循不跑、不語、不推原則？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
11	各班任課老師是否於地震避難疏散集合後5分鐘內完成人員清點及回報？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
12	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？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
13	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？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
14	抽問學生對家庭防災卡填寫內涵是否熟悉？是否隨身攜帶？		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
15	是否結合社區及地方可運用的資源，邀請媒體、民間團體與學生家長共同參與，相關實體或線上防災教育活動。		□完　成 □部分未落實 □未完成	5分 3分 0分
16	學校是否於演練後由主持演練檢討會議，與會人員共同研討後續改善事項?（實施後補送資料，納入評分）		□完　成 □部分未落實 □未完成	10分 5分 0分
			總分	

附件8

臺北市政府教育局112年度國家防災日各級學校及幼兒園 複合式災害疏散避難演練實施計畫時程管制表				
項次	工作項目	完成日期	辦理情形	備考
1	填報教育局二代表單系統預演日期、時間、主持人及參加人數。	8月18日前	完 成□ 未完成□	
2	完成演練計畫及演練腳本陳校長核定。	8月22日前	完 成□ 未完成□	
3	召開校內地震避難掩護演練工作會議	8月28日前	完 成□ 未完成□	
4	完成各項演練器材及設施檢視及整備	8月28日前	完 成□ 未完成□	
5	將「臺北市高級中等以下學校防空疏散避難演練行動指引」、「校園疏散避難地圖」、「地震避難掩護演練時間流程及注意事項」、「學校地震避難掩護應變參考程序」、「判斷吧!製作你的地震保命指南海報」及「國家防災日海報」，公告於學校及班級公布欄。	8月28日前	完 成□ 未完成□	
6	完成強震即時警報收訊狀況檢測及警報系統介接廣播器發佈測試。	8月2日前	完 成□ 未完成□	
7	利用集會加強演練計畫、程序、要領之宣導並公布於學校網頁，安排班級辦理示範觀摩，完成校內教職員先期兵棋推演。	9月8日前	完 成□ 未完成□	
8	112年9月14日上午9時21分配合中央氣象局「強震即時警報軟體」之模擬地震訊息進行測試作業。(錄影及接收截圖畫面)	9月14日	完 成□ 未完成□	
9	112年9月21日前播放教育部國家防災日地震宣導影片(https://reurl.cc/4pgz32)，以提升 各校防災知識及觀念。	9月21日前	完 成□ 未完成□	
10	於國家防災日前至少實施1次以上演練活動，其中1次以無預警方式實施，俾使全校師生熟悉真實地震發生時之應處作為。(照片及錄影)	9月21日	完 成□ 未完成□	
11	112年9月21日上午9時辦理國家防災日複合式災害避難疏散正式演練。(照片及錄影)	9月21日前	完 成□ 未完成□	
12	至內政部消防防災網上傳演練實況照片。(https://www.tfdp.com.tw/)	10月31日前	完 成□ 未完成□	請以校名為檔案名稱

13	至「臺北市防災教育資訊網」(https://tdpe.tp.edu.tw)完成防災成果填報。	11月15日前	完 成□ 未完成□	