

花蓮縣 113 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

學校：花蓮縣立體育高級中等學校

承辦人：朱英綺生輔組長

花蓮縣立體育高級中等學校

113 年度國家防災日地震避難掩護演練實施計畫

壹、依據：

- 一、配合行政院國家防災日推動綱要計畫。
- 二、教育部113年6月20日召開「113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」研商會議決議事項。
- 三、教育部113年7月17日臺教資(六)字第1130068410號函。

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地震避難掩護演練，熟稔「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟，強化師生地震災害應變處理能力，有效減低災損，以維護校園及師生安全。

參、辦理單位

- 一、指導單位：花蓮縣政府、花蓮縣校外會。
- 二、協辦：總務處。
- 三、承辦單位：學務處生輔組。
- 四、參加演練人員：全校教、職員、學生一律參加。
- 五、實施時間：112年9月20日(週五)上午09時21分

肆、實施方式：

- 一、配合交通部中央氣象署強震即時警報軟體發布之模擬地震訊息，完成地震避難掩護演練。
- 二、規劃救護站，發燒師生安置等情境，俾利發生大規模震災時，能立即應變。
- 三、交通部中央氣象局「地震速報訊息(強震即時警報軟體)」1國家防災日演練發布作業，訂於 113年9月13日(週五) 上午9時21分辦理訊息測試，9月20日(週五)辦理正式演練。

- 伍、實施重點：以「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟為演練實施重點，演練流程及相關應變作為，請參考附件3「各級學校及幼兒園地震避難掩護演練流程及注意事項」及附件4「學校地震避難掩護應變參考程序」辦理，並請公告於學校及班級公布欄加強宣導。

陸、實施步驟

一、規劃作業階段（生輔組）

- (一) 召開擴大行政會議：召集學校內各處、室、科研商會議，討論本次地震避難掩護的動作程序與要領、研習活動辦理方式與督考原則，以達成共識(人員編組詳附件 1)。
- (二) 辦理研習及觀摩活動
 - (1) 研習課程：校務會議安排定 20 分鐘課程為原則；課程內容以本校計畫說明：學校地震避難就地掩護動作要領實地示範及解說、各種場所地震防災疏散避難要領為主，另得依需求排定防汛整備與應變等課程。
 - (2) 參加對象：本校教、職員。
 - (3) 各活動計畫內容及相關資訊公告於本校網頁供各單位下載參考運用。

二、計畫與預演階段

(一) 完成計畫擬定

- 1、本校於 113 年 9 月 6 日(星期五)前，依據地震避難掩護時間流程及應作為事項及本部研習活動要求重點，完成校園地震避難掩護演練計畫擬定工作。
- 2、本校已至內政部消防防災館完成註冊，俾利後續將演練成果上傳，擴大全民參與成效。

(二) 辦理校內說明宣導活動：

- 1、學校於 113 年 8 月 29 日運用校務會議對校內教職員工完成地震就地避難掩護演練計畫、地震避難掩護演練時間流程及應作為事項之宣導說明，並完成先期推演工作。
- 2、將利用 113 學年度集會時間(113 年 9 月 11 日班週會時)說明地震就地避難掩護示範動作，與結合相關課程加強宣導，讓師生熟練動作要領與程序，並公布於學校網頁，供師生參考利用。
- 3、學校於 113 年 9 月開學後，將本計畫附件「花蓮縣立體育高中無預警防災演練腳本」、「地震避難掩護演練時間流程及應作為事項」及「學校地震避難掩護應變參考程序」(如附件 2、3、4)，公告於學校及班級公布欄，並加強宣導。

- (三) 設施及器材整備：於暑假期間完成地震演練活動各項設施及器材之檢視與整備工作。
- (四) 避難活動預演：（納入學校行事曆）
 - 1、配合 113 年 9 月 11 日(週三)1520 時，辦理動作示範，以使校內師生熟悉演練程序、動作要領及疏散路線。
 - 2、配合 113 年 9 月 18 日(週三)校內防震防災演練時間辦理第 1 次預演活動，以使校內師生熟悉演練程序、動作要領及疏散路線(如附件 5)。
 - 3、依據預演狀況隨即進行檢討修正。

三、正式演練階段

- (一) 地震避難掩護演練狀況發布方式：運用校內廣播系統發布演練。
- (二) 全校（園）師生實施 1 分鐘就地避難掩護動作。
- (三) 1 分鐘後，由隨班老師引導疏散至指定安全地點，並完成人員清查及安全回報動作。
- (四) 錄製正式演練實況（3-5 分鐘）。
- (五) 學校得邀請學生家長共同參與。

柒、本實施計畫聯絡人

學務處生輔組長朱英綺老師

電話：(03) 8462617 傳真號碼：(03) 8462614

E-mail：hphs22@hlc.edu.tw

捌、本地震避難掩護正式演練若遇重大天然災害或不可抗拒因素，活動則停止或延期辦理。

玖、本計畫如有未盡事宜，將另行通報或於本校網站公告。

花蓮縣立體育高中-緊急應變小組

組別	職務	姓名	原屬單位	代理人	負責工作
指揮官		黃緯強	校長	李藝倫	<ul style="list-style-type: none"> 負責指揮、督導、協調 依情況調動各組織間相互支援
指揮官代理人		李藝倫	研發處	簡志賢	於校長不在學校或因故無法執行指揮官職務時，擔任指揮官之任務
發言人		高駿逸	教務處	童乾華	<ul style="list-style-type: none"> 負責統一對外發言 呈報上級主管相關通報事宜 襄助指揮官，督導及協調等事宜
通報組	組長	童乾華	學務處	朱英綺	<ul style="list-style-type: none"> 以電話通報應變中心已疏散人數、收容地點、災情及學校教職員、學生疏散情況 負責蒐集、評估、傳播和使用有關於災害與資源狀況發展的資訊 負責協調及主導各組中所有運作 通知家長有關學生安置等訊息
	組員	王震和	學務處	余世崙	
		曾寶儀	學務處	朱英綺	
避難引導組	組長	高駿逸	教務處	童郁馨	<ul style="list-style-type: none"> 分配責任區，協助疏散學校教員、學生至避難所 協助登記至避難所人員之身份、人數 設置服務站，提供協助與諮詢 協助疏散學區周遭受災民眾至避難所 協助發放生活物資、糧食及飲水 各項救災物資之登記、造冊、保管及分配 協助設置警戒標誌及交通管制 維護學校災區及避難場所治安
	組員	李佳蓉	教務處	李育荏	
		蔡佩瑩	教務處	謝婉嫻	
		黃素虹	學務處	賓玉玫	
		葉明達	學務處	林錦蘭	
		陳巧綸	學務處	游宗龍	
		林惟倫	會計室	郭侑陵	
搶救組	組長	簡志賢	研發處	楊淑貞	<ul style="list-style-type: none"> 受災學校教職員生之搶救及搜救。 清除障礙物協助逃生。 強制疏散不願避難之學校教職員生。 依情況支援避難引導組。 基本急救、重傷患就醫護送。 心理諮商。 急救常識宣導。 提供紓解壓力方法。 設置救護站，安置傷患及立即應變處理。 <p>備註： 緊急救難組成員併入搶救組</p>
	組員	朱文彬	研發處	羅慧慈	
		曾震仁	研發處	宋佳駿	
		侯鴻章	研發處	張芷晨	
		葉書瑋	研發處	陳寬晉	
		曾櫟騁	研發處	羅宗瑞	
		林佑欣	學務處	曾雅婷	
		李靜華	總務處	陳彥樺	
		劉義傳	研發處	黃洛釩	
		吳心茹	研發處	林聖皓	
		陳錦娟	研發處	劉嚴澤	

花蓮縣立體育高中 整備工作分配表

組別/任務	負責單位	協助單位	負責工作
校長	校長室	總務處	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 依據校園災害防救計畫內容進行權責分工，交付負責單位執行並監督執行狀況。 ➤ 訂定自評機制，負責確認各項災害防救業務之執行成效。
發言人	教務主任	學務處	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 負責統一對外發言，能對外清楚傳達資訊、澄清誤傳資訊等。
減災整備 設備採購	總務處	研發處	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 掌握學校所在區域災害特性，進行校園災害潛勢評估，編修學校因應地震、颱洪等學校相關之災害防救計畫，並明訂各災害管理週期工作事項、執行人力。 ➤ 製作校園災害防救圖資，如校園防災地圖等。 ➤ 協助校長每學期至少召開1次防災工作會報，汛期或業務執行有需求時得加開。會議應邀集相關單位/人員參與，進行工作規劃、協調分工、管控執行情況與進度、綜整工作成果及檢討。 ➤ 如遇災害發生之虞，應召開緊急會議，確保各項應變作為布署得宜，並於災後檢討改善。
防災教育	教務處	學務處	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 規劃學校防災教育課程與教師研習。 ➤ 依據學校防災教育課程規劃內容，推動相關課務實施。 ➤ 掌握學校所在區域環境與災害特性，納入課程。
防災演練	學務處	研發處	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 規劃防災演練、防災週系列宣導活動等重大工作事項及期程。
預算統籌	會計室	人事室	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 針對各項活動經費進行審核、整理、納入學年度預算編列。 ➤ 各項計畫執行及小組運作所需之會計、事務及採購等行政事務處理。
心理輔導	輔導室	學務處	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 參考教育部出版《災難(或創傷)後學校諮商與輔導工作參考手冊》規劃災難(或創傷)之介入與合作原則。

花蓮體中 113 學年度第 1 學期國家防災日地震避難掩護內容說明(日間學校演練)

事前準備

1. 學務處一台移動式擴音機就定位並確認有兩支麥克風可以使用。(訓育組長負責)
2. 教務處兩台移動式擴音機就定位並確認有兩支麥克風可以使用。(教學組長負責)




演練情境	時間	廣播內容	動作內容
情境(一) 學生就地避難	09:21	根據國家警報系統聲響就地掩護。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校師生請立即就地避難掩護！」 2. 掩護時請遵守「趴下、掩護、穩住」三個要領。 3. 在室內同學請躲在桌下時，應以雙手緊握住桌腳 4. 在室外同學，應保護頭頸部，儘量遠離建築物，並避開掉落物。 5. 請老師提醒及要求同學避難掩護動作要確實，不可講話及驚叫。
情境(二) 1. 全校師生避難與疏散 2. 災害應變小組成立	09:21 09:26	生輔組： 地震稍歇， 請全校師生往避難地點集合。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請全校師生以書包(或背包、厚書本、切割板等可減緩掉落物衝擊力之物品)保護頭部，不語、不跑、不推，大步前進，在師長引導下至操場集合。 2. 身障及行動不便師生，請直接至救護站歇息。 3. 搶救組：需疏散時攜帶— 救護箱(林聖皓)、帳篷(陳彥樺)、擔架二個(宋佳駿、羅宋瑞)，於集合點後方架設帳篷成立救護站。
情境(三) 人數統計與回報	09:21 09:26	教官： 請各班導師集合學生，協助清查班上人數後向生輔組回報。	導師點名後向生輔組回報學生人數： 應到____人，實到____人。
情境(四) 檢查校舍外觀及內部	09:26 09:31	教官： 請總務處檢查各大樓層受損狀況，後續是否可以正常上課，因可能會有餘震，請作業人員務必注意安全。	各組員依廣播內容進行查察。

<p>情境(五) 家屬聯繫</p>	<p>09：26 09：31</p>	<p>學務主任：經人員清查，全校師生均安全無虞。剛花蓮縣政府宣布停班停課，請各班導師運用通訊軟體告知家長，學生在校安全狀況，請家長放心。</p>	<p>各班導師運用通訊軟體告知家長。</p>
<p>情境(六) 發燒師生</p>	<p>09：26 09：31</p>	<p>生輔組： (一)是否有師生感到身體不適？ (二)請救護站人員抬擔架前往救護。</p>	<p>一名同學及教師舉手表示身體不適： (一)黃泓燁同學：發燒，作勢體力不支，擔架救護。 (二)童郁馨老師：發燒，作勢身體不適，由教師同仁攙扶至救護站休息。</p>
<p>情境(七) 外力入侵</p>	<p>09：31 09：36</p>	<p>教官：接獲總務處回報巡查過程中，發現校外人士於校內行蹤詭異，疑似趁災變至校園行竊，隨即通知生輔組。 生輔組：派出所你好！我是花蓮體中，校園發現校外人士疑似行竊，請求支援。 (此時警車駛入，生輔組行同警員入校) 教官：警員到校後，發現行竊行為，以現行犯逮捕，帶回派出所，解除校園危機。)</p>	
<p>情境(八) 校園災情掌握與回報</p>	<p>09：36 09：41</p>	<p>總務處報告：報告校長，經查本校主要災情：宿舍12間、廁所1間磁磚脫落。餐廳、教室、廁所共4間輕鋼架變形及天花板掉落，重修金費約16萬元整。 校長：感謝各組辛勞，有關災損部分，請完成校安通報，後續向上申請經費。今天操演結束，謝謝大家。</p>	<p>總務處報告。</p>

花蓮體中 113 學年度第 1 學期國家防災日地震避難掩護內容說明(夜間宿舍演練)			
演練情境	時間	廣播內容	動作內容
情境(一) 學生就地避難	19:30	根據國家警報系統聲響就地掩護。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校師生請立即就地避難掩護！」 2. 掩護時請遵守「趴下、掩護、穩住」三個要領。 3. 在室內同學請躲在桌下時，應以雙手緊握住桌腳 4. 在室外同學，應保護頭頸部，儘量遠離建築物，並避開掉落物。 5. 請老師提醒及要求同學避難掩護動作要確實，不可講話及驚叫。
情境(二) 1. 全校師生避難與疏散 2. 災害應變小組成立	19:30 19:35	宿舍管理員： 地震稍歇，請全校師生往避難地點集合。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請全校師生以書包(或背包、厚書本、切割板等可減緩掉落物衝擊力之物品)保護頭部，不語、不跑、不推，大步前進，在師長引導下至操場集合。 2. 搶救組：需疏散時攜帶—救護箱(林聖皓)、帳蓬(陳彥樺)、擔架二個(宋佳駿、羅宋瑞)，於集合後方架設帳蓬成立救護站
情境(三) 人數統計與回報	19:30 19:35	宿舍管理員： 請各團隊學生集合，由各隊隊長協助清查團隊數後向宿舍管理員回報。	導師點名後向生輔組回報學生人數：應到____人，實到____人。
情境(四) 檢查校舍外觀及內部	19:35 19:40	宿舍管理員： 請總務處檢查各大樓層受損狀況，後續是否可以正常上課，因可能會有餘震，請作業人員務必注意安全。	各寢室室長進行各寢室查察。

<p>情境(五) 家屬聯繫</p>	<p>19：35 19：40</p>	<p>宿舍管理員： 經人員清查，全校師生均安全無虞。剛花蓮縣政府宣布停班停課，管理員立即聯繫各班導師運用通訊軟體告知家長，學生在校安全狀況，請家長放心。</p>	<p>管理員聯繫各班導師，運用通訊軟體告知家長。</p>
<p>情境(六) 發燒師生</p>	<p>19：35 19：40</p>	<p>宿舍管理員： (一)是否有同學感到身體不適？ (二)請同學攙扶到旁邊休息。</p>	<p>一名同學舉手表示身體不適： _____同學：發燒，作勢體力不支， 由同學攙扶到旁邊休息。</p>
<p>情境(七) 校園災情掌握與回報</p>	<p>19：35 19：40</p>	<p>各寢室長報告： 回報管理員，寢室目前 214 及 105 房，上方輕鋼架變形及天花板掉落。</p> <p>宿舍管理員： 為安全起見，請 214 同學暫時轉移至 220 房、請 105 房暫時轉移至 116 房。今天操演結束，謝謝大家。</p>	<p>各寢室長報告。</p>

各級學校及幼兒園地震避難掩護演練流程及注意事項

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
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）】	<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（雙肘貼地，雙腳貼地），並以雙手緊握住腳。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>趴下 Drop</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>掩護 Cover</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>穩住 Hold on</p> </div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">圖示來源:教育部</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，盡速疏散，並檢查逃生出口及動線。 2.啟動緊急應變小組，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，不需再用物品護頭）。 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： <ol style="list-style-type: none"> 1. 全國高級中等以下學校於9月20日上午9時21分，至少完成階段二演練流程。各主管教育行政機關得依在地學校需求，自行規劃於9月份進行完整之避難疏散演練。 2. 各公私立大專校院及幼兒園於9月份自行訂定演練日期，完成三階段演練流程。 3. 如遇雨天，請攜帶雨具，進行疏散演練。 4. 請老師以5分鐘時間依附件2資料敘明地震避難原則。 5. 幼兒園欲接收地震警報請參考附件3「幼兒園地震預警警報接收模式」。 		

花蓮體中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：(如圖書室、電腦教室、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保護頭部及身體，避難的地點優先選擇如下：

(1) 桌子下。

(2) 柱子旁。

(3) 水泥牆壁邊。

2. 避免選擇之地點：

(1) 窗戶旁。

(2) 電燈、吊扇、投影機下。

(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) 建物橫樑、黑板、公布欄下。

3. 躲在桌下時，應以雙手握住桌腳，如此當地震發生時，可隨地面移動，並形成屏障防護電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落的傷害。

4. 地震避難掩護三要領：蹲下、找掩護、抓住桌腳，直到地震結束。

(二)當地震稍歇時，應聽從師長指示，依平時規劃之緊急避難疏散路線，進行避難疏散。注意事項如下：

1. 可以用頭套、較輕的書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。

2. 遵守不語、不跑、不推三不原則：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災時需冷靜應變，才能有效疏散。

3. 避難疏散路線規劃，應避開修建中或老舊的建物或走廊，並考量學生同時疏散流量，使疏散動線順暢，另外要特別協助低年級及身障學生之避難疏散。

(三) 抵達操場（或其他安全疏散地點）後，各班導師應確實點名，確保每位同學皆已至安全地點，並安撫學生情緒。

※特別注意事項：

(一) 低年級學生應由專人引導或由鄰近老師負責帶領。

(二) 在實驗室、實驗工廠或廚房，應立即保護頭頸部並關閉火源、電源，儘速打開大門進行疏散避難。

(三) 在游泳池應即離開泳池上岸躲在柱子旁或水泥牆壁邊，避開燈具、窗戶等，等搖晃停止後再行疏散避難。

(四) 如在大型體育館、演講廳或視聽教室，應先躲在座位下並保護頭頸部，等搖晃停止後再行疏散避難。

(五) 在建築物內需以防災頭套或書包保護頭部，但當離開建築物到空曠地後，可不必再以書包保護頭部，以利行動。

三、學生在室外：

(一) 保持冷靜，立即就地避難。

1. 在走廊，應立即蹲下，保護頭部，並注意是否有掉落物，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。

2. 在操場，應立即蹲下，注意籃球架，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。

3. 千萬不要觸及掉落的電線。

(二) 抵達操場（或其他安全疏散地點）後，隨班老師應確實點名，確保每位同學皆已至安全地點，並安撫學生情緒。

花蓮體中疏散路線圖(花蓮體中)

