

臺灣屬亞熱帶地區，颱風頻繁，同時位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界之處，屬世界上有感地震最頻發的地區之一。天災無法避免，唯有加強防災知識，於災前做好預防措施，提升自我災害應變能力，以減輕災害損失，保障民眾生命財產的安全。

你可能在任何地方遇到地震，例如：家裡、公司、學校，或者是在度假中，你是否準備好當地震來臨時，能夠迅速的反應並知道如何躲避呢?!

全民應一同練習**抗震保命三步驟**「**趴下、掩護、穩住並抓住桌腳**」。請您在家中、學校、社區，練習抗震保命三步驟，並且時常檢查避難場所的安全性與避難用品的完好性。



一、在教室或其他室內：

(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，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，至空曠場地實施避難。

二、在室外：

(一)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。

(二)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。

(三)千萬不要觸及掉落的電線。