

地震演練，您準備好了嗎？

臺灣位處環太平洋地震帶上，地震發生的頻率很高，因此不論在任何時間、任何地點，地震都會是我們生活當中的一部分。國內所有企業都應該制定相關計畫、應對措施，以確保地震發生時不會造成嚴重的災害。您可以至臺灣抗災演練網（<https://www.twdrill.com.tw>）註冊企業的資料，並輸入所在的縣市成為會員。不論企業規劃大小，所有的企業同仁、合作夥伴、甚至是您的客戶都可以一同參與演練。在平時。地震的準備及用心程度，將會成為在地震發生後我們與企業能否迅速回覆正軌的關鍵因素。

雖然臺灣抗災演練網會陸續建置地震演練的範例，但所有的演練規範都可以視實際演練的地點及時間做彈性調整。所有企業同仁首先須謹記地震來臨時最重要的抗震保命三步驟：趴下、掩護及穩住。並靈活運用接下來將會提及的四大演練級別(級別 1)、基礎(級別 2)、中級(級別 3)及進階(級別 4)。在各級別的演練前、演練期間、演練結束後，每個企業都可彈性調整並建立適合自己企業模式的演練計畫。

目錄

級別 1 - 簡易演練：趴下、掩護及穩住演練	3
演練前置作業	3
演練期間作業	3
演練結束後作業	4
級別 2 - 基礎演練：生命安全演練	5
演練前置作業	5
演練期間作業	6
演練結束後作業	7
級別 3 - 中級演練：企業決策演練	8
演練前置作業	8
演練前一天的準備作業	9
演練期間作業	10
演練結束後作業	11
級別 4 - 進階演練：企業運作演練	13
演練前置作業	13
演練前一天的準備作業	15
演練期間作業	15
演練結束後作業	16

級別 1 - 簡易演練：趴下、掩護及穩住演練

以最簡單易懂的方式告知企業同仁在地震發生時如何就地避難(趴下、掩護及穩住)進行抗震保命三步驟，演練目的在避免企業同仁因地震傾倒的辦公家具或掉落物品而受傷甚至危害生命。

演練前置作業

1. 首先，上網連結至臺灣抗災演練網 (<https://www.twdrill.com.tw>)，註冊一位代表企業的人員資料，並且輸入您與企業的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。
2. 通知企業同仁下列演練事項：
 - (1) 演練的時間及地點。
 - (2) 如何正確進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟。
 - (3) 熟悉參與演練的流程，如：進行抗震保命三步驟、於地震結束後再統一位置集合，進行人員清點確認等。
 - (4) 如果你已完成地震演練，並且成為臺灣抗震的一員，期望您能在回在後鼓勵及邀請身邊的家人、朋友或鄰居一同參與地震演練，並且在臺灣抗災演練網 (<https://www.twdrill.com.tw>) 上註冊成為會員。以便在日後能接收到更多關於抗震防災的消息，進而在地震發生時保護自己的安全。
3. 參與演練同仁如有需要，可至臺灣抗災演練網 (<https://www.twdrill.com.tw>)，觀賞正確的演練步驟影片。

演練期間作業

請依下列步驟執行

1. 利用各種形式的工具通知參與者演練開始，如：口頭宣布、電子郵件、行動電話、警報聲、電子看板、簡訊等…：
 - 宣布地震演練已經開始，請參與者開始進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟。
 - 如演練期間有需要，可在演練地點播放正確的演練步驟影片供參與者觀看。
 - 建議所有參與者於演練低姿態躲避動作的同時，環顧四周查看是否有任何物品在實際地震發生時可能掉落。於演練結束後將這些可能掉落的物品加以固定或是移至其它位置擺放。

2. 在演練即將結束前，告知參與者演練即將結束，此時所有參與者可以起身並恢復正常活動，另外別忘了感謝所有的參與者。
3. 鼓勵所有參與者與他人分享演練經驗。

演練結束後作業

1. 詢問所有參與者的感想與心得作為下次演練的參考。
2. 計畫下一年度的演練時程，或視企業同仁需求彈性安排演練時程。
3. 如果您與企業已完成了地震演練，請將影片或心得分享至臺灣抗災演練網（<https://www.twdrill.com.tw>），成為防災抗震的種子。

級別 2 - 基礎演練：生命安全演練

生命安全演練著重在立即性生命安全防护，並鼓勵企業同仁思考在地震發生當下，面臨緊急情況所能採取的行動為何。該演練不論企業內部是否已擬定「企業緊急應變計畫」或「企業持續經營計畫」，皆可參考使用並且實際進行。

演練前置作業

1. 首先，上網連結至臺灣抗災演練網 (<https://www.twdrill.com.tw>)，註冊一位代表企業的人員資料，並且輸入您與企業的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。註冊時需確認要以公司形式或部門形式進行，如果在外縣市設有分公司，可各自獨立註冊。
2. 假設企業有提供大眾使用的公共服務設施，需確認是否一併納入正式演練。
3. 通知企業同仁下列演練事項：
 - (1) 演練的時間及地點。
 - (2) 如何正確進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟：
 - 動作包含以堅固的桌子或室內牆壁作掩護，在桌下時要捉住桌腳，在牆角或柱子旁其他地方避難時，要以雙手抱頭或其他物品保護頭、頸部。
 - 為辦公室每個區域規劃不同的演練程序，如在會議室演練程序或在倉庫的演練程序等等...
 - (3) 熟悉參與演練的流程，如：進行抗震保命三步驟、於地震結束後在統一位置集合，進行人員清點確認等。
 - 如果有參與者於演練期間外出，請參與者設定手機鬧鐘或其它提醒方式，於演練正式開始時，能配合將演練動作確實完成。
 - 如果無法進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟，請在演練期間稍微暫停，考量並規劃如果真實地震發生在相同情況之下，該如何面對及處理。
 - (4) 如果你已完成地震演練，並且成為臺灣抗震的一員，期望您能在回在後鼓勵及邀請身邊的家人、朋友或鄰居一同參與地震演練，並且在臺灣抗災演練網 (<https://www.twdrill.com.tw>) 上註冊成為會員。以便在日後能接收到更多關於抗震防災的消息，進而在地震發生時保護自己的安全。
4. 執行步驟及需考慮的問題：
 - 指導企業同仁在地震期間應該立即作出的反應事項：

- (1) 務必請所有企業同仁記住，人身安全永遠是最優先的考量，尤其是頭、頸部的保護。
 - (2) 在作出任何反應之前，請先仔細評估所處的室內及室外空間（觀察自己所在的位置、建築物類型及可能造成傷害的物件）。
 - (3) 地震發生時，所有評估後的條件將成為後續動作的依據（如：進行逃生、留在原地或 是啟動自衛消防編組等...）
5. 製作關於地震可能造成潛在種種危機的書面資料，讓參與演練的企業同仁可以有所依據：
 - 於演練期間放置於個人辦公桌或會議桌下，或作成書面資料供同仁於演練期間參考，平常慣用的電子郵件也可作為傳達工具之一。
 - 為了提升同仁的參與意願，主辦單位可以在躲避物體下擺放小禮物（如：糖果或小零食），為演練製造一些小驚喜。
 6. 在公司內固定位置擺放或定期發送地震演練宣傳單，鼓勵員工及企業相關廠商人員一同參與地震演練。
 7. 視需要在演練期間規劃地震發生後的疏散程序：
 - 地震發生後處理事項：依據建築物的新舊程度、類型及室內外環境空間等等…，並考慮因地震晃動後造成的設備損壞或建築物損毀等各種潛在危機，決定在第一時間內要指導企業同仁進行疏散或留在原地。
 - 地震發生後的海嘯威脅：假設企業所在地位於沿海或低窪地區，需將疏散到地勢較高處的程序列入考量。

演練期間作業

請依下列步驟執行

1. 利用各種形式的工具通知參與者演練開始，如：口頭宣布、電子郵件、行動電話、警報聲、電子看板、簡訊等…：
 - 宣告地震演練已經開始，請參與者開始進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟。
 - 如演練期間有需要，可在演練地點播放正確的演練步驟影片供參與者觀看。
 - 建議所有參與者於演練低姿態躲避動作的同時，環顧四周查看是否有任何物品在實際地震發生時可能掉落。於演練結束後將這些可能掉落的物品加以固定或是移至其它位置擺放。
2. 在演練即將結束前，告知參與者演練即將結束，此時所有參與者可以起身並 恢復正常活動，另外別忘了感謝所有的參與者。

3. 當地震發生時，企業同仁自行疏散並非安全的作法。如果演練計畫中有包含疏散至其它地點的項目，請於演練中一併執行，並考量疏散的安全動線及於疏散過程中可能造成危害的任何物品。

演練結束後作業

1. 與參與同仁討論演練過程中的任何問題並提出意見，作為下次演練的改善方向讓公司所有同仁及部門在之後能有更充足的準備：
 - (1) 與企業同仁充份討論災後工作與家庭之間的關係（家人希望同仁能留在家中或儘速返回工作崗位，以協助公司運作）。
 - (2) 與企業同仁充份討論災後的責任歸屬與企業營運回復的優先等級。
 - (3) 與企業同仁分享真實地震災難案例，告知在每次嚴重災難後，都需要花費大量的時間才能將所需物資送至受災區，以藉此提升同仁在演練時的臨場感。
2. 定期使用電子郵件宣導抗震保命三步驟（趴下、掩護及穩住），並鼓勵企業同仁於下班後在家中練習。
3. 鼓勵站在第一線負責的企業同仁們分享在演練中所得到的經驗，並且將所有寶貴經驗納入相關演練計畫或員工教育訓練之中。
4. 計畫下一年度的演練時程，或視企業同仁需求彈性安排演練時程。
5. 如果您與企業已完成了地震演練，請將影片或心得分享至臺灣抗災演練網（<https://www.twdrill.com.tw>），成為防災抗震的種子。

級別 3 - 中級演練：企業決策演練

級別 3 包含了級別 2 所有的演練項目（包含抗震保命三步驟：趴下、掩護及穩住）。另增加了企業高層於演練期間，針對地震將會如何影響企業營運的各種可能性提出討論。該演練不論企業內部是否已擬定「企業緊急應變計畫」或「企業持續經營計畫」，皆可參考使用並且實際進行。

演練前置作業

1. 首先，上網連結至臺灣抗災演練網（<https://www.twdrill.com.tw>），註冊一位代表企業的人員資料，並且輸入您與企業的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。註冊時需確認要以公司形式或部門形式進行，如果在外縣市設有分公司，可各自獨立註冊。
2. 組織「演習設計小組」進行演練程序設計：
 - 檢視並決定地震緊急應變程序。
3. 檢視演練的目標及時間長短：
 - 假設企業先前已規劃「企業緊急應變計畫」，請將該計畫納入演練目標之中進行測試。
 - 制定演練的檢測方式。
4. 徹底了解地震可能對您及企業所在區域造成的潛在危機。擬定一份「企業災後狀況評估」，內容包含詳盡的受災細節及所能想像或預測到的情境（如：建築物、企業營運、生產線、員工及客戶等…各方面狀況），上述皆可列入 模擬狀況之中。並試想以下情境發生時該如何處理：
 - 當供電系統中斷（停電）時？當通訊（市話、行動及網路）系統中斷時？裝載貨櫃的碼頭或擺放物品的倉庫嚴重受損時？
 - 指導企業同仁在地震發生當下應立即反應及處理的事項：
 - (1) 評估地震當下的所處環境的種種條件因素，如：所處位置、建築物類型及潛在的危機有那些等等…。所有評估結果將作為以下兩個時間點的參考依據。首先為地震當下，評估是否立即進行疏散或留在原地；接下來於地震發生後，評估企業如何與客戶或其它廠商取得聯繫等等…。
 - (2) 假設企業本身在辦公大樓內配置有管理員或保全等人員，請將這些人員或團隊一併納入演練，重點著重於辦公大樓內的疏散動線引導及安全防護等等…。
 - (3) 將「企業災後狀況評估」內容列入演練項目，作為完成演練的必要目標。

5. 隨時更新及確認最終版本的「企業災後狀況評估」。
6. 演練期間邀請企業內最高層級長官（如：總經理或執行長等…），或是擁有決策權的人員一同參與。如果在正式演練前已擬定相關計畫，可請參與演練的長官先進行審閱，以提供相關參考意見。
7. 通知企業同仁下列演練事項：
 - (1) 演練的時間及地點。
 - (2) 如何正確進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟：
 - 動作包含以堅固的桌子或室內牆壁作掩護，在桌下時要捉住桌腳，在牆角或柱子旁等其他地方避難時，要以雙手抱頭或其他物品保護頭、頸部。
 - 為辦公室每個區域規劃不同的演練程序，如在會議室演練程序或在倉庫的演練程序等等…。
 - (3) 熟悉參與演練的流程，如：進行抗震保命三步驟、於地震結束後在統一位置集合，進行人員清點確認等。
 - 如果有參與者於演練期間外出，請參與者設定手機鬧鐘或其它提醒方式，於演練正式開始時，能配合將演練動作確實完成。
 - 如果無法進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟，請在演練期間稍微暫停，考量並規劃如果真實地震發生在相同情況之下，該如何面對及處理。
 - (4) 如果你已完成地震演練，並且成為臺灣抗震的一員，期望您能在回在後鼓勵及邀請身邊的家人、朋友或鄰居一同參與地震演練，並且在臺灣抗災演練網（<https://www.twdrill.com.tw>）上註冊成為會員。以便在日後能接收到更多關於抗震防災的消息，進而在地震發生時保護自己的安全。
8. 視需要在演練期間規劃地震發生後的疏散程序：
 - 地震發生後處理事項：依據建築物的新舊程度、類型及室內外環境空間等等…，決定在第一時間內要指導企業同仁進行疏散或留在原地。
 - 地震發生後的海嘯威脅：假設企業所在地位處沿海或低窪地區，需將疏散到地勢較高處的程序列入考量。

演練前一天的準備作業

1. 製作關於地震可能造成潛在種種危機的書面資料，讓參與演練的企業同仁可以有所依據：

- 於演練期間放置於個人辦公桌或會議桌下，或作成書面資料供同仁於演練期間參考，平常慣用的電子郵件也可作為傳達工具之一。
- 為了提升同仁的參與意願，主辦單位可以在躲避物體下擺放小禮物（如：糖果或小零食），為演練製造一些小驚喜。

演練期間作業

1. 在正式演練開始前幾分鐘，邀請企業高層（如：總經理、執行長或決策者）對所有參與演練同仁說明演練的目標。說明完畢後，即可宣佈演練正式開始。
2. 利用各種形式的工具通知參與者演練開始，如：口頭宣布、電子郵件、行動電話、警報聲、電子看板、簡訊等…：
 - 宣告地震演練已經開始，請參與者開始進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟。
 - 如演練期間有需要，可在演練地點播放正確的演練步驟影片供參與者觀看。
 - 建議所有參與者於演練低姿態躲避動作的同時，環顧四周查看是否有任何物品在實際地震發生時可能掉落。於演練結束後將這些可能掉落的物品加以固定或是移至其它位置擺放。
3. 在演練即將結束前，告知參與者演練即將結束，此時所有參與者可以起身並恢復正常活動。
4. 當地震發生時，企業同仁自行疏散並非安全的作法。如果演練計畫中有包含疏散至其它地點的項目，請於演練中一併執行，並考量疏散的安全動線及於疏散過程中可能造成危害的任何物品。
5. 企業高層或決策者作業事項：
 - 演練期間於會議室或集中地點內坐鎮指揮及待命。
 - 閱讀並徹底了解「企業災後狀況評估」，並深入了解地震災難對企業所造成衝擊的所有事項為何。
 - 為確保所有參與者對於地震災後狀況有更具體的了解，可以至臺灣抗災演練網（<https://www.twdrill.com.tw>）參考相關資料。
6. 依據下列狀況進行討論，盡力找出企業災後可能遇到的任何情況：
 - 地震當下第一時間的各項優先處理順序為何？
 - 地震後數小時內的各項優先處理順序為何？
 - 地震災後數日後的各項優先處理順序為何？
 - 以上三點討論結果，請納入「企業災後狀況評估」之中。

- 如果已完成短期優先處理順序計劃，請進一步討論災後中長期計畫：數日、數週甚至到數月後的各項優先處理順序為何？並將討論結果一併納入「企業災後狀況評估」當中。

7. 建置演練過程的相關文件，包含實際進行流程、各項決策及解決方案。針對演練過程中需要改善的部份提出對策，確實記錄作為下次演練的參考。

演練結束後作業

1. 儘速與參與演練的企業同仁進行會議討論，內容包含演練的過程、參與者的經驗分享及有無任何可改善加強的項目。並藉此機會深入討論下列事項：

- (1) 檢視企業同仁於災後的責任歸屬。
- (2) 確認及更新企業緊急召回應變人員名單，並詳細確認相關連絡流程。
- (3) 討論企業災後回復優先順序。
- (4) 討論緊急事件發生時，企業同仁需各自擔負的責任為何。
- (5) 相互分享於演練中的真實經驗。
- (6) 相互傾聽其它參與同仁的建議。

2. 管理階層演練後作業事項：

- (1) 檢視緊急事件發生時，管理階層演與同仁需各自擔負的責任為何。
- (2) 確認及更新企業緊急召回應變人員名單，並詳細確認相關連絡流程。
- (3) 檢視「企業災後狀況評估」內容並提出相關建議。

3. 檢視及討論演練結果是否達成預期目標，針對參與演練人、事物提出需要改善及提升的項目。將所有討論結果記錄成正式文件。

4. 確認下列事項，並指派相關負責人員：

- 指派相關人員或團隊針對此次演練後所得經驗，更新或調整「企業災後狀況評估」內容。
- 假設在演練前已備妥相關地震演練計畫，請依據此次演練後所得相關經驗更新其內容。
- 與企業同仁共同討論演練的重要性，鼓勵同仁於平日有空之時能在工作與家中自行演練。

5. 依據此次演練經驗更新企業原有相關演練計畫內容，檢視最新計畫是否符合企業持續經營目標，最後彙整成為最新版本，納入未來企業同仁的演練教育訓練之中。

6. 計畫下一年度的演練時程，或視企業同仁需求彈性安排演練時程。
7. 如果您與企業已完成了地震演練，請將影片或心得分享至臺灣抗災演練網 (<https://www.twdrill.com.tw>)，成為防災抗震的種子。

級別 4 - 進階演練：企業運作演練

級別 4 演練除了包含級別 2 的所有演練項目（包含進行抗震保命三步驟：趴下、掩護及穩住）。最大重點在於企業緊急應變小組反應能力及災後企業營運回復能力。

然而級別 3 演練著重於企業高層及決策者的模擬狀況討論及決策，其結果將作為其它級別演練成果檢視的重要依據（包含：責任歸屬、執行能力及災後回復能力等等…）。

演練前置作業

1. 首先，上網連結至臺灣抗災演練網（<https://www.twdrill.com.tw>），註冊一位代表企業的人員資料，並且輸入您與企業的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。
2. 組織「演習設計小組」進行演練程序設計。
3. 檢視演練的目標、範圍及時間長短：
 - 正式演練前安排約 1 個小時，針對演練計畫中最为重要或特定的項目進行事前測試。
 - 假設企業有提供大眾使用的公共服務設施，需確認是否一併納入正式演練。
 - 如果企業所提供的公共服務設施需納入演練，請於演練前將相關防災警示器放置於設施周邊，並於正式演練時將該設施與在地服務同仁一併納入，以提升企業整體抗震防災的能力。
4. 徹底了解地震可能對您及企業所在區域造成的潛在危機。擬定一份「企業災後狀況評估」，內容包含詳盡的受災細節及所能想像或預測到的情境：
 - 當供電系統中斷（停電）時？企業連外道路是否暢通？通訊（市話、行動及網路）系統是否正常？所在的建築物是否受到的結構性的毀壞？公司內的電腦、事務性設備、機械、燈具、辦公家具、倉庫內存放物及窗戶玻璃等…相關設施是否受到毀壞？是否需要與相關客戶、供應廠商或分公司同仁在第一時間內進行溝通？以上皆需於演練前詳盡羅列。
 - 指導企業同仁在地震發生當下應立即反應及處理的事項：
 - (1) 確認演練計畫的授權者及災後決策者為何。
 - (2) 評估地震當下的所處環境的種種條件因素，如：所處位置、建築物類型及潛在的危機有那些等等…。所有評估結果將作為在地震發生當下，判斷是否立即進行疏散或留在原地的參考依據。不論判斷結果為何，人身安全永遠是最優先的考量，尤其是頭、頸部的保護。在作出任何反應之前，請先仔細評估所處的室內及室外空間（觀察自己所在的位置、建築物類型及可能造成傷害的物件）。

(3) 假設企業本身在辦公大樓內配置有管理員或保全等人員，請將這些人員或 團隊一併納入演練，重點著重於辦公大樓內的疏散動線引導及安全防護等 等…。

- 邀請企業高層、決策者及緊急應變小組負責人共同參與演練。並於正式演練開前，請他們審閱相關演練計畫。
- 於正式演練期間安排一位指揮官，負責確認所有參與演練人員是否確實完成 演練任務，並指定一名人員按時間流程記錄所有演練過程細節。

(1) 隨時更新及確認最終版本的「企業災後狀況評估」。

5. 針對所有參與演練人員（包含職務代理人）進行事前教育訓練，內容項目如下：

- 讓每個參與者充份了解在緊急狀況發生，自己被賦予的責任及角色為何。
- 所有參與者（包含職務代理人）、企業高層及決策者，皆有責任及義務對演練計畫進行事前檢視，並提出建議。

6. 制定演練時程表，部份範例如下：

- (1) 00：00：00 – 地震發生，所有參與演練同仁進行抗震保命三步驟：趴下、掩護及穩住。
- (2) 00：00：30 – 辦公室照明設備故障，室內陷入黑暗；所有電腦及事務機器無法使用（請於演練期間實際模擬所有情境）。
- (3) 00：01：00 – 辦公室某處入口或逃生門開啟（請於演練期間實際模擬所有情境）。
- (4) 其它時程安排…。

7. 於前項時程表中加入可能發生的「意外事件」，如：發生餘震或與企業經營項營項目有關的事件等等…。於既定時程中加入「意外事件」的目的在讓所有參與演練者可以事先思考及防範，以避免真實的「意外事件」發生時造成嚴重損害。

8. 通知企業同仁下列演練事項：

- (1) 演練的時間及地點。
- (2) 如何正確進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟：
 - 動作包含以堅固的桌子或室內牆壁作掩護，在桌下時要捉住桌腳，在牆角 或柱子旁等其他地方避難時，要以雙手抱頭或其他物品保護頭、頸部。
 - 為辦公室每個區域規劃不同的演練程序，如在會議室演練程序或在倉庫的演練程序等等…。
- (3) 熟悉參與演練的流程，如：執行抗震保命三步驟、於地震結束後在統一位置集合，進行人員清點確認等。如果有需要可以安排人員受傷及相關救護處置的演練。並決定是否於演練後進行討論。

- (4) 如果你已完成地震演練，並且成為臺灣抗震的一員，期望您能在回在後鼓勵 及邀請身邊的家人、朋友或鄰居一同參與地震演練，並且在臺灣抗災演練網（<https://twdrill.com.tw>）上註冊成為會員。以便在日後能接收到更多 關於抗震防災的消息，進而在地震發生時保護自己的安全。
- (5) 視需要在演練期間規劃地震發生後的疏散程序：
- 地震發生後處理事項：依據建築物的新舊程度、類型及室內外環境空間等等…，並考慮因地震晃動後造成的設備損壞或建築物損毀等各種潛在危機，決定在第一時間內要指導企業同仁進行疏散或留在原地。
 - 地震發生後的海嘯威脅：假設企業所在地位處沿海或低窪地區，需將疏散到地勢較高處的程序列入考量。

演練前一天的準備作業

1. 製作關於地震可能造成潛在種種危機的書面資料，讓參與演練的企業同仁可以有所依據：
 - 於演練期間放置於個人辦公桌或會議桌下，或作成書面資料供同仁於演練期間參考，平常慣用的電子郵件也可作為傳達工具之一。
 - 為了提升同仁的參與意願，主辦單位可以在躲避物體下擺放小禮物（如：糖果或小零食），為演練製造一些小驚喜。

演練期間作業

請依下列步驟執行

1. 利用各種形式的工具通知參與者演練開始，如：口頭宣布、電子郵件、行動電話、警報聲、電子看板、簡訊等…：
 - 宣告地震演練已經開始，請參與者開始進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟。
 - 如演練期間有需要，可在演練地點播放正確的演練步驟影片供參與者觀看。
 - 告知所有參與者，在進行抗震保命三步驟時需注意躲避物體下是否有擺放相關參考資料。
 - 建議所有參與者於演練低姿態躲避動作的同時，環顧四周查看是否有任何物品在實際地震發生時可能掉落。於演練結束後將這些可能掉落的物品加以固定或是移至其它位置擺放。
2. 告知所有參與者開始執行所需負責的項目及流程。

3. 提供所有參與者演練時程表，提醒於演練過程中切勿超前時程表規劃時間點。
4. 演練期間可情況加入已規劃好的「意外事件」，並觀察記錄當這些「意外事件」發生時，演練過程中的參與者如何應對及解決。
5. 在演練即將結束前，告知參與者演練即將結束，此時所有參與者可以起身並恢復正常活動。
6. 當演練到達預定完成時間，請向所有參與者宣布此次演練已經結束。

演練結束後作業

1. 集中所有演練相關作業文件，對演練過程中所有行動及相關解決方案進行評估 並作出總結：
 - (1) 演練結果是否達成預期預目標?如果沒有達成，原因為何?
 - (2) 確實記錄演練過中最符合效益及行動最為準確的部份，作為日後企業同仁演練教育訓練的範本，最後將所有資料更新至「企業災後狀況評估」之中。
2. 與參與同仁討論並記錄演練過程中的任何問題並提出意見。在演練過程中有什麼是被確實執行、而什麼又是被忽略而未執行，並藉此機會延伸討論以下事項：
 - 災後工作與家庭之間的關係（家人希望同仁能留在家中或儘速返回工作崗位，以協助公司運作）。
3. 完成第 2 項討論後，再與所有參與演練者及企業高層或決策者召開會議：
 - (1) 依據企業規模大小、部門組織編製情形及各自可能發生的緊急事件，視需求 先與各部門決策者進行單獨討論，接下來再召集所有部門決策者進行統一討論。
 - (2) 針對演練過程中所發生的事項進行討論及結論記錄。在演練過程中有什麼是 被確實執行、而什麼又是被忽略而未執行。
 - (3) 仔細傾聽參與同仁們的建議。
 - (4) 鼓勵參與同仁們分享在演練或實際生活當中所獲得的防震經驗。
 - (5) 檢視企業同仁在地震前後的責任歸屬。
 - (6) 討論是否需要更新企業緊急連絡人清單資料，另外是否需要新增緊急應變事 項至演練計畫之中。
 - (7) 討論是否需要改變企業安全等級計畫或災後業務回復優先順序。
 - (8) 討論可能會改變企業同仁在緊急事件發生時責任歸屬的種種因素。

- (9) 鼓勵所有企業同仁於工作場所及家中自行演練。
 - (10) 記錄所有參與者意見及討論結果，感謝所有人參與討論，並告知此次演練已完全告一段落。
4. 「企業緊急應變計畫（或企業持續經營計畫）」討論事項：
 - (1) 檢視演練過程中所得經驗及建議事項，列入計畫之中。
 - (2) 討論及更新企業同仁與高層的緊急事件責任歸屬。
 - (3) 相關緊急應變計畫文件更新至最新版本。
 - (4) 指定相關人員或自行更新「企業緊急應變計畫（或企業持續經營計畫）」。
 - (5) 依據企業安全等級計畫或災後業務回復優先順序檢視並更新「企業持續經營計畫」。
 5. 執行以下步驟，並指派相關負責人員：
 - (1) 假設演練計畫有任何改變，請確實安排企業同仁相關教育訓練。
 - (2) 未來的演練計畫需遵循企業同仁的教育訓練內容，以確保所有企業同仁可透過最新的教育訓練完成未來演練作業。
 6. 所有正式演練需依循最新版本的演練計畫及企業高層核準簽署，以利所有企業同仁有所依據。
 7. 計畫下一年度的演練時程，或視企業同仁需求彈性安排演練時程。尤其在「企業緊急應變計畫（或企業持續經營計畫）」調整或更新之後，視需要將演練時程提前。
 8. 如果您與企業已完成了地震演練，請將影片或心得分享至臺灣抗災演練網（<https://twdrill.com.tw>），成為防災抗震的種子。
 9. 與企業廠商及供應鏈業者分享討論「企業緊急應變計畫（或企業持續經營計畫）」，並請他們針對內容提出相關建議。
 10. 與企業目前或潛在的客戶說明並強調企業災害相關準備計畫。