

## 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份。國內所有政府機關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難。您可以至「臺灣抗災演練網」（<https://www.twdrill.com.tw>）註冊所屬政府機關的資料，並輸入所在的縣市成為會員。各種規模的政府機關，皆可以與民眾、機關同仁及相關人員共同參與演練，為可能發生的地震災害提前作準備。

政府機關因各自業務屬性的差異，相關的緊急應變管理措施也大不相同，因此演練作業手冊並無法以一而窺全貌，提供標準化的單一作法。雖然如此，為保障機關所服務的民眾於地震災後維持生命及基礎生活的正常運作，政府機關人員仍可參照演練作業手冊所列事項進行準備及演練。地震演練的準備及用心程度，將會成為在地震發生後您與所屬機關能否迅速回復正軌的關鍵因素。

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作彈性調整。所有政府機關人員首先需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三大演練級別：簡易（級別 1）、基礎（級別 2）及中級（級別 3）。在各級別的演練前、演練期間、演練結束後，每個政府機關都可彈性調整並建立適合自己的演練計畫。該演練作業手冊適用於「一般性政府機關（非緊急災害應變業務性質機關單位）」。

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：生命安全及回應機制演練 .....	8
演練前置作業 .....	8
演練期間作業 .....	10
演練結束後作業 .....	11

## 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機關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，演練目的在避免機關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>），註冊一位代表機關的人員資料，並且輸入您與機關的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。
2. 通知機關同仁下列演練事項：
  - (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、於地震結束後在統一位置集合，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，可至臺灣抗震（<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. 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，或視機關同仁需求彈性安排演練時程。
3. 如果您與所屬機關已完成了地震演練，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的生命安全防护，並鼓勵機關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。該演練不論機關內部是否已擬定「機關緊急應變計畫」或「機關業務持續運作計畫」，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>），註冊一位代表機關的人員資料，並且輸入您與機關的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。註冊時需確認要以機關單位或管轄範圍進行，或依據不同業務性質各自獨立註冊。
2. 假設機關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. 通知機關同仁下列演練事項：
  - (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。
    - 為機關內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：

- 指導機關同仁在地震期間應該立即作出的反應事項：
  - (1) 務必請所有機關同仁記住，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，讓參與演練的機關同仁可以有所依據：
  - 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. 在機關內固定位置擺放或定期發送地震演練宣傳單，鼓勵同仁及機關相關承包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機關同仁進行疏散或留在原地。
  - 地震發生後的海嘯威脅：假設機關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，機關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。
4. 鼓勵所有參與者觀察他人在演練中的作法並與他人分享演練經驗。

## 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，讓機關所有單位及同仁在之後能有更充足的準備：
  - (1). 與機關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，以協助機關運作）。
  - (2). 討論非第一線負責同仁的責任歸屬問題及演練相關優先順序。
  - (3). 與機關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），並鼓勵機關同仁於下班後在家中練習。
3. 鼓勵站在第一線負責的機關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同仁教育訓練之中。
4. 計畫下一年度的演練時程，或視機關同仁需求彈性安排演練時程。
5. 如果您與機關已完成了地震演練，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：生命安全及回應機制演練

該級別為級別 2 的擴展延伸，演練目的著重於讓機關同仁思考自己在緊急情況及地震發生後所能採取的行動為何。該演練不論機關內部是否已擬定「機關緊急應變計畫」或「機關業務持續運作計畫」，皆可參考使用並且實際進行。假設機關內已制作相關計畫，請將其納入演練之中，進一步熟悉計畫中所有的程序。

### 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>)，註冊一位代表機關的人員資料，並且輸入您與機關的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。註冊時需確認要以機關單位或管轄範圍進行，或依據不同業務性質各自獨立註冊。
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：
  - 假設機關先前已規劃「機關緊急應變計畫」，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. 如果機關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週邊，並於正式演練時將該設施與在地服務同仁一併納入，以提升機關整體抗震防災的能力。
5. 徹底了解地震可能對您及機關所在區域造成的潛在危機。擬定一份「機關災後狀況評估」，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、機關運作、公共服務區域出入口、同仁及服務提供等…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？公共服務區域出入口受阻等…。
  - 指導機關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，如何讓一般民眾能與機關取得聯繫等等…。

- (2) 於機關內部指派並授權在地震後進行決策的人選或團隊。
  - (3) 假設機關在辦公或服務區域內配置有管理員或保全等人員，請將這些人或團隊一併納入演練，重點著重於疏散動線引導及安全防护等等…。
  - (4) 將「機關災後狀況評估」內容列入演練項目，作為完成演練的必要目標。
6. 隨時更新及確認最終版本的「機關災後狀況評估」。
7. 演練期間邀請機關內最高層級長官或推派的代表（如：署長或局長等…），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。
8. 通知機關同仁下列演練事項：
- (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。
    - 為機關內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。
  - (5) 在機關內固定位置擺放或定期發送地震演練宣傳單，鼓勵同仁、承包商及洽公民眾一同參與地震演練。
9. 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機關同仁進行疏散或留在原地。

- 地震發生後的海嘯威脅：假設機關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。

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

- 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，預計強震將會持續一分鐘之久。
  - 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。
  - 請參與者開始進行趴下、掩護及穩住抗震保命三步驟。並開啟放置於躲避物體下的相關資料。
  - 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. 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。
3. 當地震發生時，機關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。
4. 鼓勵所有參與者觀察他人在演練中的作法並與他人分享演練經驗。

## 演練結束後作業

1. 儘速與參與演練的機關同仁進行會議討論，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) 與機關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，以協助機關運作）。
  - (2) 討論緊急事件發生時，機關同仁需各自擔負的責任為何。
  - (3) 檢視機關同仁於「機關緊急應變計畫」或「機關業務持續運作計畫」當中所需負責的項目及任務。
  - (4) 確認及更新機關緊急召回應變人員名單，並詳細確認相關流程。
  - (5) 討論機關安全及服務業務回復優先順序。
  - (6) 將機關同仁在演練過程或真實生活所得相關經驗更新至演練計畫之中。
  - (7) 仔細傾聽參與同仁們的建議。
2. 管理階層演練後作業事項：
  - (1) 檢視機關同仁及管理者的緊急事件責任歸屬。
  - (2) 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。
  - (3) 討論及確認機關緊急召回應變人員名單為最新版本。
  - (4) 自演練所得經驗更新「機關緊急應變計畫」或「機關業務持續運作計畫」。
  - (5) 檢視「機關災後狀況評估」內容並提出相關建議。
3. 依據所屬機關單位區域、管轄範圍及管理階層，討論及提出適合的演練計畫，依計畫內容安排教育訓練及實際演練作業，以符合機關業務持續運作的目標。
4. 計畫下一年度的演練時程，或視機關同仁需求彈性安排演練時程。
5. 如果您與所屬機關已完成了地震演練，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。