

## 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。國內所有非營利機構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>）註冊機構的資料，並輸入所在的縣市成為會員。各種規模的非營利機構或其它組織單位，所有的機構同仁、志工、合作夥伴、甚至是您的客戶都可以一同參與演練。在平時，地震演練的準備及用心程度，將會成為在地震發生後我們與機構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。所有機構同仁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，接下來將會提及的四大演練級別：簡易（級別 1）、基礎（級別 2）、中級（級別 3）及進階（級別 4）。在個級別的演練前、演練期間、演練結束後，各機構都可彈性調整並建立適合自己機構模式的演練計畫。

## 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：機構決策演練 .....	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 4 - 進階演練：機構運作演練 .....	12
演練前置作業 .....	12

## 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構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，演練目的在避免機構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>），註冊一位代表機構的人員資料，並且輸入您與機構的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。
2. 通知機構同仁下列演練事項：
  - (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，並且成為臺灣抗災演練網的一員，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，或視機構同仁需求彈性安排演練時程。
3. 如果您與機構已完成了地震演練，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，並鼓勵機構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。該演練不論機構內部是否已擬定「機構應變計畫」或「機構持續經營計畫」，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>），註冊一位代表機構的人員資料，並且輸入您與機構的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。註冊時需確認要以機構形式或部門形式進行，如果在外縣市設有分支機構，可各自獨立註冊。
2. 假設機構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. 通知機構同仁下列演練事項：
  - (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。
4. 執行步驟及需考慮的問題：

- 指導機構同仁在地震期間應該立即作出的反應事項：
  - (1) 務必請所有機構同仁記住，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，讓參與演練的機構同仁可以有所依據：
  - 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. 在機構內固定位置擺放或定期發送地震演練宣傳單，鼓勵鼓勵同仁、志工及供應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機構同仁進行疏散或留在原地。
  - 地震發生後的海嘯威脅：假設機構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。

3. 當地震發生時，機構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構所有同仁及部門在之後能有更充足的準備：
  - (1) 與機構同仁/志工充份討論災後工作與家庭之間的關係（家人希望同仁/志工能留在家中或儘速返回工作崗位，以協助機構運作）。
  - (2) 與機構同仁充份討論災後的責任歸屬與機構營運回復的優先等級。
  - (3) 與機構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），並鼓勵機構同仁於下班後在家中練習。
3. 鼓勵站在第一線負責的機構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，或視機構同仁需求彈性安排演練時程。
5. 如果您與機構已完成了地震演練，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：機構決策演練

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）。另增加了機構高層於演練期間，針對地震將會如何影響機構運作的各種可能性提出討論。該演練不論機構內部是否已擬定「機構應變計畫」或「機構持續經營計畫」，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>），註冊一位代表機構的人員資料，並且輸入您與機構的所在縣市，完成註冊後即可參與地震演練。註冊時需確認要以機構形式或部門形式進行，如果在外縣市設有分支機構，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：
  - 假設機構先前已規劃「機構應變計畫」，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機構所在區域造成的潛在危機。擬定一份「機構災後狀況評估」，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、機構運作、服務提供、機構同仁及志工等…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？大部份機構設施嚴重受損無法使用時？
  - 指導機構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，評估機構如何與相關人員取得聯繫等等…。
    - (2) 於機構內部指派並授權在地震後進行決策的人選或團隊。
    - (3) 假設機構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…。



(4) 將「機構災後狀況評估」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「機構災後狀況評估」。
6. 演練期間邀請機構內最高層級長官（如：執行長或委員等…），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. 通知機構同仁下列演練事項：
  - (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，並且以捉住桌腳或雙手抱頭。
    - 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。
  - (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…，決定在第一時間內要指導機構同仁進行疏散或留在原地。
    - 地震發生後的海嘯威脅：假設機構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

1. 在正式演練開始前幾分，邀請機構內最高層級長官（如：執行長或委員等…）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，機構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. 機構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「機構災後狀況評估」，並深入了解地震災難對機構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，盡力找出機構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「機構災後狀況評估」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「機構災後狀況評估」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. 儘速與參與演練的機構同仁進行會議討論，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) 檢視機構同仁於災後的責任歸屬。
  - (2) 確認及更新機構緊急召回應變人員名單，並詳細確認相關連絡流程。
  - (3) 討論機構災後回復優先順序。
  - (4) 討論緊急事件發生時，機構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) 確認及更新機構緊急召回應變人員名單，並詳細確認相關連絡流程。
  - (3) 檢視「機構災後狀況評估」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「機構災後狀況評估」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。
  - 與機構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機構原有相關演練計畫內容，檢視最新計畫是否符合機構持續經營目標，最後彙整成為最新版本，納入未來機構同仁的演練教育訓練之中。
6. 計畫下一年度的演練時程，或視機構同仁需求彈性安排演練時程。
7. 如果您與機構已完成了地震演練，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：機構運作演練

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）。最大重點在於機構緊急應變小組反應能力及災後機構營運回復能力。

然而級別 3 演練著重於機構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 (<http://www.twdrill.com.tw>)，註冊一位代表機構的人員資料，並且輸入您與機構的所在縣市，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。
  - 假設機構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。
  - 如果機構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，以提升機構整體抗震防災的能力。
4. 徹底了解地震可能對您及機構所在區域造成的潛在危機。擬定一份「機構災後狀況評估」，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？機構連外道路是否暢通？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？機構內的電腦、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？是否需要與志工、分支機構、顧客及機構同仁在第一時間內進行溝通？以上皆需於演練前詳盡羅列。