

## 臺北市政府教育局 111 年度校園安全宣導影片觀看心得

(高中 500 字、國中 300 字、國小 100 字，註：低年級可注音或畫圖)

火災 地震 毒品 溺水 霸凌 隨機殺人校名： 中崙高中姓名： 王宏宇 班級 6 座號 9

影片說明了平時準備及發生地震時該注意的事項。平時要做好準備及演練，預先規劃避難地點及逃生路線，就能降低災害。遇到地震時，可能會斷電，所以不要坐電梯，走樓梯逃生。正在搖晃時不要匆忙逃出戶外，因為磁磚、瓦片等掉落物容易砸傷或壓傷人，要先保護頭部，立即依「趴下，掩護，穩住」保護自己，降低身姿，找桌子或牆角，注意上方有無危險掉落物，雙手抓住桌腳穩住。不用嘗試開門以免讓自己陷入危險。地震停止後，以物品保護頭部撤離到安全地點，過程遵守「不語，不跑，不推」原則冷靜逃生，避免慌亂。

如果在學校發生地震時離教室很遠，就不要強行回教室，就地掩護，遠離玻璃或危險物品。可利用書本、書包等物品保護頭部，減少地震時受到的傷害。如果正在操場，要注意籃球架。到空曠的地方避難。

寫不夠者，背面可延續。

在台灣，較輕微的小地震並不少見，但因為地震較輕微，不會有危險，所以遇到地震時，也漸漸習以為常，不會緊張，平實的防災演練大家也照常看書、聊天，再一起跟著老師的指揮去操場集合，演練時早已沒有奔跑推擠的問題。雖然沒有大地震是好事，但我們不應該忘卻之前發生過的慘劇。如果平時就懶散應對，降低警覺心，當遇到真正危及性命的災害時，容易無所適從，所以平時的演練就應該認真做好準備。